

Leitfaden für die alltägliche Ernährung von kleinen Diabetikern

(„2. Auflage“)

Karen Dittmann, Ludwigsburg September 2006

Inhalt

1.	Vorwort.....	2
2.	Broteinheiten (BE) in Lebensmitteln	4
2.1.	Süßigkeiten.....	6
2.2.	Getränke	7
2.3.	Brot	8
2.4.	Beilagen aus Getreide	9
2.5.	Kartoffel-Produkte.....	10
2.6.	Gemüse und Hülsenfrüchte.....	11
2.7.	Mehle und Nüsse.....	12
2.8.	Obst und Trockenobst	13
2.9.	Milcherzeugnisse	14
3.	Was tun, wenn der Hunger nicht zum Insulin passt?	16
3.1.	Hat das Kind noch Hunger	16
3.2.	Hat das Kind keinen Hunger mehr	17
4.	Die Mahlzeiten	18
4.1.	Frühstück	19
4.2.	Mittagessen	20
4.2.1.	Der Restaurantbesuch	20
4.2.2.	Mittagessen zu Hause.....	21
4.2.3.	Nachtisch.....	23
4.2.4.	Beispiele zur Menügestaltung.....	23
4.3.	Zwischenmahlzeiten und Kuchen.....	26
4.4.	Abendessen.....	26
4.5.	Nachtmahlzeit.....	27
5.	Rezepte.....	29
5.1.	Apfelkuchen mit Rührteig	32
5.2.	Gemüsekuchen	33
5.3.	Gewürzkuchen.....	35
5.4.	Hefezopf gefüllt.....	36
5.5.	Hefezopf ungefüllt.....	37
5.6.	Pfälzer Dampfnudeln	39
5.7.	Tortenboden weiß.....	41
5.8.	Tortenboden dunkel.....	43
5.9.	Weihnachtspätzchen	45
5.9.1.	Mandelmakronen	45
5.9.2.	Schokoladenmakronen	46
5.9.3.	Spritzgebäck	47
5.9.4.	Wolfszähne.....	48
5.10.	Zitronenkuchen.....	49

1. Vorwort

Die Idee zu diesem Leitfaden entstand, als Familie und Freunde nach der Diagnose Diabetes von unserem Sohn Linus (3 Jahre) immer wieder fragten „Was darf Linus essen?“ oder „Was sollen wir kochen?“ wenn wir bei ihnen eingeladen waren. Schnell merkten wir, dass zu einem Verständnis dieser Krankheit und dem Umgang im Alltag manche Erklärungen nötig waren, die nicht so einfach am Telefon oder vor einem Familienessen zwischen Tür und Angel erklärt werden konnten.

Für das Krankheitsbild und die Therapie gab es gute populärwissenschaftliche Broschüren. Doch wenn es ans Essen und Kochen ging, stehen bis heute nur Kochbücher für Diabetiker Typ II zu Verfügung, die sich auf Grund ihre kalorienreduzierten Rezepte so gar nicht für Kinder eignen. Auch sind das Essverhalten und die Tagesmenge an definierten Broteinheiten bei Kindern ganz anders, als bei einem erwachsenen Diabetiker. Was sollen wir mit Kuchen-Rezepten anfangen, die auf Stücke mit 3 BE ausgelegt sind, wenn bei einem Kind zur Zwischenmahlzeit nachmittags nur 1,5 BE vorgesehen werden?!

Auch wurde uns klar, dass oft gar keine neuen Rezepte ausprobiert werden müssen, sondern die Familienrezepte unverändert übernommen werden können, wenn bei der Zubereitung die Zutaten zur BE-Berechnung vermerkt werden. Mit etwas Übung ist die Berechnung auch kein Hexenwerk. Doch für ungeübte Diabetiker-Köche stellte das Rechnen manchmal ein Buch mit sieben Siegeln dar.

Die hier eingefangenen Informationen und Rezepte sollen allen denjenigen helfen, die daran interessiert sind, unseren Linus mit in das ganz alltägliche Leben zu integrieren und die Scheu vor dem Umgang mit Diabetes zu verlieren. Da wir selbst erst ein dreiviertel Jahr Erfahrung gesammelt haben, ist dies auch eher als ein Zwischenstand, als das ultimative Werk zur Ernährung von kleinen Diabetikern zu sehen. Die Rezepte Sammlung ist sicherlich noch nicht vollständig und wird mit der Zeit um erprobte Rezepte ergänzt werden.

Auf keinen Fall wollen wir irgendjemanden verpflichten, sich mit diesem Leitfaden in Sachen Kochen für Diabetiker fit machen zu müssen. Nach wie vor gilt, dass wir bei Einladungen gerne helfen, beraten und sicherlich auf die ein oder andere ungünstige Situation

ganz flexibel reagieren werden. Es besteht auch weiterhin das Angebot, dass wir Kuchen oder Nachtisch selbst beisteuern werden. Dieser Leitfaden soll aber auch ein Dankeschön an alle sein, die sich mit Linus und seinem Diabetes beschäftigen, diesen ernst nehmen, sich darauf einstellen und liebevoll und unermüdlich bereit sind, sich in die Zubereitung von Mahlzeiten zu wagen, bei denen er ganz selbstverständlich in eine Gesellschaft mit integriert werden kann.

Karen Dittmann, Dezember 2005

Anmerkungen zur zweiten Auflage:

Nachdem Ende 2005 die Familie nun glücklich mit dem Leitfaden versorgt worden war bekam Linus „die Pumpe“. Darüber hinaus konnten wir im Diabetesdorf Althausen bei Herrn Dr. Teupe vieles über Ernährung lernen, was im bisherigen Leitfaden nun so gar nicht oder sogar falsch berücksichtigt war. All dies machte eine Überarbeitung des bisherigen Leitfadens nötig. Aktualisiert und verbessert wurden vor allem die Kapitel:

- Milcherzeugnisse: hier muß bei vielen Produkten auf die Herstellerangaben geachtet werden, da sonst BEs bei der Berechnung nicht berücksichtigt werden.
- Nudeln und Reis: mit Schrecken stellten wir fest, daß die allgemein geläufige Angabe, daß 60g Nudeln einer BE entsprechen in den seltensten Fällen stimmt. Die Varianz ist hier je nach Hersteller, Sorte oder Kochgrad („al dente“ oder nicht) so groß, daß nur ein genaues Berechnen hilft.
- Das kleine Pumpenkapitel wurde ergänzt.

Immer noch gilt, daß dies ein Leitfaden für Verwandte, Freunde und vielleicht Eltern ist, deren Kinder erst seit kurzer Zeit erkrankt sind. Es soll vermittelt werden, wie ein kleiner Diabetiker denkt und hoffentlich auch die Angst vor der Essenzubereitung nehmen. Alten Hasen der BE-Berechnung wird hier nicht mehr viel Neues geboten – oder vielleicht doch?

Karen Dittmann, September 2006

2. Broteinheiten (BE) in Lebensmitteln

Diabetiker können alles essen – es muss nur zum Insulin passen, auf das ein Diabetiker eingestellt ist.

Entscheidend für die Berechnung, ob Nahrungsmittel und Insulin zusammenpassen ist die Menge an vom Körper verwertbaren **Kohlenhydraten**, die ein Nahrungsmittel enthält. Unter diesen Kohlenhydraten versteht man:

- Haushaltszucker
- Fruchtzucker (in allen Früchten und manchen Gemüse)
- Milchzucker (alle Milchprodukte)
- Stärke, Speicherkohlenhydrate (in Getreide, Kartoffeln u.ä.)
- Traubenzucker

Süßstoffe enthalten keine Kohlenhydrate, die vom Körper als Zucker angesehen werden. Sie können bei empfindlichen Menschen jedoch Durchfall hervorrufen. Deshalb sollten sie nur selten zum Süßen verwendet werden.

Diabetiker-Produkte enthalten weniger Kohlenhydrate als normale Lebensmittel, dafür fast immer synthetische Süßstoffe. Außerdem sind sie viel teurer als normale Lebensmittel. Diabetiker-Produkte sollten deshalb nur in Ausnahmefällen verwendet werden, wie z.B. bei Fruchtojoghurts oder Obstkonserven (s. Kapitel unten).

Fett und Eiweiß enthalten erst einmal keine Kohlenhydrate. Innerhalb von 7-9 h werden sie jedoch nach und nach in Glucose abgebaut. Bei Mahlzeiten, bei denen Kohlenhydrate und Fett ausgewogen vorkommen, reicht das Insulin, das für die Kohlenhydrate gegeben wurde auch für das gegessene Fett/Eiweiß aus. Es muß für Fett und Eiweiß kein gesondertes Insulin gegeben werden. Bei sehr fetten Gerichten muß der Gehalt an Fett und Eiweiß bei der Insulinvergabe berücksichtigt werden. Wichtig für den Koch ist nur, bei sehr fetten Gerichten, dies für den, der die BEs berechnet, zu vermerken.

Als Maß für die Menge an verwertbaren Kohlenhydraten in einem Nahrungsmittel wird die Mengeneinheit „**Broteinheiten (BE)**“ verwendet. Die hier aufgeführten Nahrungsmittel werden alle in BE gemessen. Dabei entsprechen 12g Kohlenhydrate=1BE.

➤*Beispiel: Ist ein Diabetiker auf ein Mittagessen von 2 BE eingestellt, muss seine Mittagsmahlzeit 24g Kohlenhydrate enthalten. Nur dann passt es zu seinem gespritzten Insulin. Das Mittagessen könnte dann so aussehen: 100 g Nudeln (enthalten 24g Kohlenhydrate=2BE) mit Hackfleisch-Tomatensauce (0BE) und Salat (0BE).*

Isst er weniger, droht er in den Unterzucker zu rutschen. Isst er mehr, kann der Körper den „gegessenen Zucker“ nicht ganz aufnehmen, da das Insulin zur Aufnahme in den Muskel fehlt. Der Zucker bleibt im Blut und der Blutzuckerwert liegt somit über dem tolerierbaren Bereich.

Kohlenhydrate sind nicht mit Kilokalorien zu verwechseln. Sie haben nichts mit dem Fettgehalt des Nahrungsmittels zu tun und sind auch kein Maß für wie gesund“ ein Nahrungsmittel ist.

Auch muß ein kleiner Diabetiker sich nicht kalorienreduziert ernähren. Kinder benötigen Energie und müssen keine „Diät“ halten, wie Erwachsene TypII-Diabetiker. Diabetiker-Kochbücher und Rezepte sind deshalb nur bedingt für Kindergerichte geeignet. Auf jeden Fall sind sie praktisch, da hier die BE-Angaben schon ausgerechnet beim Rezept dabeistehen. Wenn man dann statt fettreduzierten Zutaten ganz normale verwendet, werden sie schon kindgerechter.

