

Inhaltsverzeichnis

Die Theorie	15
Wie kann man wissen, wem diese Diät hilft?	17
Woran und wann erkennt man, dass die Diät hilft?.....	18
Was macht man, wenn die Umwelt an der Sinnhaftigkeit der Diät zweifelt?.....	20
Kann man jederzeit mit der Diät aufhören, wenn man keine Verbesserungen bemerkt?	20
Worin sind Gluten und Kasein enthalten?	21
Folgende Produkte können Gluten und Kasein enthalten	23
Wann kann man sicher sein, dass ein Produkt gluten- und kaseinfrei ist?.....	24
Was ist Kontamination?	26
Soja	27
Laktosefreie Milchprodukte und Muttermilch.....	27
Was darf gegessen werden?	28
Glutenfreies Getreide bzw. woraus man glutenfreies Mehl herstellen kann	31
Was sind Verdickungsmittel?	34
Milchersatz	35
Sojamilch.....	36
Mandelmilch/Haselnussmilch	36
Cashew-Milch	36
Reismilch	37
Kokosmilch	37
Macadamiamilch	37
Wie beginnt man eine gluten- und kaseinfreie Diät?	38
Was macht man, wenn das Kind sehr heikel ist?.....	42
Vorratshaltung	43
Muss die ganze Familie gluten- und kaseinfrei essen?.....	44
Wie streng muss die Diät eingehalten werden?	44
Kalzium	45
Mangelercheinungen.....	46
Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen	46
Candida.....	49
Und zum Schluss noch eine persönliche Anmerkung	50

Die Gehirn-Darm-Achse bei neurologischen und psychiatrischen Störungen von Kalle Reichelt, M.D.	51
Wörterbuch	57
 Rezepte	 59
 Abkürzungen.....	 60
Frühstück	61
„Das normale Frühstück“	61
Müsli	62
Ham and Eggs	62
Bananen-Hirse-Brei	63
Pancakes	63
Jausen und andere kleine Imbisse	64
Die Schuljause.....	64
Falsche Mozzarella mit Tomaten	65
Getoastetes Weißbrot mit Knoblauch und Tomaten - Crostini	65
Getoastetes Weißbrot mit Knoblauchmargarine.....	66
Gebratene Maroni/Kastanien	66
Fruchtjoghurt	66
Diverse Brotaufstriche	67
Basilikum"butter"	67
Kräuter"butter"	67
Huhn-Sellerie-Aufstrich.....	68
Wurstaufstrich	68
Rindfleisch-Aufstrich.....	69
Puten-Porree-Aufstrich	69
Thunfischaufstrich.....	69
Melanzani-Aufstrich.....	70
Kürbiskern-/Sonnenblumen"butter"	70
Schokoaufstrich	70
Suppen und Suppeneinlagen	71
Wie man Suppen und Saucen bindet	71
Suppengrün	72
Erbsensuppe	72
Hühnersuppe mit Einbrenn.....	73
Backerbsen	73
Frittatensuppe	74

Grießnockerl.....	74
Reibgersterl	75
Biskuitschöberl	75
Grießsuppe mit Ei	75
Gulaschsuppe	76
Italienische Tomatensuppe.....	76
Leberreissuppe	77
Suppennudeln	77
Kartoffelsuppe	77
Hirsesuppe.....	78
Kürbiscremesuppe	78
Zucchinisuppe	79
Minestrone	79
Saucen	80
Tomatensauce	80
Mayonnaise (Grundrezept)	80
Mayonnaise aus gekochten Eiern	81
Mayonnaise ohne Ei	81
Sauce Tartare.....	81
Bechamelsauce.....	82
Joghurt-Dip mit Knoblauch und Kräutern	82
Kürbiskernöl-Zwiebel-Sauce	83
Kräutersauce.....	83
Tsatsiki.....	83
Grillsauce.....	84
Letscho.....	84
Hauptspeisen	85
Wienerschnitzel	85
Chicken Nuggets®	86
Schneller Backteig	86
Backteig	87
Hamburger	87
Gulasch	88
Reisfleisch.....	88
Grenadiermarsch	89
Gefüllte Paprika	89
Hirselaibchen mit Kräutersauce.....	90
Risipisi.....	91
Linseneintopf mit Nudeln	91

