



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# Mikrovilli und Käsekuchen

Anna erklärt Zöliakie

# Mikrovilli und Käsekuchen



Illustration: Peter Linke / Text: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft

© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. · Kupferstraße 36 · 70565 Stuttgart

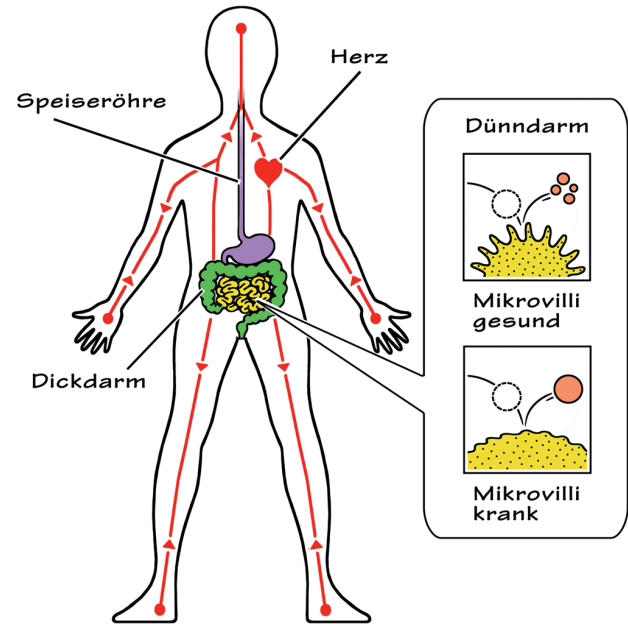
Hallo, ich bin Anna! Ich bin acht Jahre alt und gehe in die zweite Klasse. Ich spiele gern mit meinem Hund Tomte oder draußen mit meinen Freunden. Wir fahren dann Fahrrad oder spielen Verstecken. Am tollsten ist es aber, wenn meine Freunde bei mir übernachten dürfen – oder ich bei ihnen! Dann liegen wir oft ganz lange kichernd nebeneinander und erfinden Geschichten oder bauen Höhlen mit den Decken und Kissen.

Was daran so spannend ist, wollt ihr wissen? Eigentlich nix! Ich wette, das macht ihr auch alle gerne! Als ich vier Jahre alt war, war das bei mir aber anders. Da ging es mir eine Zeit lang richtig schlecht: ich hatte oft Bauchschmerzen, Durchfall und einen Riesen-Kugelbauch. Deshalb war ich oft schlecht gelaunt und hatte überhaupt keine Lust, zu essen oder zu spielen. Meine Mama und mein Papa machten sich große Sorgen und gingen mit mir zum Arzt. Der Arzt untersuchte mich und erklärte dann, dass ich Zöliakie hätte.

# Zöliakie

**ZÖ-LI-A-KIE** – komisches Wort! Viele wissen gar nicht, was das bedeutet, auch meine Eltern schauten ganz verdutzt, als der Arzt davon erzählte. Aber eigentlich ist das gar nicht so schwer zu verstehen:

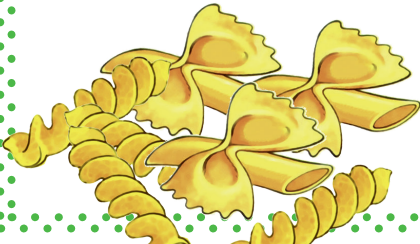
Wenn man etwas isst, zum Beispiel ein Stück Brot, dann macht das eine Reise durch den Körper. Es rutscht zuerst in den Magen und dann in den Dünndarm. Der Dünndarm ist ein Schlauch, der in Falten gelegt ist. Diese Falten nennt man Zotten. Auf den Zotten sitzen viele klitzekleine **Mikrovilli**. Das sind sozusagen Minifinger, die dafür sorgen, dass das, was wir essen, in winzige Stücke zerteilt wird. Die Nährstoffe aus dem Essen werden dann ins Blut aufgenommen. Das ist ganz wichtig, damit man gut wächst und gesund bleibt.