Im Leitfaden wird immer wieder auf die genaue Berechnung der BEs hingewiesen. Je kleiner ein Kind ist, desto stärker wirken sich Berechnungs- oder Schätzfehler bei den gegessenen Kohlenhydraten aus. Bei Linus (15kg schwer, Tagesinsulinmenge weniger als 15 Einheiten) sorgt eine nicht mit Insulin abgedeckte BE für einen Anstieg des Blutzuckers um 350mg/%! Je älter ein Kind (bzw. je schwerer) desto eher kann man bei der BE-Berechnung über den dicken Daumen schätzen. Für die Berechnung unterwegs hat sich hier eine kleine Taschenwaage bewährt (Kern, Pocket Balance, max 1kg; bei BETES für ca. 40EUR), die auch im Restaurant dezent auf den Tisch gelegt werden kann und keine Schätzfehler aufkommen läßt.

Nachfolgend aufgelistet, werden alle gängigen Nahrungsmittel, über die man so im Alltag stolpert und Zutaten zum Backen und Kochen. BE-ungeübte Köche sollten in der Küche immer mit Taschenrechner,

Stift und Papier hantieren und alle Rezepte vorher berechnen. Keine Angst, das geht ganz einfach!

2.1. Süßigkeiten

Prinzipiell können alle **Süßigkeiten** gegessen werden – es kommt nur auf die Menge an. Am Besten geeignet sind die Mini-Varianten der Schokoriegel. Diese können dann als Nachtisch oder Bestandteil einer Zwischenmahlzeit angeboten werden. Also z.B. Obst + 1 Hanuta mini.

Kritisch sind nur die Süßigkeiten, die keinen Fett oder Nuss-Anteil haben also z.B. Bonbons oder Lutscher. Diese bestehen aus purem Zucker und welcher dann vom Körper sehr schell aufgenommen wird und kurzzeitig zu einem sehr hohen Zuckerwert führt.

Bei **Speiseeis** sollte beim Kauf darauf geachtet werden, daß auf der Packung die g Kohlenhydrate vermerkt sind. Dann lassen sich die BEs ganz leicht berechnen.

Süßigkeiten:	BE	Bemerkung
Balisto	2	
Bonbons	>0,5	sollten nicht gegessen werden
Bounty mini	1	groß 3
Butterkeks (4 Stück)	1	
Corny	1	
Eis, Big Sandwich (Schölller)	1,75	
Eis, Happen (Lagnese)	1	
Eis, Mini Milk (Lagnese)	0,5	
Eis, Nucki Nuss/Erdbeer (Schölller)	2	
Fruchtzweg (50g)	1	
Gummibärchen (10 Stück)	1	1 Gummibärchen kann ohne Anrechnung gegessen werden!
Hanuta mini	0,5	groß 1
Kinder-Country (24g)	1	
Kit Kat mini	1	groß 2
Knoppers	1	
Lila Pause (34g)	1,5	
Lion mini	1	groß 2,5
Mars mini	1	groß 3,5 BE

Milchschnitte	1	
Milchschokolade (4 kl. Stücke)	1	gilt auch für alle anderen Schokoladentypen
Milky Way mini	0,5	groß 1,5
Negerkuss mini	0,5	groß 1,5
Nutella (25 g)	1	
Nuts groß	3	
Prinzenrolle 1 Doppelkeks	1	
Smarties (12 Stück)	1	1 Smartie kann ohne Anrechnung gegessen werden
Snickers (60g)	2,5	
Snickers mini	1	groß 3
Twix (2 Riegel)	3	
Yes Tarty	1,5	
Zucker (normaler Haushaltszucker), (12g)	1	

2.2. Getränke

Die besten **Durstlöcher** sind Sprudel oder ungesüßte Tees.

Fruchtsäfte enthalten große Mengen an Fruchtzucker. Prinzipiell sollten Fruchtsäfte immer ohne Zuckerzusatz sein und dann auch nie rein getrunken werden.

Wenn andere Kinder Apfelsaftschorle trinken, und der Verzicht zu groß sein sollte, kann auch ein halbes Schnapsglas Fruchtsaft pro Glas Sprudel gemischt werden, ohne dass dies angerechnet wird.

Bei allen **Milchgetränken** wird immer die Milch und der „Geschmack“ berechnet werden, also z.B. Milch + Kakao oder Milch + Erdbeeren.

Bei **Limonaden** gibt es einzelne Sorten, die in der Light-Variante nicht berechnet werden wie z.B. Fanta Orange light. Alle anderen nicht light-Varianten sind zum Durstlöschen tabu, da sie reines Zuckerwasser sind. Sie eignen sich jedoch sehr gut als schnelle Zuckerlieferanten zur Behebungen von Unterzuckerungen.

Alkoholische Getränke, auch in noch so kleinen Mengen (Schluck Bier!!!) sind für Kinder tabu, weil sie den Zuckerhaushalt komplett durcheinander bringen, was sehr leicht in den Unterzucker führt und somit für ein Kind eine wirkliche Gefahr darstellt!

Getränke	BE	Bemerkung
Apfelsaft, 100 ml	1	
Birnensaft, 100 ml	1	
Fanta Orange light (0,33l)	0,1	Muss nicht berechnet werden !
Gemüsesäfte (0,2l)	0,5-1,5	Bitte Angaben auf Packung beachten!
Grapefruitsaft, 140 ml	1	
Johannisbeersaft, 80 ml	1	
Milch 250 ml	1	
Natreen Fruchtsäfte (0,2l)	0,5 – 0,7	Bitte Angabe auf Packung beachten!
Nesquik, 1geh. TL	0,3	Milch + Pulver muss berechnet werden !!!
Orangensaft, 110 ml	1	
Sauerkirschsafte, 90 ml	1	
Sprudel, sauer	-	
Tee, ungesüßt	-	alle Früchte- und Kräutertees.
Zitronensaft, 150 ml	1	

2.3. Brot

Brot ist ein wichtiger Energielieferant. Auf ihn sollte nicht verzichtet werden, nur weil er angerechnet wird.

Bei der Brotsorte sollte man auf Misch- oder noch besser **Vollkornbrote** achten, da diese schneller satt machen und man somit nicht so viel relative schnelle BEs wie z.B. bei einem hellen Brötchen auf einmal isst. Wenn ein Croissant (**Weißmehl**) einen besonders anlacht, kann ja die Mahlzeit auch in Hälfte Croissant und Hälfte Vollkornbrot aufgeteilt werden (wobei das Croissant dann der Nachtisch ist!!!).

Brot	BE	Bemerkung
Grahambrot (30g)	1	
Knäckebrötchen (20g)	1	
Pumpernickel (30g)	1	
Roggen-, Weizenmischbrot (30g)	1	
Salzstangen, Brezeln (15g)	1	
Vollkorn mit ganzen Körnern (35g)	1	Die Körner sollten z.B. von Sonnenblume oder Leinsamen sein, nicht Getreide!
Vollkornbrot (30g)	1	

Weißbrot (25g)	1	auch Brezeln, Laugenbrötchen, Croissants etc.
Zwieback ohne Zuckerzusatz (15g)	1	

2.4. Beilagen aus Getreide

Beilagen aus Getreide sind wichtiger Bestandteil des Essens. Am einfachsten zu berechnen sind Gerichte, die aus Fleisch, Gemüse und einer Beilage bestehen, da hier nur die Beilage berechnet werden muss.

Komplizierter wird es, wenn man z.B. Aufläufe oder Maultaschen macht. Dann muss man wissen, wie viel von dieser Beilage im kompletten Auflauf oder der Komplettmenge Maultasche ist, um dann auf die einzelne Portion runter rechnen zu können.

➤ *Beispiel: Für eine Lasagne wurden 250 g Nudelplatten verwendet. Dies entspricht ca. 12 BE für den kompletten Auflauf (ohne Bechamel-Sauce !). Eine Mahlzeit von 2 BE umfasst dann 1/6 des Auflaufes. (Einteilen der am Besten eckigen Auflaufform in 6 Teile...)*

Nudeln oder Reis haben die Tücke, daß sie je nach Hersteller oder Sorte sehr unterschiedliche Kohlenhydratgehalte haben. Zum Glück ist fast immer auf den Packungen der Kohlenhydratgehalt der rohen Nudeln oder des ungekochten Reis vermerkt, so daß man vom Rohgewicht auf den Anteil der Kohlenhydrate im gekochten Nahrungsmittel schließen kann. Zu kompliziert? Nein, ganz einfach mit der unten aufgezeigten Beispiel mit Rechenhilfe:

➤ *Rechenhilfe:*

Man wiegt die Nudeln ungekocht ab:

Gewicht Nudeln ungekocht: 243 g.

Dann schaut man auf die Packung. Hier ist der Kohlenhydratgehalt pro 100g Nudeln angegeben z.B. 60g.

Man rechnet:

$KH \text{ in Nudeln ungekocht} \times (g \text{ KH}/100g) = 243 \times 0,6 = 140 \text{ g KH}$

Das entspricht $(140g/12g=)11,6 \text{ BE}$ in den Nudeln, die man zum Mittagessen für die Familie kocht.

Jetzt kocht man die Nudeln. Nach dem Kochen sind die Nudeln 410g schwer. Aber sie enthalten natürlich immer noch die 11,6 BE der rohen Nudeln. Zum Berechnen wieviel g Nudeln einer BE entsprechen geht man so vor:

1 BE Nudeln entsprechen=

gek. Nudeln (g) / BE gesamt= 410g/11,6 BE = 35g

Genauso berechnet man Reis.

Beilagen Getreide	BE	Bemerkung
Blätterteig roh (35g)	1	
Gnocchi (ca. 34g)	1	s. Packung oder Rezept
Grünkern (ca. 20g)	1	s. Packung
Nudeln (20g)	1	s.Packung. Gargewicht ca. 35-45g
Nudelsalat		muss in Abhängigkeit von Zutaten berechnet werden !
Nudelteig roh (25g)	1	s. Packung
Polenta roh (20g)	1	vor und nach Kochen abwiegen ! Berechnen wie Reis.
Reis (15g)	1	s. Packung. Gargewicht ca. 30-50g
Spätzle		muss in Abhängigkeit von Zutaten berechnet werden oder Angaben auf Packung beachten!

2.5. Kartoffel-Produkte

Vielen Kartoffelprodukte bestehen nicht nur aus Kartoffeln. Deshalb kann für viele nicht ein genereller Wert angegeben werden. Verwendet man Fertigprodukte sollte beim Einkauf beachtet werden, ob auf der Verpackung die Menge der Kohlenhydrate angegeben wird. Ist dies nicht der Fall, kann auch in allgemeinen Ratgebern nachgeschlagen werden (wie z.B. Kalorien Mundgerecht) oder es muss mit dem Hersteller telefoniert werden.