Faschierte Laibchen/Braten	92
Krautfleckerl	92
Reislaibchen	93
Kartoffelpuffer	93
Gemüsepuffer	94
Kartoffelgulasch.....	94
Gefüllter Kartoffelstrudel.....	95
Kartoffellaibchen.....	95
Gemüse im Wok	96
Knoblauchgarnelen	97
Fischstäbchen.....	97
Gelber Fischreis	97
Paella	98
Tafelspitz.....	99
Fisch mit Champignonsauce	100
Curry Risotto Hawaii.....	100
Puten- oder Hühnergeschnetzeltes	101
Zwiebelrostbraten	101
Putengulasch.....	102
Cevapcici	102
Chili con Carne	103
Drachenfutter.....	103
Beilagen (die man aber auch als Hauptspeise essen kann)	104
Pommes Frites.....	104
Backrohr-Pommes Frites	105
Serviettenknödel bzw. Semmelknödel (Tiroler Speckknödel)	105
Gemüse-Serviettenknödel	106
Nockerl/Spätzle	106
Herzoginnenkartoffel	106
Kartoffelnudel.....	107
Kartoffelpüree	107
Kartoffelknödel	108
Bratkartoffel.....	108
Bratkartoffel im Backrohr.....	108
Folienkartoffel mit Sauce	109
Rosmarinkartoffeln.....	109
Kürbiskernreis	110
Potato Wedges	110
Asiatisch und Italienisch	111

Asiatisch	112
Nasi Goreng I	112
Nasi Goreng II	113
Chinesisches Krautfleisch	113
Süßsaures Hühnerfleisch	114
Hühnerpfanne asiatisch	115
Italienisch	116
Penne mit Tomatensauce	116
Spaghetti alla Bolognese	116
Spaghetti aglio olio	117
Nudeln mit Zucchini-sugo	117
Ravioli	118
Tortellini	118
Fleischfüllung für Tortellini oder Ravioli	118
Tortellini alla Panna	119
Polentaschnitten mit Sugo Bolognese	119
Spezzatino	120
Pizzateig mit Hefe	120
Pizzateig ohne Hefe	121
Thunfischpizza ohne Hefe	121
Gnocchi	122
Risotto (Italienischer Reis) Grundrezept	123
Risotto milanese (Safranreis)	123
Risotto al tonno (Thunfisch-Risotto)	124
Ideen für weitere Hauptspeisen	125
Salate als Vorspeise, Hauptspeise oder Beilage	126
Reissalat I	126
Reissalat II	127
Thunfischsalat mit Nudeln	127
Nudelsalat	128
Saures Rindfleisch	128
Steirischer Bauernsalat	129
Gurkensalat mit „Rahm“	129
Bunter Kartoffelsalat	130
Maissalat	130
Amerikanischer Salat	131
Quinoa-Salat	131
Gnocchi-Salat	132
Exotischer Geflügelsalat	132

Nachspeisen und süße Hauptgerichte	133
Palatschinken	133
Obst-Gemüse-Salat.....	134
Schokoladepudding	134
Milchreis	135
Kaiserschmarren.....	135
Apfelkrapferl	136
Apfelnockerl	136
Bananensalat	136
Kuchen, Torten und Muffins	137
Backtriebmittel	138
Gugelhupf.....	140
Schokoladekuchen mit Kirschen „Versunkener Kirschkuchen“	140
Marmorkuchen	141
Buchteln	141
Zebrakuchen	142
Feiner Schokokuchen	142
Zwetschkuchen	143
Kirschkuchen	143
Schokoladeguglhupf.....	144
Zucchinikuchen.....	144
Apfelkuchen	145
Biskuitroulade	145
Kürbiskerngugelhupf	146
Brombeerkuchen	146
Apfelstrudel	147
Osterpinze	147
Osterbrot ohne Ei.....	148
Süßes Frühstücksbrot.....	148
Apfelkuchen II.....	149
Schweizer Schokoladekuchen	149
Orangenkuchen	150
Böhmischer Apfelkuchen	150
Brownies	151
Karottenkuchen	151
Muffins Grundrezept	152
Schoko-Nuss-Muffins.....	153
Bananen-Schokolade-Muffins.....	153
Heidelbeer-Muffins	154