# Gluten

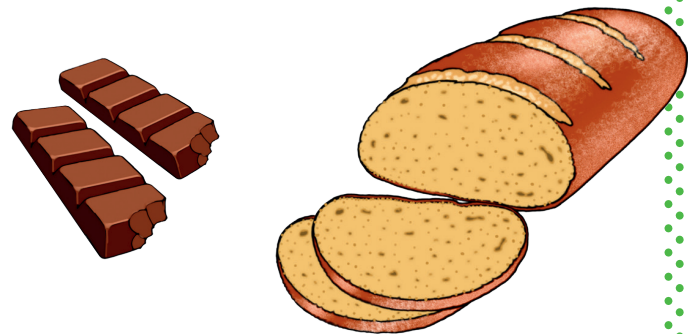
Bei mir war es aber so, dass diese Mikrovilli ganz verschwunden waren, weil ich einen Stoff, der zum Beispiel in Brot, Kuchen oder Nudeln steckt, nicht vertrage. Dieser Stoff heißt – Achtung, jetzt kommt das nächste komische Wort – **GLUTEN**.

Wenn man Zöliakie hat, zerstört das Gluten die Mikrovilli im Dünndarm. Und man kann das Essen gar nicht mehr ordentlich verdauen. Deshalb ist nichts von den Nährstoffen in meinem Blut angekommen, alles ist einfach nur durchgerutscht! Das war natürlich ziemlich anstrengend für meinen Körper, weil ja gerade Kinder ganz viel wachsen müssen! Als wir dann aber wussten, was mit mir



los war, dauerte es gar nicht lange und es ging mir schon viel besser! Meine Mama erklärte mir, dass ich bestimmte Sachen nicht mehr essen könne. Und zwar sind das alle Sachen, in denen Weizen oder bestimmte andere Getreidearten enthalten sind, denn in denen steckt das Gluten, das mich so krank gemacht hat.

Das war am Anfang ganz schön ungewohnt – man glaubt ja gar nicht, wo dieses Gluten überall drin ist! In Pizza, Brot, Kuchen, Nudeln, Brezeln, sogar in Wurst oder Schokolade kann es sein!



# Glutenfrei-Zeichen

„Kann ich dann gar keine Pizza mehr essen?“, hab ich gefragt, aber meine Eltern konnten mich beruhigen und erklärten, dass es auch Pizza, Brot und alle anderen Sachen ohne Gluten gibt.



Trotzdem muss ich aufpassen, dass sich da nicht einfach mal ein „normaler“ Keks dazwischen schummelt, weil mein Körper das gar nicht gut finden würde und es mir dann vielleicht wieder schlecht geht. Deshalb frage ich bei Sachen, bei denen ich nicht sicher bin, ob ich sie essen darf, immer nach!

Es gibt aber ein Zeichen, das ich gleich erkenne, dafür muss man noch nicht einmal lesen können!



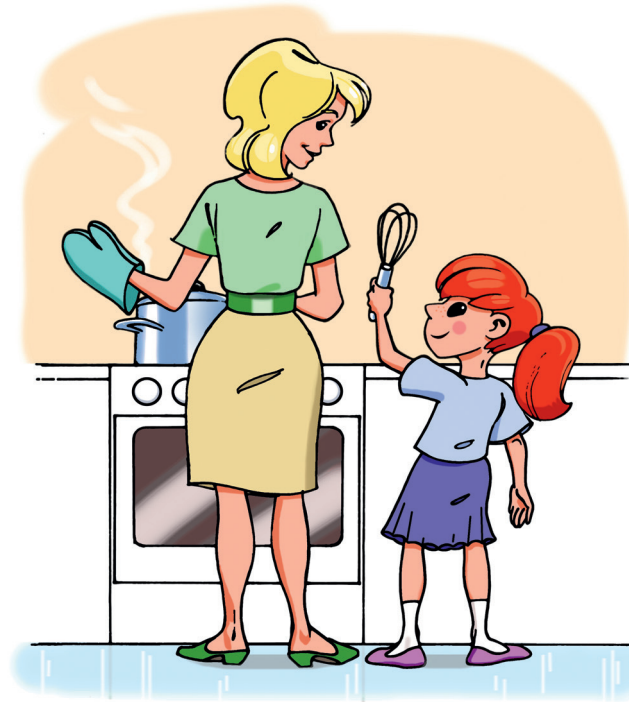
**Das Zeichen sieht so aus:**  
Es bedeutet, dass im Essen kein Gluten ist. Man kann es schon auf vielen Packungen finden. Super!

# Kochen und Backen

Manchmal ärgere ich mich, dass ich nicht einfach alles essen kann, was meine Freunde essen dürfen. Das ist dann richtig doof!