Wird selbst gekocht, wird nach dem Kartoffelschälen das Gewicht, der verwendeten Kartoffeln notiert. Ebenfalls, wenn z.B. bei Knödeln mit Kartoffelmehl oder ähnlichem gearbeitet wird. Aus dieser Gesamtmenge an BEs ergibt sich dann die Anzahl der BEs pro Portion.

- *Beispiel: Für Kartoffelknödel werden 1000g Kartoffeln gekocht. Nach dem Schälen sind noch 800g Kartoffeln übrig, was 10BE entspricht. Die 10BE werden notiert. Jetzt ist der Kartoffelteig noch so klebrig, dass 30g Kartoffelstärke dazugegeben werden müssen. Die 30g Kartoffelstärke entsprechen 2 BE und werden notiert. Aus dem Teig werden jetzt 24 Knödel geformt, die zusammen 12BE entsprechen. Ein*

Knödel entspricht also 0,5 BE. Bei einer Mahlzeit von 2 BE passen also 4 Knödel zum Insulin.

Beilagen Getreide	BE	Bemerkung
Kartoffelchips (30g)	1	
Kartoffelpüree, (100g)	1	Mit halb Wasser/halb Milch aufgeschlagen. Wenn nur mit Sahne, 1BE=110g
Kartoffelsalat, schwäbische Variante (100g)	1	Norddeutsche Variante mit Äpfeln und Gurken muss separat berechnet werden.
Pommes (40g)	1	
Salz-/Pellkartoffeln, (80g)	1	

2.6. Gemüse und Hülsenfrüchte

Die meisten Gemüse enthalten so wenige Kohlenhydrate, dass sie für eine normale Malzeit **nicht angerechnet** werden. Dazu zählen:

- alle Blattsalate, alle Kohlsorten
- alle Speisepilze
- Artischocke, Aubergine, Avocado, Blumenkohl, Bohnen*, Broccoli, Fenchel, Gurken, Grünkohl, Karotten*, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Oliven, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sellerie, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomate*, Zucchini, Zwiebeln

* kleinere Mengen, wie z.B. als Beilage. Bei größeren Mengen, sollte berechnet werden.

■ Sprossen und Keimlinge von Sojabohnen, Bambus, Bohnen*
Aufpassen muss man bei Saucen (sind diese mit Mehl gebunden?) oder bei Tiefkühlgemüsen, die vorgekocht sind. Hier können Gemüse mit Stärke oder Zuckerzusatz versehen sein, was angerechnet werden muss. Hier bitte Zutatenliste beachten. Auch in fertig gekauften Salatsaucen verbergen sich oft Zucker oder Stärke!

Wenige **Gemüse** enthalten Fruchtzucker, und müssen angerechnet werden:

Gemüse	BE	Bemerkung
--------	----	-----------

Erbsen (110g)	1	
Mais (70g)	1	In Konserve oft noch zusätzlich mit Zucker gekocht !
Maiskolben (190g)		
Rote Bete (140g)	1	In Konserve oft noch zusätzlich mit Zucker gekocht oder eingemacht !

Hülsenfrüchte enthalten immer Kohlenhydrate. Dabei beziehen sich die Angaben in der unten angezeigten Tabelle auf getrocknete Früchte.

Hülsenfrüchte	BE	Bemerkung
Bohnenkerne (25g)	1	Gargewicht ca. 50g, wie Reis berechnen (s.o.)
Erbsen (20g)	1	Gargewicht ca. 40g, wie Reis berechnen (s.o.)
Linsen (25g)	1	Gargewicht 75g, wie Reis berechnen (s.o.)

2.7. Mehle und Nüsse

Mehle und Nüsse sind Bestandteile aller Backwaren.

Prinzipiell sollte bei **Mehl** immer auf **Vollkorn-Qualität** geachtet werden, da diese gesünder sind und schneller satt machen. (Somit wird nicht so viel Kuchen auf einmal gegessen.) Außerdem enthalten Mehle in Vollkornqualität weniger Kohlenhydrate (anteilig zum Gewicht), sodass die Kuchenstückchen größer ausfallen können!

Es können für Diabetiker aber auch alle Weißmehlprodukte verwendet werden. Weißmehl oder Vollkornmehl – das ist letztendlich eine Glaubens- und Geschmackssache...

Semmelbrösel zum Panieren von Fleisch oder dem Ausstreuen von Kuchenböden müssen separat angerechnet werden.

Puddingpulver enthält Stärke und oft auch Zucker. Wenn ein Pudding gekocht wird, muss auch die Milch (500ml Milch = 2 BE) angerechnet werden.

Hülsenfrüchte	BE	Bemerkung
Gries (20g)	1	
Haferflocken (20g)	1	
Puddingpulver (15g)	1	ohne Zuckerzusatz !
Roggenmehl (20g)	1	

Semmelbrösel (15g)	1	
Weizen-, Reis-, Kartoffelstärke (15g)	1	
Weizenmehl Typ 405 (15g)	1	
Weizenvollkornmehl (20g)	1	

Nüsse können in kleinen Mengen ohne BE-Anrechnung gegessen werden. Ausnahmen sind:

Nüsse	BE	Bemerkung
Cashewnüsse (40g)	1	
Maronen (30g)	1	
Pinienkerne (60g)	1	

2.8. Obst und Trockenobst

Obst enthält immer Fruchtzucker und muss berechnet werden. Das gilt sowohl für den Apfel aus der Hand als auch für den Kuchenbelag.

Wird **Obst aus Konserven** verwendet, sollten Diabetiker-Produkte (z.B. von Natreen) verwendet werden, da die normalen Konservenfrüchte sehr stark gezuckert sind. Bei Konserven muss auf die BE-Angaben auf der Packung geachtet und Gesamt-Gewicht von Abtropfgewicht unterschieden werden (Angaben hierzu auch s. Packung).

Obst	BE	Bemerkung
Ananas (90g)	1	frisch, nicht die gesüßte Konserven !
Apfel mit Schale (110g)	1	ohne Schale 100g
Aprikose mit Stein (130g)	1	ohne Stein 120g
Banane mit Schale (70g)	1	ohne Schale 60g
Birne mit Schale (130g)	1	ohne Schale 120g
Brombeeren (140g)	1	
Erdbeeren (190g)	1	
Grapefruit mit Schale (200g)	1	ohne Schale 130g
Heidelbeeren (60g)	1	
Himbeeren (210g)	1	
Honigmelone (100g)	1	
Johannisbeeren rot (150g)	1	
Johannisbeeren schwarz (120g)	1	

Kiwi (120g)	1	
Mandarinen mit Schale (180g)	1	ohne Schale 120g
Mirabellen mit Stein (90g)	1	ohne Stein 80g
Nektarinen mit Stein (110g)	1	ohne Stein 100g
Orange mit Schale (180g)	1	ohne Schale 130g
Pfirsich mit Stein (150g)	1	ohne Stein 140g
Pflaume mit Stein (110g)	1	ohne Stein 100g)
Quitten (140g)	1	
Sauerkirschen mit Stein (120g)	1	ohne Stein 90g
Süßkirschen mit Stein (100g)	1	ohne Stein 90g
Stachelbeeren (120g)	1	
Wassermelone mit Schale (260g)	1	ohne Schale 160g
Weintrauben (70g)	1	

In **Trockenobst** sind Fruchtzucker in konzentrierter Form enthalten, weswegen es nur bedingt für die tägliche Ernährung geeignet ist. Rosinen werden vom Körper langsamer aufgenommen, als z.B. Gummibärchen und damit günstiger für Kohlenhydrataufnahme bei einer Mahlzeit. Ein Obststeller zur Zwischenmalzeit kann also ruhig durch ein paar Rosinchen (5-6Stück=0,2 BE) schön verziert werden.

Trockenobst	BE	Bemerkung
Apfel (20g)	1	
Datteln 1 Stück	1	
Pflaume ohne Stein (20g)	1	
Rosinen (20g)	1	

2.9. Milcherzeugnisse

In allen Milcherzeugnissen ist Milchzucker enthalten. Der Milchzucker befindet sich vor allem in der Molke. Milcherzeugnisse, die nur wenig Molke enthalten, müssen dadurch nicht angerechnet werden. Deshalb gilt die Faustregel, dass alles, was auf dem Brot liegen bleibt, nicht berechnet werden muss, da nur wenig Milchzucker enthalten, im Gegensatz zu allem was runterlaufen würde. **Käse** und Frischkäse in Rahmstufe werden also nicht berechnet.

Normale **Fruchtjoghurts** sind meist stark mit Zucker gesüßt. Hier gibt es sehr gute Diabetiker-Produkte, die ausnahmsweise geeigneter sind. Manchmal sind Joghurtspeisen auch mit Stärke gebunden! Hier muss auf die Packung geachtet werden.

Soßen können mit **Sahne** verfeinert werden, ohne daß Kohlenhydrate angerechnet werden müssen. Auch ist ungesüßte Sahne als Sauce für z.B. Rote Grütze oder Apfelstrudel geeigneter, als z.B. Vanillesauce (enthält neben Zucker auch noch Stärke).

Milcherzeugnisse	BE	Bemerkung
Buttermilch, 250 ml	1	Bei Produkten mit „Geschmack“ muss auf die BE-Angabe auf der Packung geachtet werden.
Creme fraiche	-	nicht berechnet
Dickmilch, 250 ml	1	
Joghurt natur, 250 ml	1	Bei Produkten mit „Geschmack“ muss auf die BE-Angabe auf der Packung geachtet werden.
Käse, Frischkäse (Rahmstufe)	-	in geringen Mengen nicht berechnet. Sonst s. Packung.
Kefir, 250 ml	1	nicht berechnet
Mascarpone	-	nicht berechnet
Milch, 250ml	1	am Besten ist die normale 3,8% Fett Milch, keine fettreduzierte
Molke, 250 ml	1	nicht berechnet
Mozarella	-	nicht berechnet
Quark (ab 20%Fett), ohne Geschmack	-	nicht berechnet
Sauermilch, 250ml	1	Bei Produkten mit „Geschmack“ muss auf die BE-Angabe auf der Packung geachtet werden.
Saure Sahne		s. Packung
Schichtkäse	-	s Packung
Schlagsahne, ungesüßt	-	nicht berechnet
Schmand	-	s. Packung

3. Essen mit der Spritzentherapie

3.1. *Was tun, wenn der Hunger nicht zum Insulin passt?*

Gerade bei Kindern ist es schwierig, immer die passende Menge an BEs zum aktuellen Hungergefühl zu finden. Nach einem Stück Kuchen schon mit Essen aufzuhören, wenn andere noch weiter essen, fällt oft schwer. Oder das angebissene Vollkornbrot fertig zu essen, wenn andere schon weiterspielen, erfordert Disziplin von den betreuenden Personen wie vom Kind selbst.