Kirsch-Muffins	154
Orangen-Karotten-Muffins.....	155
Schokolade-Orangen-Muffins.....	155
Geburtstagstorte (schoko)	156
Obsttorte	157
Joghurttorte (mit Soja).....	158
„Butter“creme zum Füllen und Bestreichen.....	159
Backen ohne Ei	160
Kokos-Bananen-Muffins ohne Ei	160
Kokos-Weichsel-Muffins ohne Ei	161
Waffeln ohne Ei	161
Schokoladekuchen ohne Ei.....	162
Apfelkuchen ohne Ei	162
Waffeln und anderes Kleingebäck.....	163
Einfache Biskuitwaffeln (süß).....	163
Ameisenwaffeln (süß).....	164
Schnelle Waffeln (süß).....	164
Kokoswaffeln mit Honig (süß).....	164
Apfel-/Birnenwaffeln (süß)	165
Kartoffelwaffeln (pikant)	165
Gemüsewaffeln (pikant).....	165
Schinken/Wurstwaffeln (pikant).....	166
Buchweizenwaffeln (pikant).....	166
Pizzawaffeln (pikant)	166
Waffeln zum Dekorieren von Eis und Torten oder einfach auch nur zum Naschen (süß).....	167
Donuts	167
Weihnachtsbäckerei und andere Kekse	168
Einfache Kekse zum Ausstechen	168
Christbäumchen im Schnee	168
Vanillekipferl	169
Cornflakes-Busserl.....	169
Kokosbusserl.....	169
Kokoskugeln	170
Dörrobstkugeln.....	170
Windbäckerei	170
Elisenlebkuchen	171
Eiweiß-Zucker-Glasur	171
Lebkuchen	172

Zitronen-Zucker-Glasur	172
Zimtsterne	173
Zitronenherzen	173
Spritzgebäck	174
Helles Spritzgebäck	174
Dunkles Spritzgebäck	174
Schokoladaugen	175
Christstollen	175
Amerikanische Kekse	176
Erdnussbutter Kekse	176
Früchtebrot	177
Biskuitungen	177
Brot und Gebäck	178
Grundrezept für Brot	180
Schwarzbrot	181
Weißbrot einfach	181
Körndlbrot	182
Zucchini Brot	182
Zwiebelbrot	183
Kartoffelbrot	183
Rosinenweckerl	184
Salzbrezeln	184
Sesamweckerl	185
Zwiebel-Speck-Weckerl	185
Weißbrot spezial	186
Fladenbrot ohne Hefe	187
Reisweckerl ohne Hefe	187
Weckerl ohne Hefe	188
Weißbrot ohne Hefe einfach	188
Weißbrot ohne Hefe spezial	189
Brotwaffeln	189
Grundrezepte	190
Hefeteig	190
Kartoffelteig	191
Nudelteig	192
Biskuitteig	193
Sparbiskuit	193
Mürbteig	194
Backpulverteig/Rührteig	194

Eis	195
Fruchteiscreme turbo	195
Schokoladeeiscreme.....	196
Beereneiscreme	196
Bananeneis	197
Schnelles Ananaseis	197
Naschereien süß und salzig	198
Schokolade (Grundrezept)	198
Schoko-Puffreis	199
Marshmallow-Puffreis	199
Geröstete Mandeln salzig	200
Dörrobst	200
Marzipan.....	200
Marzipan-Pralinen	201
Marzipankartoffeln	201
Marzipan-Schokolade-Eier.....	202
Getunkte Früchte	202
Popcorn	202
Sesamkrokant	203
Erdnusskrokant	203
Knoblauch-Croutons.....	203
Anderes	204
Joghurt selbst gemacht.....	204
Knetmasse.....	205
Gewürzmischungen	205
Nikolaussack, Adventskalender, Christbaumschmuck und Osterhase.....	206
Getränke	209
Bananen- oder Erdbeermilch	209
Anhang	210
Bezugsquellen glutenfreier Lebensmittel	210
Online-Supermärkte.....	211
Bezugsquellen gluten- und kaseinfreier Nahrungsergänzungen	212
Stevia	212
Xanthan.....	212
Vegane Lebensmittel	212
Literaturtipp.....	213
Weiterführende Links im Internet	213
Adressen	213