Manchmal ist es aber auch richtig lustig, wenn ich an Kindergeburtstagen meine eigenen glutenfreien Kekse mitbringe und alle plötzlich nur noch die essen wollen!

Ich helfe zu Hause auch viel mehr beim Kochen und Backen, weil es wichtig ist, dass ich mich gut mit den Lebensmitteln auskenne, finden meine Eltern. Ich finde, das macht einfach nur einen Riesenspaß!



Ich habe einen kleinen Bruder, der Emil heißt und keine Zöliakie hat. Warum ich kein Gluten vertrage, er aber schon, weiß keiner so genau. Manchmal haben mehrere Personen in einer Familie Zöliakie, manchmal aber auch nicht. Die Ärzte wissen noch nicht so viel darüber.

Manche Gerichte essen wir alle zu Hause glutenfrei, z.B. Nudeln. Das ist praktischer, sonst müssten wir glutenfreie und glutenhaltige Nudeln kochen. Wenn gesunde Menschen glutenfrei essen, schadet ihnen das nicht.

Ich habe gehört, dass die Leute in einigen Teilen der Welt sowieso fast nur glutenfrei essen. In Asien gibt es zum Beispiel ganz viel Reis und in dem steckt kein Gluten. Ob die wohl alle wissen, dass sie glutenfrei essen?

Manchmal kaufen meine Eltern aber auch normales Brot und deshalb habe ich meinen ganz eigenen Toaster! Darauf sind eine Maus und ein Elefant abgebildet und es darf kein Brot darin getoastet werden, in dem Gluten steckt, cool, oder?

# Schule

Letztes Jahr im Sommer bin ich in die Schule gekommen – und wer hätte es gedacht? In meiner Klasse ist ein Junge der auch Zöliakie hat.

Als meine Lehrerin davon gehört hat, meinte sie, es wäre eine gute Idee, wenn wir ihr und der Klasse einmal erzählen würden, was Zöliakie eigentlich ist. Dann wundert sich auch keiner, warum wir unser Pausenbrot nicht mit anderen tauschen können (obwohl ich mein Pausenbrot sowieso lieber selber esse!)