Hier muss mit dem Kind gesprochen werden. Tabu sind Sätze, wie

„Du **darfst** jetzt nichts mehr davon essen!“ oder „Du **musst** das jetzt essen!“

Damit bestraft man das Kind mit Essensentzug bzw. Essen, was wohl zum Gefährlichsten gehört, was man machen kann.

Auch wenn kleine Diabetiker die medizinischen Zusammenhänge nicht begreifen, wissen sie sehr wohl, dass es Situationen gibt, in denen man etwas essen muss, auch wenn man eigentlich keinen Hunger mehr hat, oder dass man mit dem Essen auch mal warten muss.

Am Besten ist es, das Kind zur Seite zu nehmen. Bitte nie vor anderen Personen Diskussionen anfangen! Man sagt ihm, dass ein weiteres Stück Kuchen nicht zu seinem Insulin passt, bzw. dass es noch etwas essen sollte, damit es genügend Zucker im Bauch hat und nicht in den Unterzucker kommt.

Dann bespricht man mit ihm, was jetzt zu tun ist.

3.2. *Hat das Kind noch Hunger*

Manchmal genügt es, noch zwei Gabeln vom Kuchen zusätzlich zu vereinbaren, damit die Gelüste auf den Kuchen gestillt sind. Diese zwei Gabeln werden dann nicht angerechnet.

Oder man vereinbart drei Gummibärchen oder 5 Rosinen, die ebenfalls nicht berechnet werden.

Für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich folgende Leckereien, die nicht berechnet werden:

- eingelegte Essiggurken
- Cocktailtomaten
- Karotten
- Salatgurke...

3.3. *Hat das Kind keinen Hunger mehr*

Hier sollte man Süßigkeiten nur im äußersten Notfall anbieten. Man muss sehr behutsam sein, damit das Kind nicht lernt, mit „Ich habe keinen Hunger mehr!“ Süßigkeiten zu erpressen.

Bewährt haben sich hier gesunde Nahrungsmittel, die schmecken und satt machen bzw. viel Kohlenhydrate enthalten wie z.B.:

- Banane
- saftiges Stückchen Apfel oder Birne
- Mandarine, Orange
- Trauben (bitte nur in sehr geringen Mengen, da der „Traubenzucker“ sofort ins Blut geht und hier kurzfristige hohe Werte erzeugt)
- Fruchtjoghurt
- Trockenobst

Die Menge an diesen Nahrungsmitteln, die noch neben der bereits gegessenen Menge zum Insulin passen, ergibt sich aus der abgeschätzten/zurückgewogenen Menge der nicht gegessenen Mahlzeit.

➤ *Beispiel: Das Vollkornbrot (gesamt 1,5BE) war heute vielleicht etwas trocken. Die Hälfte wurde gegessen, die andere Hälfte rutscht einfach nicht mehr runter. Es fehlen also bei der Mahlzeit noch 0,75 BE, damit die Nahrung zum Insulin passt. Man bespricht das mit dem Kind und fragt, was es sich denn noch vorstellen könnte zu essen. Es erklärt einem, dass es jetzt weder Apfel, noch Banane und auf gar keinen Fall ein Joghurt essen möchte. Aber Mandarine wäre prima. Man geht auf den Vorschlag des Kindes ein und vereinbart, dass das Vollkornbrot wieder eingepackt wird,*

und stattdessen aber die Mandarine gegessen wird. Also wiegt man 80g geschälte Mandarine (0,75 BE) ab (vielleicht lässt man das Kind auch die Mandarine schälen und wiegt zusammen ab) und richtet das Obst im Schüsselchen schön an.

3.4. Die Mahlzeiten

Wie schon beschrieben kann ein Diabetiker alles essen. Er muss nur wissen, wie viele BEs in der Mahlzeit enthalten sind um sich seine Mahlzeiten entsprechend seiner Einstellung zusammenstellen zu können. Der Tagesplan für einen kleinen Diabetiker könnte so aussehen:

Tagesplan Linus:

07:00 Uhr: 0,5 BE Milch-Schoppen
08:00 Uhr: 1,0 BE Frühstück
10:00 Uhr: 1,5 BE Zwischenmahlzeit
12:30 Uhr: 2,0 BE Mittagessen
15:30 Uhr: 1,0 BE Zwischenmahlzeit
18:30 Uhr: 1,5 BE Abendessen
20:00 Uhr: 1,0 BE Spätmahlzeit

Das bedeutet bei jeder Mahlzeit rechnen. Auch für den Koch, der die Mahlzeiten zubereitet, denn nun er weiß letztendlich, welche Zutaten er verwendet hat.

Am Besten ist es, vorher sich alle Zutaten auf Papier zu notieren (oder im Kochbuch mit Bleistift), und dann zu unterscheiden zwischen Zutaten, die angerechnet werden uns solchen, die nicht berechnet werden. Bei den anzurechnenden Zutaten werden dann die enthaltenen BEs (s. Tabellen oben) notiert und zum Ende alle enthaltenen BEs addiert. (In den unten beschriebenen Rezepten wird das so dargestellt). Dann muss noch durch die Anzahl der Portionen geteilt werden.

Keine Angst, das klingt kompliziert, ist es aber eigentlich gar nicht. Bei uns zu Hause kleben in den Kochbüchern mittlerweile überall kleine gelbe Zettel mit den aufgelisteten BE-Angaben !

Wie man die jeweiligen Mahlzeiten gestalten kann, wird nachfolgend beschrieben.

Dem Tagesplan kann man auch entnehmen, dass nicht nur die Anzahl der BEs zu einer Mahlzeit, sondern auch die Uhrzeit festgelegt ist, zu der die Mahlzeit stattfinden muss. Passen die Uhrzeiten des Tagesplans nicht zu dem Familienfest, zu dem man eingeladen ist, sollte dies am Tag vorher bekannt sein, damit z.B. der komplette Tagesplan um eine Stunde nach vorne oder hinten geschoben werden kann.

3.5. Frühstück

Als Frühstück eignet sich alles, was für Nicht-Diabetiker auch gesund ist. Man sollte darauf achten, dass wenige Produkte aus Weißmehl angeboten werden, wie z.B. Croissants, Laugenbrezeln oder Toastbrot. Sie werden vom Körper schnell umgesetzt, verursachen schnell einen hohen Zuckerspiegel und sättigen nur bedingt. Wenn Weißmehlprodukte gegessen werden, dann sollten sie immer mit Fett zusammen verzehrt werden, damit sie schneller satt machen. Also Laugenbrezel immer nur MIT Butter.

Am Besten ist immer eine Kombination aus Brot, Obst oder Milchprodukten.

➤ *Beispiel 1 für jeden Tag: Brot mit Käse und Obst.*

Das ist das normale Frühstück, das es jeden Tag geben kann.

	Menge	BE
1 Scheibe Vollkornbrot	30g	1,0
<i>Butter und Wurst</i>		<i>0,0</i>
½ Apfel	50g	0,5
	Summe	1,5

➤ *Beispiel 2 für manchmal: Butterbrezel mit Joghurt*

Diese Variante sorgt für Abwechslung und „rutscht“ besonders gut, wenn man mal nicht so sehr Hunger hat, z.B. bei Schnupfen.

	Menge	BE
½ Laugenbrezel	20g	1,0
<i>Butter</i>		<i>0,0</i>
1 kl. Diätjoghurt	Angabe auf Becher beachten	0,5
	Summe	1,5

➤ *Beispiel 3 für Sonntags: Croissant mit Marmelade.*

Ist man auf Besuch, liegen oft auch Croissants oder andere „Köstlichkeiten“ auf dem Tisch. Da kann man natürlich nicht „Nein“ sagen. Hier sollte nicht so streng umgegangen werden.

Als Marmelade sollten ausnahmsweise mal Diätprodukte verwendet werden. Alles was hier nicht über einen Kaffee-Löffel hinausgeht, muss dann nicht berechnet werden.

	Menge	BE
½ Croissant	15g	0,75
<i>Butter und Diätmarmelade</i>		<i>0,0</i>
1 Vollkornkeks	s. Packung	0,5
Schnitz Apfel	25g	0,25
	Summe	1,5

3.6. Mittagessen

Die Zubereitung des Mittagessens für einen kleinen Diabetiker, wird oft als Herausforderung angesehen, da es der Höhepunkt eines Familienwochenendes darstellt oder im Restaurant stattfindet, wo man nur wenig Einfluss auf die Essenszubereitung hat. Auch nehmen im Rahmen der Familie viele Personen daran teil, von denen einzelne oft auf gewohnte Essenszeiten oder Zubereitungsarten nicht verzichten wollen oder können. Hier gelten einfach Gelassenheit und ein paar Grundsätzen für das Essen im Familienkreis, die im Folgenden erläutert werden.

3.6.1. Der Restaurantbesuch

Dieser wird hier nicht weiter besprochen, da er nur für geübte BE-Schätzer gelassen stattfinden kann. Oft ist den Gerichten nicht anzusehen, aus welchen Zutaten sie gekocht wurden. Da kann man nur schätzen, was nur mit viel Übung gelingt. Auch muss das Timing zwischen Bestellen, Spritzen und dem Zeitpunkt, ab dem das Essen auf dem Tisch steht, stimmen bzw. das Auge geübt sein, einen Unterzucker nach dem Spritzen zu erkennen, wenn das Essen auf sich warten lässt.

Findet ein Familienfest im Restaurant statt, und wird ein gemeinsames Menü bestellt, dann ist es hilfreich, wenn die Zusammenstellung des Menüs vorher bekannt ist, damit man exotische Zutaten im Voraus berechnen kann, und nicht vor allen die BE-Tabellen zum Nachschauen hervorzaubern muss. Ansonsten muss hier auf einen kleinen Diabetiker keinerlei Rücksicht

genommen werden. Und wenn mal etwas bestellt wurde, was sich so gar nicht eignet, dann finden sich in einem Restaurant immer irgendwelche Alternativen, wie z.B. Spätzle mit Sauce und zum Nachtsch eine Kugel Vanilleeis...

