

Hungrig im Schlaraffenland

Dieser Artikel ist von keinem Hersteller, Gastronom oder Seitenbetreiber gesponsert. Verlinkungen dienen lediglich dazu, nach Wunsch eine rasche Auffindbarkeit zu bieten.

Vor Kurzem zeigte das Fernsehen den Film „Das Märchen vom Schlaraffenland“. Ich bin ein großer Märchenfan, freute mich sehr auf das Happy-End-Spektakel und folgte entspannt der farbenprächtigen Sendung. Oh wie wunderbar muss es doch in solch einem Schlaraffenland sein! Wo man hinsieht, gibt es Essen im Überfluss, alles ist so schön harmonisch, und Stress hat hier augenscheinlich keiner.

Da ich leidenschaftlich gerne koche und backe, fiel mein Augenmerk tatsächlich auf die Leckereien, die im Schlaraffenland zur Auswahl standen. Aber bereits nach wenigen Minuten überlegte ich, was ich denn dort essen würde? Ist das vorbeifliegende Brathähnchen glutenfrei? Sind die Zuckerstangen im Rahmen einer fruktosearmen Ernährung verträglich? Ist die Milch im See laktosefrei? Und die vielen Törtchen und herrlichen Backwaren – eine Allergenkennzeichnung kann ich nicht entdecken. So müsste ich wohl erst mal hungern!

Meine Gedankenspirale zu anderen Lieblingsmärchen ging noch ein bisschen weiter. Ein fruktoseintolerantes Schneewittchen hätte den Apfel der bösen Stiefmutter ja niemals angenommen! Wären Hänsel und Gretel von Zöliakie betroffen gewesen, hätten sie wohl um das Lebkuchenhaus der Hexe einen großen Bogen gemacht, und das Märchen müsste neu geschrieben werden! Und hoffentlich hatte der Prinz bei „Die kleine Meerjungfrau“ keine Fischallergie – sonst wäre er Gefahr gelaufen, einen anaphylaktischen Schock beim Kuss der schönen Meeresbewohnerin zu bekommen! Ach herrje – nach langem Grübeln war für mich klar, auf was wir Zölis und Nahrungsmittelallergiker doch alles aufpassen müssen! □

Nun aber Spaß beiseite. Das Märchen vom Schlaraffenland ließ mich einige Tage nicht los, und beim Einkauf im Supermarkt wurde mir erst so richtig klar: Ja, wir leben im Schlaraffenland! Exotische Früchte, zartschmelzende Pralinen, himmlische Backwaren in allen Varianten, köstliche Hauptspeisen aus aller Herren Länder – bei uns gibt es einfach alles, was das Herz begehrt, und man müsste nur zugreifen! Aber für Zöliakiebetreffende, Glutensensitive und/oder Nahrungsmittelallergiker hat das Überangebot an Lebensmitteln so gar nichts mit einem Schlaraffenland zu tun. Ganz im Gegenteil! Bald überwiegt die Angst und ein Gedankenkarussell stellt sich ein: Kann ich überhaupt noch etwas essen? Finde ich für mich verträgliche Lebensmittel aus dem Angebot? Kann sich Gluten hinter E-Nummern und Zusatzstoffen verstecken? Kann ich mich auf die Deklarationspflicht im Restaurant verlassen? Und so weiter – Fragen über Fragen! Zugegeben, während der ersten Monate nach der Diagnosestellung ist es sehr schwierig, sich zurechtzufinden! Gerade im Rahmen einer glutenfreien Ernährung bei Zöliakie müssen viele Punkte beachtet werden, damit das Essen auch wirklich glutenfrei ist. Um sich im Gluten-Dschungel zurechtzufinden, empfehle ich als Anlaufstellen die [Deutsche Zöliakie Gesellschaft](#) (DZG) und die große deutsche Facebook-Gruppe „[Zöliakie Austausch](#)“.

In Bezug auf das Märchen vom Schlaraffenland gibt es für uns Zölis doch einige Orte, die auch uns so ein Schlaraffenland präsentieren! Glücklicherweise bieten immer mehr Gastronomiebetriebe glutenfreie Speisen und Backwaren an. Hier einige Beispiele: [Danni`s Café](#), [Glutanada](#), [Isabella Patisserie](#), [Konditorei Schenkel](#), [LowCarberia](#), [Ruthis](#), [Torten-Sternchen](#).

Weitere tolle Bäckereien und Cafés findet ihr übrigens aufgelistet im [Artikel](#) vom Zöliakie Austausch.

Wer in seiner näheren Umgebung nicht die Möglichkeit hat, frische glutenfreie Backwaren zu erhalten, oder wer einfach selbst backen möchte, ist herzlich eingeladen, in den Rezepte-

Kategorien auf meiner Seite zu stöbern! Mit aktuell über 550 glutenfreien Rezepten ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Über meinen YouTube-Kanal gibt es zu einigen Rezepten übrigens Videoanleitungen, damit es mit dem glutenfreien Backen prima klappt! [HIER](#) geht's zum YouTube-Kanal.

Ich wünsche euch stets großartige glutenfreie Genussmomente, egal ob mit Selbstgebackenem oder mit glutenfreien Köstlichkeiten aus den oben genannten Einrichtungen. ?

Eure Tanja



Foto:

Shutterstock