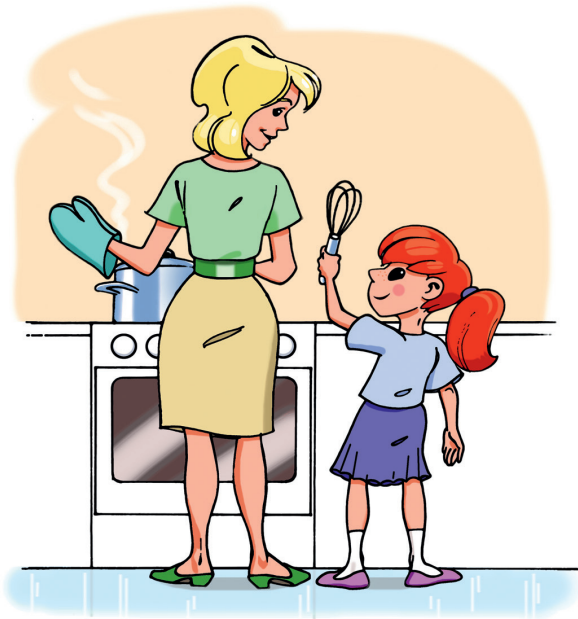




# Tipps für den Schulbesuch

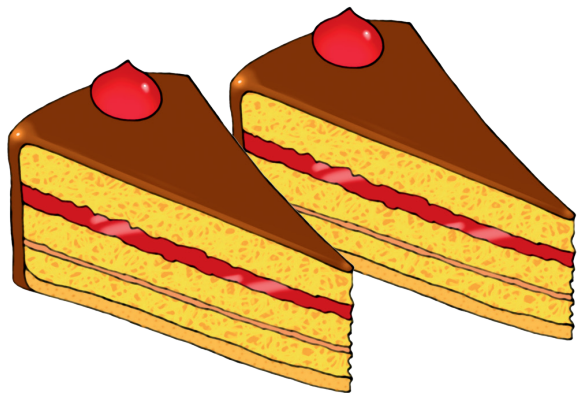
- Deine Eltern sollten die Lehrer\*innen in der Schule genau über die Krankheit Zöliakie informieren. Es ist sicher hilfreich, wenn in der Klasse das aktuelle Wendebuch „Einkaufen mit Zöliakie – Aufstellung glutenfreier Produkte“ der Deutschen Zöliakie Gesellschaft ausliegt.
- Für den Schulbesuch und den Aufenthalt im Schullandheim gibt es die Infomappen „Kita- und Schule“ und „Schullandheim“ mit hilfreichen Informationen.
- Wenn es in der Schule Speisen gibt, bei denen du dir nicht sicher bist, ob du sie essen darfst, dann frage die Lehrer\*innen, ob die Lebensmittel für dich geeignet sind.
- Falls sich die Lehrer\*innen auch nicht sicher sind verzichte lieber oder frage bei der DZG nach.
- Wenn ihr gemeinsam kocht, achte darauf, dass du nur Lebensmittel verwendest, die du essen darfst und die glutenfrei sind. Du brauchst auch eigenes Kochgeschirr und Besteck.
- Damit du bei Festen auch mitfeiern kannst, ist es wichtig, dass in der Schule immer ein kleiner Vorrat an glutenfreien Keksen, Süßigkeiten oder Brot vorhanden ist.

# Annas Käsekuchen



Zu Hause habe ich dann einen glutenfreien Käsekuchen gebacken ... na ja, mein Papa hat mir ein bisschen geholfen. Den Kuchen habe ich zum Probieren mit in die Schule genommen und habe allen erzählt, was ich euch gerade berichtet habe, das war toll!

Hier bekommt ihr noch mein [Käsekuchen-Rezept](#). Der ist wirklich superlecker! Probiert doch auch mal, Kirschen oder Aprikosen in den Teig zu rühren. Lasst euch vielleicht auch ein bisschen von einem Erwachsenen helfen, hab ich ja auch gemacht!



## Das Rezept:

Dafür benötigt ihr folgende Zutaten:

- 6 Eier
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
- 275 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Butter
- 1 kg Quark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver  
(aufpassen, dass es glutenfrei ist)

Außerdem:

- 2 Rührschüsseln
- Handrührgerät mit Rührstäben
- Reibe, Zitruspresse, Springform
- Backpapier für die Springform

### 1 Zuerst müssen die Eier getrennt werden:

Schlagt das Ei leicht an den Rand der Rührschüssel und zieht mit den Daumen die Eierschalen auseinander (dabei läuft dann schon mal ein bisschen Eiweiß heraus). Kippt das Eigelb so lange vorsichtig von einer Schalenhälfte in die andere, bis das ganze Eiweiß in der Schüssel ist. Das Eigelb kommt dann in die andere Rührschüssel.

**Aufpassen:** In das Eiweiß darf kein bisschen Eigelb tropfen, sonst funktioniert das Rezept nicht! Das Ganze macht ihr dann 6-mal, also mit allen Eiern.

2 **Jetzt die Zitrone:** Reibt die Schale vorsichtig mit einer feinen Reibe ab. Achtet darauf, dass ihr nur das Gelbe der Schale erwischt, das Weiße darunter ist nämlich sehr bitter. Schneidet die Zitrone dann mit einem Messer durch und presst den Saft in einer Zitruspresse aus.

3 **Mit den Rührstäben** des Handrührgerätes schlagt ihr jetzt das Eiweiß ganz steif!

4 **Den Ofen nicht vergessen!** Der muss jetzt auf 140 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizt werden.

5 **Zu den Eigelben gebt ihr den Zucker**, den Vanillezucker und die Butter und schlagt alles mit dem Handrührgerät schaumig.

6 Dann gebt ihr noch den Quark, die Zitronenschale, den Zitronensaft und das Puddingpulver dazu und rührt alles noch mal ordentlich durch. Danach wird das steife Eiweiß ganz kurz unter den Teig gerührt. **(Aber wirklich nur ganz kurz, sonst verpufft die tolle Schaummasse wieder!)**

7 Nehmt die Springform auseinander, legt das Backpapier auf den Boden der Form und setzt wieder den Ring drum herum. Nun wird der Teig in die Form gegeben und alles in den Ofen geschoben. **(Topflappen nicht vergessen!)**

Nach 1 Stunde bis 1 ½ Stunden ist der Kuchen goldbraun und fertig!

## Guten Appetit!



## Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**

Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0

Fax: 0711 / 45 99 81-50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)