3.6.2. Mittagessen zu Hause

Auch hier gilt, es kann alles gegessen werden. Bitte kein zweites Menü nur für den kleinen Diabetiker kochen. Ebenso hilfreich wie beim Restaurantbesuch ist es, wenn vorher das Menü *und* der Zeitplan bekannt gegeben werden. Dann kann man sich darauf einstellen und entsprechend den Vormittag gestalten (z.B. bei frühen Mittagessen den Tag früher beginnen lassen), die BEs berechnen bzw. wenn es gar nicht anders geht, die Insulinmenge auf das Essen abstimmen.

Ein paar Speisen, sollten wenn irgend möglich allerdings nicht gekocht werden:

- Mehlspeisen aller Art wie z.B. Kaiserschmarrn oder Dampfnudeln mit Vanillesauce
- Milchreis mit Kompott
- süße Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

Hier kann für die Menge an eingestellten BEs einfach nicht genug gegessen werden, so dass man satt werden würde.

Am geeignetsten ist eine Mischung aus Beilagen und ggf. Fleisch oder Fisch und Gemüse oder Salat. Und das trifft ja auf 90% der geplanten Menüs zu.

Fleisch oder Fisch

Beides enthält keine anrechenbaren Kohlenhydrate. Enthalten die dazugehörigen Saucen Mehl oder Saucenbinder, wird das erkannt und kann entsprechend berücksichtigt werden.

Gemüse

Nur wenige Gemüse enthalten so viele Kohlenhydrate, dass sie angerechnet werden. Hier kann man sich an der Tabelle oben orientieren. Wenn zumindest eine nicht anrechenbare Gemüseart angeboten würde, wäre das prima, ist aber nicht unbedingt nötig.

Salat

Hier gilt das Gleiche wie für Gemüse: nur wenige Salatarten müssen angerechnet werden. Enthält der Salat Früchte (z.B. Orangen oder Rosinen) oder die Salatsauce Zucker ist das nicht so günstig, wird

aber schnell erkannt und kann entsprechend bei der Berechnung berücksichtigt werden. Salatsaucen sollten wenn möglich auf Öl/Essig Basis oder saurer Sahne und nicht mit Joghurt angemacht sein, da Joghurt zusätzlich berechnet werden muss.

Beilagen

Die Beilagen sind die wichtigsten Kohlehydrat-Lieferanten. Sie sollten bei einem Mittagessen immer mit angeboten werden. Also kein Grillwurstchen ohne Kartoffelsalat oder zumindest Brötchen oder der italienische Vorspeisenteller als Hauptgericht mit zumindest einer Scheibe Baguette. Wenn keine Beilagen Bestandteil des Mittagessens sind, ist das noch ungünstiger, als wenn es Dampfnudeln mit Vanillesauce gibt, denn dann besteht die Gefahr der Unterzuckerung!

Am einfachsten sind **Kartoffeln** handhaben. Diese müssen nur vorher abgewogen werden um die BEs zu berechnen. **Nudeln** oder **Reis** müssen geschätzt werden (s. Kapitel 2.4). Wünschenswert wäre es natürlich, wenn Nudeln oder Reis in Vollkornqualität gekocht würde, ist aber als Ausnahme nicht unbedingt nötig. Bitte hier keine „Extra-Vollkornnudeln“ nur für den kleinen Diabetiker kochen. Es gilt: einmal ist keinmal...

Eine Stufe schwieriger zu berechnen sind verarbeitete Kohlenhydrate wie **Spätzle**, **Klöße** oder **Kartoffelgratin**. Hier ist für die Berechnung die Mithilfe des Kochs wichtig. Dieser muss sich notiert haben, wieviele der anrechenbaren Kohlenhydrate die jeweilige Beilage enthält und auf wie viele Schüsseln (Spätzle/Gratin) oder Klöße sich die Menge verteilt. Zur Not kann hier noch geschätzt werden, da die Rezepte oft sehr ähnlich sind. Verarbeitete Beilagen sind aber eher etwas für erfahrene Diabetes-Köche.

Ganz abhängig von den Angaben des Kochs ist man bei **Aufläufen**, **Lasagne** oder **Eintöpfen**. Hier kann mit gutem Gewissen nur gegessen werden, wenn man die Zutaten und deren Mengenverteilung wirklich kennt da ein Schätzen der BEs nahezu unmöglich ist.

3.6.3. Nachtisch

Der Nachtisch ziert jedes festliche Essen und darf natürlich nicht fehlen. Auf der anderen Seite sind Nachtische natürlich Kohlenhydrat-Bomben, weil sie meist viel Zucker enthalten und oft auch viel Mehl oder Stärke. Die nach einem festlichen Essen verbleibenden BEs, die dann noch auf den Nachtisch angerechnet werden können, sind meist nicht mehr so hoch. Dennoch will ein kleiner Diabetiker kein Spielverderber sein. Notfalls ist er gewohnt sich in der Menge zu beschränken. Wenn allerdings auf absolut nicht geeignete Nachtische verzichtet werden kann, ist er dankbar...

Günstig und einfach zu handhaben sind alle Arten von **Sahneeis**. Bei selbstgemachtem Eis kennt man die Zutaten und bei gekauftem sollten die Kohlenhydratangaben auf der Packung vermerkt sein. Dazu gereichte Kekse oder Saucen können weggelassen werden oder nur in ganz geringen Mengen zur Dekoration dazugegeben werden.

Von der BE-Zahl günstig sind auch Früchtequark oder andere **Quarkspeisen** (nur wenig gesüßt, für alle anderen kann ja das Zuckerfass daneben gestellt werden), **Mousse** auf Sahnebasis (Joghurt muss angerechnet werden) oder dünne **Crêpes** mit Eis.

Nicht geeignet sind die klassischen **Mehlspeisen**, die viel Zucker und viel Weißmehl enthalten. Ganz ungeeignet sind **Sorbets**, da sie nur Zucker und Wasser enthalten. Auch ungeeignet sind selbst gemachte Früchte **Kompotts**, bei denen ja der Einmachzucker und die Früchte berechnet werden müssen.

3.6.4. Beispiele zur Menügestaltung

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgezeigt, wie ein Menü BE-günstig gestaltet werden kann. Diese Beispiele sollen aufzeigen, wie ein Diabetiker denkt und ein Essen plant.

➤ *Beispiel 1 Braten mit Salzkartoffeln und Gemüse:*

Als **Braten** eignen sich alle Fleischarten. Ist der Braten gefüllt (z.B. Putenrollbraten oder Kalbsbrust) sollte die Fülle wenn möglich kein Mehl oder Brötchen enthalten.

Für die **Sauce** könnte Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie mitgeschmort werden und mit etwas Sahne passiert werden. Dann spart man sich den Saucenbinder! Soll die Sauce doch gebunden werden, nimmt man am Besten Weißmehl, denn hier ist die Umrechnung in BEs bekannt, was bei

fertigen Saucenbindern oft nicht der Fall ist. Beim Andicken sollte die Menge an verwendetem Weißmehl natürlich abgemessen werden. Faustregel: Alles was über einen Esslöffel Weißmehl für die Sauce für 4 Personen hinausgeht, muss berechnet werden !

Die **Salzkartoffeln** können ohne Probleme einfach abgewogen oder geschätzt werden.

Das **Gemüse** wird am Einfachsten gedünstet und vielleicht mit Butter angerichtet (s. BE-Tabelle Gemüse oben S. 11). Auch alle Varianten mit überbackenem Käse oder Sahnesauce werden nicht berechnet. Vorsicht bei den geschmelzten Semmelbröseln. Diese bitte nicht auf das komplette Gemüse geben, so dass man auch Gemüse ohne noch essen kann.

Als **Nachtisch** gibt es Vanilleeis.

	Menge	BE
Braten		0,0
Sauce (auf Gemüsebasis mit Sahne)		0,0
Salzkartoffeln	120g	1,5
Gemüse (nicht anrechenbare Sorten)		0,0
Vanilleeis	0,5 Kugeln	0,5
	Summe	2,0

➤ **Beispiel 2 Rouladen mit Spätzle und Rote Grütze**

Die **Rouladen** wie gewohnt zubereiten. Die Sauce wenn möglich mit Weißmehl, nicht mit Saucenbinder andicken. Die Füllung mit Petersilie, Speck und Zwiebeln wird nicht berechnet. Wenn die Rouladen mit mehr als einem Esslöffel Mehl pro 4 Rouladen bestäubt werden, wird dies zusätzlich berechnet.

Für die **Spätzle** muss die Menge an Mehl erfasst werden und zum Schluss entweder alle Spätzle gewogen oder die BE-Anzahl pro Schüssel bekannt sein. Spielen wir das an einem Beispiel mal durch: Es werden Spätzle aus 300g Mehl und drei Eiern gemacht. Dies entspricht einer Menge von 20BE. Jetzt wird die Gesamtmenge an Spätzle gewogen und durch 20BE geteilt. Dann erhält man die Angabe, wie viel g Spätzle einer BE entsprechen. Sollen zur Hauptspeise 1,5 BE gegessen werden, nimmt man diese g Spätzle wieder mal 1,5. Einfach Taschenrechner und ein Blatt Papier mit in die Küche nehmen und alles aufschreiben, dann ist das kein Problem. Wer unsicher ist, kann einen Freiwilligen ja noch einmal nachrechnen lassen.

Für die **Rote Grütze** kann auf sehr gute Fertigprodukte zurückgegriffen werden z.B. von Dr. Oetker. Sollte die Grütze aber selbst gemacht sein, müssen sowohl die Speisestärke zum Andicken, die Früchte als auch der Zucker mitberechnet werden. Also:

	Menge	BE
Himbeeren	210	1,0
rote Johannisbeeren	150	1,0
Stachelbeeren	120	1,0
Erdbeeren	190	1,0

1 Esslöffel Speisestärke	15g	1,0
Zucker	60g	5,0
	Summe	10,0

Dazu sollte süße Sahne gereicht werden und keine Vanillesauce, da Sahne nicht angerechnet werden muss. Wenn alles in einer Schüssel angerichtet wird, ist es leichter die BEs zu schätzen, als wenn man den Überblick auch noch über mehrere unterschiedlich große Schüsseln wahren muss. Stehen für den Nachtisch noch 0,5 BE zu Verfügung kann 1/20 der Menge mit Sahne gegessen werden. Besser ist natürlich die gesamte rote Grütze zu wiegen und durch die BE zu teilen, dann kann man die Kohlenhydrate genau berechnen.

➤ **Beispiel 3 Kartoffelgratin mit Apfel und zum Nachtisch Obstquark**
Für den **Kartoffelgratin** müssen vor der Zubereitung folgende Zutaten abgewogen werden:

- geschälte und gewaschene rohe Kartoffeln
- geschälte rohe Äpfel

Für die Sauce sollte Sahne (sauer oder süß) verwendet werden, da diese nicht berechnet wird. Am Besten ist es, wenn der Gratin in einer großen oder zwei kleineren gleichgroßen Schüsseln zubereitet wird, dann muss man beim Berechnen der Portion nicht noch unterschiedliche Schüsselgrößen berücksichtigen. Oder den Gratin wiegen und das Gewicht durch die BE teilen, damit man genau die BEs berechnen kann....

Für den Obstquark werden nur die Früchte und der Zucker zum Süßen berechnet.

	Menge	BE
Kartoffeln	800g	10,0
Äpfel	500g	5,0
Ei	3	0,0
Sahne	250g	0,0
Quark 20%	500g	1,5
Glas eingemacht Kirschen	s. Angaben	ca. 5,0
Natreen	auf Glas, ca.	
	300g	
Zucker	60g	5,0

Soll das Mittagessen 2,0 BEs umfassen wird die Mahlzeit wie folgt zusammengestellt:

- Der Kartoffelgratin (gesamt 15BE) wird in 10 Teile geteilt, die dann jedes 1,5 BEs umfassen. Davon wird 1 Stück angeboten.
- die Schüssel Quarkspeise umfasst 11,5 BEs (Gesamtgewicht ca. 860g). Für die 0,5 verbleibenden BEs zum Nachtisch werden dann ca. 37 g abgewogen.

Zutaten wie Salat oder Fleisch können dazugereicht werden, ohne dass etwas berechnet werden muss (s. oben).

3.7. Zwischenmahlzeiten und Kuchen

Ein an Diabetes erkrankter Mensch muss immer darauf bedacht sein, regelmäßig zu essen um seinen Zuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Zwischenmahlzeiten zwischen Frühstück und Mittagessen und Mittagessen und Abendessen helfen ihm dabei. Als Zwischenmahlzeiten eignet sich alles, was man als „Vesper“ bezeichnen kann. Also Obst, Vesperbrot, Joghurt, Kekse, kleine Naschsachen, Kuchen...

Am Besten ist immer eine Kombination aus zwei Bestandteilen.

- *Beispiel 1 für vormittags: kleiner Apfel und ein Mini-Hanuta.*
- *Beispiel 2 für vormittags: Joghurt und ein Vollkornkeks*
- *Beispiel 3 für vormittags: Wurstbrot und eine kleine Mandarine*

Berechnet wird das Frühstück anhand der oben benannten Tabellen. Prinzipiell kann die Zwischenmahlzeit nachmittags genauso aussehen, wie zum Frühstück oben beschrieben.

- *Beispiel 1 für nachmittags: Obst/Joghurt und ein kleiner Vollkornkeks oder Weihnachtsbäckerei*
- *Beispiel 2 für nachmittags: Obst, Rosinen und Nüsse*
- *Beispiel 3 für nachmittags: Vollkorncrêpes mit Diätmarmelade*

Traditionell ist nachmittags aber auch die Zeit des Teetrinkens und Kuchenessens. Kuchenrezepte werden später im Kapitel „Rezepte“ vorgestellt. Prinzipiell gilt bei allen Kuchen:

- kleine Formen
- kleine Stücke
- 30% weniger Zucker als im Rezept angegeben
- wenn möglich mit Vollkornmehl backen

Mit diesem Grundsatz können für viele Kuchen die Familien-Rezepte so umgeändert werden, dass hier keine neuen „Kreationen“ auf den Tisch kommen müssen.

- *Beispiel 4 für nachmittags: Hefezopf mit Diätmarmelade oder Apfelkuchen (Rezepte s. unter Kapitel Rezepte)*

3.8. Abendessen

Abends wird gevespert. Dabei ist der Kohlenhydrat-Lieferant meist das Brot. Für kleine Kinder ist grobes Vollkornbrot eine Herausforderung. Deshalb sollte hier „feines“ Vollkornbrot wie Grahambrot oder Dinkelschrotbrot angeboten werden. Bewährt hat sich auch Vollkorntoast, vor allem wenn man auf Besuch ist, bei dem sonst kein Vollkorn gegessen wird, da dieses auch von sonst nicht Vollkornessenden gemocht wird.

Der Brotbelag besteht aus Wurst oder Käse und wird nicht berechnet. Dazu werden rohe Gemüse angeboten: Rettich, Radieschen, Tomaten oder Karotten. Eingelegte Gurken können trotz Zucker in der Marinade ohne Berechnung gegessen werden, wenn nicht gerade das komplette Glas verputzt wird!

Vorsicht bei eingelegter Roter Beete, diese muss berechnet werden. Zusätzlich macht sich auch ein Salat immer gut: Tomaten mit Mozzarella, Endiviensalat o.ä. Kartoffel oder Nudelsalat kann natürlich auch angeboten werden, muss jedoch berechnet werden.

3.9. *Nachtmahlzeit*

Mit der Nachtmahlzeit gilt es die Nacht, während der man ja nichts isst, zu überbrücken. Also sollte die Nachtmahlzeit so ausgewählt werden, dass die Kohlenhydrate nur langsam und somit über einen langen Zeitraum (die Nacht) gleichmäßig aufgenommen werden.

Das bedeutet, dass die Nachtmahlzeit Fett und wenn möglich Vollkorn enthalten sollte. Ideal sind somit eine Mischung aus Vollkornkeksen und (normaler) Milch-Schokolade. Diabetikerprodukte sind hier ungeeignet, da sie nicht genügend Kohlenhydrate und zu wenig Fett enthalten!!! Von „Alnatura“ werden schon fertige Schoko-Vollkorn-Kekse angeboten, die die Kohlenhydratangaben praktischerweise auf der Packung stehen haben. Man kann beide Komponenten aber auch getrennt reichen. Beim Einkauf bitte darauf achten, dass die Angaben schon auf der Packung stehen, sonst muss man umständlich mit dem Hersteller telefonieren.

4. Essen mit der Pumpentherapie

Das Essen im Rahmen einer Pumpentherapie ist besonders mit Kindern entspannter, als bei der Spritzenherapie. Da die Insulingabe in die sog. Basalrate und das Mahlzeiteninsulin aufgeteilt wird, müssen der strenge Tagesplan und die festgelegten BE-Mengen der Mahlzeiten nicht mehr eingehalten werden.

In Abhängigkeit vom Biorhythmus wird der Körper gleichmäßig alle paar Sekunden mit einer kleinen Menge an Insulin versorgt. Dieses Insulin ist für die Aufrechterhaltung der grundlegenden Stoffwechselprozesse vorgesehen. Diese basale Grundversorgung des Körpers mit Hilfe der Insulinpumpe nennt man **Basalrate**. Die Abgabe der Basalrate ist in die Pumpe einprogrammiert und geschieht voll automatisch. Die Menge an Insulin, die zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigt wird, ist bei jedem Menschen sehr individuell. Ist die Basalrate bei einem Diabetiker optimal eingestellt, könnte er auch einen kompletten Tag das Essen ausfallen lassen, ohne in den Unterzucker zu kommen. Da die optimale Einstellung aus unterschiedlichen Gründen oft nicht gelingt und auch viele andere Faktoren den Insulinbedarf beeinflussen, ist dies leider eine meist theoretische Betrachtung. Sie soll aber zeigen, daß eine Abhängigkeit des Zeitpunktes, zu dem eine Mahlzeit eingenommen werden soll, bei einer gut eingestellten Pumpentherapie nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.

Zur Aufnahme der Kohlenhydrate, die zu einer Mahlzeit gegessen wurden, wird der sogenannte **Bolus** oder das **Mahlzeiteninsulin** gegeben. Und hier hat uns dann die BE-Berechnung wieder: zur Berechnung der über die Pumpe abzugebenden Insulinmenge muß die Anzahl der BEs mit dem Tagesfaktor (in Abhängigkeit vom Biorhythmus) multipliziert werden. Auch wenn man mit der Pumpe nicht um die BE-Berechnung drum herumkommt, so kann man jetzt doch flexibel auf die Menge der Kohlenhydrate, die gegessen werden sollen, reagieren. Kapitel, wie „Hat das Kind noch Hunger“ sind somit überflüssig. Das Insulin für die geplanten BEs wird vor jedem Essen berechnet und über die Pumpe gegeben. Was darüber hinaus geht, wird einfach direkt nach dem Essen nachgegeben.

Läd man einen kleinen Diabetiker zum Essen ein, ist es wie bei der Spritzenherapie hilfreich, wenn das Menü und der grobe Essensablauf vorher bekannt gegeben werden können, damit man im Vorfeld die BEs berechnen kann und weiß wann man das Insulin abgeben muß.

5. Rezepte

Mit der Diagnose Diabetes verbindet man oft die Vorstellung, dass die Lebensqualität das Essen betreffend, stark eingeschränkt wird. Setzt man sich mit Bleistift, Taschenrechner und BE-Tabelle an die Familienrezepte, wird man feststellen, dass es nur wenige Gerichte gibt, die sich für einen Diabetiker absolut nicht eignen. Viele Rezepte lassen sich komplett und unverändert übernehmen. Die meisten anderen können mit minimalen Änderungen „umgestrickt“ werden, so dass sie für Diabetiker sinnvoll sind. Nur wenige Gerichte, wie Milchreis mit Kompott oder Apfelkühle mit Vanillesauce sollten für Kinder mit Spritzen Therapie ganz aus dem Repertoire der Hauptmahlzeiten gestrichen werden. Mit ein paar Grundregeln können die meisten Essensgewohnheiten beibehalten werden:

- **Ersetze Weißmehl durch Vollkorn!** Vollkornprodukte sind bezüglich der BE-Berechnung ergiebiger und sättigen schneller. Vollkornnudeln und Vollkornreis sind heute in so guter Qualität sogar im Supermarkt erhältlich, dass eine Umstellung kein Problem sein dürfte. Bei Brot ist das wahrscheinlich anders. Gerade bei Kindern, die bisher kein Vollkorn gegessen haben, sollte man mit der Umstellung nicht gerade mit z.B. schwerem Vollkornroggenbrot anfangen. Vollkorntoast oder leichte Grahambrote sind auch aus Vollkorn, aber nicht mit einem starken ungewohnten Beigeschmack behaftet. Auch eine Aufteilung des Frühstücks in Hauptspeise (Eine Scheibe Vollkorn mit Wurst) und Nachtisch (weißes Brötchen mit Marmelade) sind ja zum Eingewöhnen möglich. Bei Kuchen und Plätzchen muss ausprobiert werden, wo der Einsatz von Vollkornmehl geschmacklich passt und wo nicht. Meist sind Rezepte mit starkem Eigengeschmack der Zutaten problemlos umzustellen wie z.B. Gewürzkuchen, Lebkuchen, pikante Pfannkuchen oder Kuchen mit Nüssen.
- **Nehme 30% weniger Zucker!** Man wird erstaunt sein, wie wenig es auffällt, wenn für die Rezepte weniger Zucker verwendet wird. Auch gewöhnt man sich sehr rasch daran, dass alles etwas weniger süß schmeckt. Ein Nachsüßen mit Süßstoff sollte wenn möglich nicht stattfinden, da manche Personen empfindlich mit Durchfall reagieren können, und

so eine Gewöhnung an den Geschmack Süß immer noch stattfindet.

- **Mache aus einer Hauptmahlzeit einen Nachtisch!** Milchreis mit Kompott ist bei den meisten Diabetikern als Hauptmahlzeit vom Speiseplan gestrichen, da eine Portion zu viele BEs enthält. Aber als Nachtisch nach einem kohlenhydratarmen Essen wie z.B. Gemüsesuppe, Gemüseauflauf oder Pfannkuchen mit Hackfleischfülle passt der Milchreis ohne Probleme in den Speiseplan. So kann mit vielen anderen Gerichten auch verfahren werden.
- **Süßigkeiten sind in geringer Menge immer erlaubt, aber nur nach Absprache!** Süßigkeiten sollten so gegessen werden, wie das für andere Kinder auch gesund ist: als Nachtisch und Ausnahme, nicht zum Sattessen als Zwischenmahlzeit. Dabei kommt es nicht auf die Menge der Süßigkeiten an. Ob ein Mini-Hanuta oder ein großes gegessen werden ist für ein Kind zweitrangig. Hauptsache es ist ein Hanuta, so wie die anderen es auch essen. Oder bunte Zuckersteusel auf dem Kinderkuchen – statt zwei Esslöffel nur einen Kaffeelöffel. Süßigkeiten gehören auch in eine bestimmte Schublade oder ein Schrankfach und sollte nie verführerisch offen herumliegen. Das tut allen gut!
- **Kleine Kuchenstücke und kleine Plätzchen!** Die effektivste Methode ein bisheriges Rezept so umzuändern, dass Kuchenstücke mit geringeren BEs herauskommen ist, einfach nur die Hälfte zu backen... Springformen mit nur 18cm Durchmesser gibt es in Zeiten der Single-Haushalte mittlerweile in jedem Haushaltsgeschäft. Die Kuchenstücke werden somit nur halb so groß, so dass man bei einer Kaffee-Mahlzeit automatisch weniger Stücke isst. Das gleiche gilt für Plätzchen: alle Plätzchen nur halb so groß backen und Kinder-Ausstecher verwenden. Das macht zwar mehr Mühe, erlaubt aber dem kleinen Diabetiker, mit den anderen mit-naschen zu können. Und den Großen tut es in der Weihnachtszeit auch gut, nur die Hälfte an Süßem zu essen ...

Mit diesen Grundsätzen kann man die in der Familie gewohnten Rezepte alle anpassen.

Bei den hier gesammelten Rezepten ist dies bereits geschehen. Sie stammen aus dem Bereich der Vollwertkost, der Neuen

Küchen oder sind Familienrezepte der Urgroßmutter aus ihrer Zeit in einem Mädchenpensionat in Wiesbaden Ende der Zwanziger-Jahre.

5.1. **Apfelkuchen mit Rührteig**

Vollwertrezept für Einsteiger, da man das Vollkorn absolut nicht schmeckt und der Kuchen schnell fertig ist.

- 2 Eier
- 50g Zucker 4,0 BE
- 60 ml Öl (neutral schmeckend)
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- Vanille (aus der Schote)
- 90g feines Dinkel- oder Weizenvollkornmehl 4,5 BE
- ½ TL Weinsteinbackpulver

- 250 g geschälter Apfel 3,0 BE

gesamt: 9,5 BE

pro Stück bei 12 Stück pro Kuchen: 0,8 BE

Backform 18cm einfetten.

Äpfel schälen und entkernen.

Eier mit Zucker cremig schlagen. Zitrone, Vanille zugeben. Öl, Mehl und Backpulver unterheben. Teig in Backform geben. Ofen bei 180°C vorheizen.

Äpfel in feine Scheiben schneiden und senkrecht der der Länge nach tief in den Teig drücken.

35 min backen.

5.2. **Gemüsekuchen**

Variantenreiches Vollwertrezept, auch etwas für Vegetarier.

Teig:

- 150g Vollkornmehl 7,5 BE
- 150 g Quark 0,25 BE
- 100g Butter oder Margarine
- 1 TL Backpulver (Weinstein)
- ½ TL Salz

gesamt: 7,75 BE
pro Portion (1/4 Gemüsekuchen): 2 BE
125g entsprechen ungefähr 1 BE

Alle Zutaten gut kneten und kurz kalt stellen.

Teig in runde Kuchenform (mind. 25cm Durchmesser) oder auf Pizzablech ausrollen. 20min blind backen bei 220°C, wenn möglich mit Extraditze von unten.

Belag für Tomatenkuchen:

- 5 große Tomaten
- 2 Eier
- 1 Becher Sahne (sauer oder süß)
- Rest von 250g Packung Quark
- 1 klein gehackte Zwiebel
- Basilikum
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Gemüsewürze
- 100g Käse (Gauda, milder Bergkäse oder Mozzarella)

Eier, Sahne, Zwiebeln, Gewürze und Käse mischen. Tomaten auf den vorgebackenen Kuchen geben. Sahne darübergießen und weitere 15min backen.

Belag für Gemüse Kuchen:

- Brokkoli, Spinat, Blumenkohl oder ähnliche Gemüse
- 2 Eier
- 1 Becher Sahne
- Rest von 250g Packung Quark
- ggf. etwas kleingeschnittener Schinken
- 2 EL Tomatenmark
- Basilikum oder Schnittlauch
- Mozzarella

Gemüse vorher in etwas Öl + Wasser andünsten. Abdampfen lassen bis fast trocken. Dann wie für Tomatenkuchen beschrieben weitermachen.

5.3. Gewürzkuchen

Linus Lieblingskuchen. Wichtig sind die Rosinen!

- 3 Eier
- 100g Zucker 8,0 BE
- 1/8 l Öl (neutraler Geschmack)
- Prise Salz
- Vanille (aus der Schote)
- 1 TL Lebkuchengewürz oder je eine Messerspitze Zimt, Kardamom, Ingwerpulver
- 60g Rosinen 3,0 BE
- 100g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 180g feines Dinkel- oder Weizenvollkornmehl 9,0 BE
- ½ Beutel Weinsteinbackpulver

gesamt: 20 BE
pro Stück bei 20 Stück pro Kuchen
(ca. 1 cm dicke Scheibe): 1,0 BE

Ofen bei 170°C vorwärmen.

Normale Kastenform (mittlere Größe) fetten.

Eier mit Zucker schaumig rühren. Öl und Gewürze zugeben.

Rosinen, Nüsse, Backpulver und Mehl in einer Schüssel mischen und dann unter die Eier unterheben.

Bei Ober-Unterhitze 45 min. backen.

Mit wenig Puderzucker bestäubt anrichten.

5.4. Hefezopf gefüllt

Saftige Variante des oben beschriebenen Zopfes. Ein Klassiker.

Teig:

- 260 g Vollkornmehl, hier ist Dinkel besonders geeignet..... 13 BE
- 50 ml Milch..... 0,2 BE
- warmes Wasser
- 30g Butter
- 12 g Zucker 1 BE
- 2 Eier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Würfel Hefe

Fülle:

- 100 ml Sahne
- 150g gemahlene Mandeln
- 50g Zucker..... 4 BE
-

gesamt: 18,25 BE

bei 18 Scheiben pro Zopf pro Scheibe: 1 BE

Hefe mit 1 TL vom Zucker auflösen. Bei Trockenhefe Flüssigkeit von abgenommener Milch nehmen.

Butter schmelzen. Kalte Milch zugeben.

Schüssel mit Mehl vorrichten. 1 Ei und 1 Eiweiß zugeben. 1 Eigelb zurückstellen zum Bestreichen des Zopfes. Hefe und Zucker in Schüssel geben.

Warmes Butter-Milch Gemisch beim Kneten der Küchenmaschine zugeben. Teig muss sich zu einem Kloß formen und so von der Schüssel gehen, dass diese sehr sauber ist. Ggf. mit warmem Wasser gewünschte Konsistenz erreichen. Je nach Mehl kann die benötigte Wassermenge sehr unterschiedlich sein.

Teig 2h an warmem Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Fülle Sahne, Mandeln und Zucker vermischen. Mittelgroße Kastenform einfetten.

Nach 2 h Teig durchkneten und dünn (0,5 cm) ausrollen.

Fülle auf ausgerollten Teig gleichmäßig streichen. Teig zu einer Wurst zusammen rollen. Wurst mit Messer von einer Seite bis zur Mitte teilen. Beide Teile umeinander legen. Zopf herumdrehen und von anderer Seite genauso verfahren.

Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen. Zopf damit bestreichen.

Zopf im Backofen weitere 20min bei 50°C gehen lassen. Dann bei 180°C Umluft 25 min backen.

5.5. Hefezopf ungefüllt

Kräftig schmeckender Zopf, der sehr gut mit Butter und Marmelade schmeckt. Kann auch gut eingefroren werden.

- 260 g Vollkornmehl, hier ist Dinkel besonders geeignet..... 13 BE
- 100 ml Milch..... 0,5 BE
- warmes Wasser
- 100g Butter
- 24 g Zucker 2 BE
- 50 g Rosinen..... 2,5 BE
- 2 Eier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Würfel Hefe

gesamt: 18 BE
bei 18 Scheiben pro Zopf pro Scheibe: 1 BE

Hefe mit 1 TL vom Zucker auflösen. Bei Trockenhefe Flüssigkeit von abgenommener Milch nehmen.

Butter schmelzen. Kalte Milch zugeben.

Schüssel mit Mehl vorrichten. 1 Ei und 1 Eiweiß zugeben. 1 Eigelb zurückstellen zum Bestreichen des Zopfes. Hefe, Zucker und Rosinen in Schüssel geben.

Warmes Butter-Milch Gemisch beim Kneten der Küchenmaschine zugeben. Teig muss sich zu einem Kloß formen und so von der Schüssel gehen, dass diese sehr sauber ist. Ggf. mit warmen Wasser gewünschte Konsistenz erreichen. Je nach Mehl kann die benötigte Wassermenge sehr unterschiedlich sein.

Teig 2h an warmem Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann durchkneten und zu einer dicken Wurst formen. Wurst mit Messer von einer Seite bis zur Mitte teilen. Beide Teile umeinander legen. Zopf herumdrehen und von anderer Seite genauso verfahren. Zopf auf Kuchenblech legen.

Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen. Zopf damit bestreichen.

Zopf im Backofen weitere 20min bei 50°C gehen lassen. Dann bei 180°C Umluft 25 min backen.

5.6. Pfälzer Dampfnudeln

Rezept von Omi. Wird zu Kartoffelsuppe oder Gemüsesuppe gegessen.

Teig:

- 400g Weizen- oder Dinkel Vollkornmehl 20 BE
- 1 TL Salz
- 50g Margarine
- 1 Ei
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker 0,5 BE
- 1 TL Zucker für Hefe
- ca. 125 ml Milch + warmes Wasser 0,5 BE
- 1 TL Öl

gesamt: 21 BE

bei 40 Dampfnudeln pro Stück: 0,5 BE

zum Braten:

3 EL Fett (Palmin oder Öl)

Wasser, so dass Pfanne 0,5 cm hoch bedeckt ist

1 kleinen TL Salz

Hefeteig zubereiten. Da je nach Mehl eine unterschiedliche Menge an Flüssigkeit benötigt wird, mit warmem Wasser die Flüssigkeitsmenge regeln, da dieses nicht berechnet werden muss. Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen, jedoch nicht zu fest sein. Teig 2 Stunde in Schüssel gehen lassen. Danach 40 kleine gleichgroße Dampfnudeln aus dem Teig formen. Diese nochmals 1 Stunde auf einem Brett, mit einen sauberen Handtuch zugedeckt gehen lassen.

Fett, Wasser und Salz in einer Pfanne mit gut schließendem Deckel aufkochen. Dampfnudeln so hineinsetzen, dass sie dicht beieinander liegen, jedoch sich nicht berühren. Deckel aufsetzen und auf hoher Stufe (nicht höchster) so lange im Dampf braten lassen bis das

Wasser weitgehend verdampft und sich unter den Dampfudeln eine braune Kruste gebildet hat. Den Deckel wenn möglich nicht vorher lüften. Kontrolle durch „Schnupperprobe“ am Deckel !

5.7. Tortenboden weiß

Rezept von Frau Pfennig, für die phantastische Himbeertorte

Boden:

- 3 Eier
- 70g Zucker ca. 6 BE
- 150g gemahlene geschälte Mandeln
- 1 TL Backpulver

gesamt: 6 BE

Backform 18cm fetten.

Eiweiß mit 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Zucker hinzugeben und schlagen, bis er sich aufgelöst hat. Eigelb vorsichtig unterrühren, 150g gemahlene Mandeln und Backpulver drunterheben.

Backen: Ober-, Unterhitze 40min bei 160 °C

Himbeerfülle:

- ½ Becher Sahne
- 1 Becher Naturjoghurt (150g)..... ca. 0,5 BE
- 210g Himbeeren 1 BE
- 12g Zucker 1 BE
- ½ Päckchen Gelatine
- gehobelte Mandeln zum Verzieren

gesamt Kuchen: 8,5 BE

pro Stück bei 12 Stück pro Kuchen: 0,7 BE

Gelatine in 3EL Sahne einweichen. Sahne steif schlagen. Zucker zugeben. Gelatine langsam erwärmen, bis aufgelöst. Dann mit Joghurt und Sahne vermischen. Hälfte der Mischung abheben und Himbeeren unterheben. Tortenboden in der Mitte zweimal teilen und mit der Himbeercreme bestreichen. Böden auf einander legen. Torte

mit restlicher Sahne überdecken. 12 Himbeeren zum Verzieren oben aufsetzen. Rand kann mit gehobelten Mandeln verziert werden.

Torte kann natürlich auch anders gefüllt werden mit z.B. Erdbeersahne oder Schokoladencreme.

5.8. Tortenboden dunkel

Tortenboden für die Weihnachtstore. Kann aber für alle Creme-Torten oder Schwarzwälder Kirschtorte verwendet werden.

Es kann auch die doppelte Menge in der hohen Backform gebacken werden für zwei unterschiedliche Torten (dann in vier Scheiben teilen).

Boden:

- 50g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 40g Zucker 3,0 BE
- 60g Schokolade (85% Cacao-Anteil)

gesamt: 3,0 BE

Springform, 18cm fetten.

Schokolade schmelzen und abkühlen. Eiweiß mit 2 EL heißem Wasser steif schlagen. Zucker zugeben bis er sich aufgelöst hat. Eigelb vorsichtig unterrühren. Nüsse und Schokolade unterheben.

Backen: Ober-, Unterhitze 40min bei 160 °C

Schokoladenfülle mit Birnen:

- 4 kl Stücke Milkschokolade 1 BE
- 4 kl Stücke Zartbitterschokolade (85% Kacao)
- ½ Päckchen Gelatine
- 300 ml Sahne
- Spur Vanille aus der Schote
- eingelegte Birne (Natreen) 2 BE
- 2 TL rote Marmelade (Diät)

gesamt: 6 BE

pro Stück bei 12Stück pro Kuchen: 0,5 BE

Schokolade schmelzen und abkühlen lassen. Gelatine in 3EL Sahne einweichen. Gelatine langsam erwärmen, bis aufgelöst. Sahne steif

schlagen. $\frac{1}{4}$ der Sahne unter die Schokolade und Gelatine rühren. Die restliche Sahne vorsichtig unterheben.

Birnen in dünne Scheiben schneiden.

Böden in der Mitte teilen. Unteren Boden mit Marmelade bestreichen. Sahne darauf geben. Birnenstücke drauflegen. Mit Sahne bedecken und den zweiten Boden drauflegen. Mit der restlichen Sahne Torte bestreichen. Mit Cacao (ungesüßt) bestäuben.

Fülle Schwarzwälder Kirschtorte:

- 300 ml Sahne
- eingelegte Sauerkirschen (Natreen) 2 BE
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Gelatine
- 12g Zucker 1 BE

gesamt: 6 BE

pro Stück bei 12Stück pro Kuchen: 0,5 BE

Gelatine einlegen und in etwas flüssiger Sahne unter geringer Hitze auflösen.

Sahne sehr steif schlagen, Zucker zugeben. Etwas Sahne unter die aufgelöste Gelatine ziehen. Dann die Restliche Sahne unterheben. Sahne, Böden und Kirschen wie gewünscht schichten. Mit Sahne bestreichen. Bitte kein Kirschwasser, auch in noch so kleinen Mengen verwenden!

5.9. Weihnachtsplätzchen

5.9.1. Mandelmakronen

- 4 Eiweiß
- 324g Puderzucker 28 BE
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 340g geschälte Mandeln (+ x je nach Größe der Eier)

ergibt 4 Blech a 42 Stück (170 Stück), 1 Stück: 0,15 BE

Mandeln schälen, am Besten schon einen Tag vorher und trocknen lassen. Mandeln am nächsten Tag dann fein mahlen.

Zitrone auspressen.

Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen. Zucker zugeben bis aufgelöst. Mandeln unterheben.

Teig muss sehr fest sein. Ggf. müssen noch Mandeln zugegeben werden.

Bei 2 Blechen: 120°C 35-45 min Umluft auf Schiene 2 , 4

5.9.2. Schokoladenmakronen

- 3 große Eiweiß
- 100g Zartbitter-Schokolade (85% Cacao)
- 1 ½ EL Kakao
- 300g fein geriebene Mandeln (+ x je nach Größe der Eier)
- 3 EL grob geriebene Mandeln
- 250g Puderzucker..... 20 BE

ergibt 3 Blech a 45 Stück (135 Stück), 1 Stück: 0,15 BE

Zartbitterschokolade fein mahlen. Mandeln mahlen.

Eiweiß steif schlagen. Zucker zugeben bis aufgelöst. Schokolade, Kakao und Mandeln unterheben.

Teig muss sehr fest sein. Ggf. müssen noch Mandeln zugegeben werden.

Bei drei Blechen: 120°C, 30 min Umluft auf Schiene 1, 3, 4

5.9.3. Spritzgebäck

- 300g Butter
- 224g Zucker 20 BE
- 1 Ei
- 500g Vollkornmehl 25 BE
- Vanille aus der Schote
- 250g geschälte, gemahlene Mandeln

gesamt: 45 BE

ergibt 3 Blech a 100 Stück, 1 Stück: 0,15 BE

Alle Zutaten in der Küchenmaschine gut durchkneten bis homogener Teig entsteht.

Teig in drei gleich große Teile aufteilen. Erst alle „Würste“ pro Drittel durch den Fleischwolf durchdrehen. Dann in Stücke aufteilen. Bei 100 Stück pro Blech pro Reihe 12 Stück mit 8 Reihen mit Plätzchen auslegen (ergibt 96 Stück).

Bei 3 Blechen: 130-140°C 30-40 min, Umluft auf Schiene 1, 3, 4.

5.9.4. Wolfszähne

Rezept für Rippenblech

Bei einem 60g schweren Ei:

- 2 Ei schwer Zucker (120g) 10 BE
- 2 Ei schwer Butter (120g)
- 5 Ei schwer ausgesiebt Vollkornmehl (300g) 15 BE
- Vanille aus der Schote oder Zitronenschale
- ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
- 4 Eier

gesamt: 25 BE

ergibt 4 Blech a 40 Stück, 1 Stück: 0,15 BE

Butter schmelzen. Vollkornmehl aussieben und abwiegen. Ggf. Zitrone abreiben.

Eischnee steif schlagen.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Eischnee, Butter und Vollkornmehl unterheben.

Bleche fetten. Pro Reihe auf dem Blech 4 kleine (3/4 TL groß) Haufen mit Abstand setzen.

Bei 2 Blech: 150°C max. 17-18 min, Umluft Schiene 2 , 4.

5.10. Zitronenkuchen

Vollwertvariante des Klassikers. Sehr bekömmlich ! Gelingt leicht und die Zutaten hat man immer im Haus.

- 3 Eier
- 120g Zucker 10,0 BE
- 1/8 l Öl (neutraler Geschmack)
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
- Saft von 1 Zitrone
- 200g feines Dinkel- oder Weizenvollkornmehl 10,0 BE
- ½ Beutel Weinsteinbackpulver

gesamt: 20 BE
pro Stück bei 20 Stück pro Kuchen
(ca. 1 cm dicke Scheibe): 1,0 BE

Backofen bei 180°C vorwärmen.

Normale Kastenform (mittlere Größe) fetten.

Eier mit Zucker schaumig rühren. Öl untermischen. Salz, Zitronenschale, Mehl unterheben.

45min bis 1 h backen. Evt. abdecken, wenn Kuchen zu dunkel wird.

Mit wenig Puderzucker bestäubt anrichten.