

# Robin Nixon Pompa Allergiefreie Kinder - Mängelexemplar

Leseprobe

[Allergiefreie Kinder - Mängelexemplar](#)

von [Robin Nixon Pompa](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b24613>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>





<b>Vorwort von Dr. Gideon Lack</b> .....	<b>viii</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>xii</b>
<b>KAPITEL 1</b> ▷ <b>Das Problem</b> .....	<b>1</b>
<b>KAPITEL 2</b> ▷ <b>Die Lösung</b> .....	<b>25</b>
<b>KAPITEL 3</b> ▷ <b>Umsetzung zu Hause</b> .....	<b>41</b>
<b>KAPITEL 4</b> ▷ <b>Prävention</b> .....	<b>69</b>



<b>KAPITEL 5</b>	<b>-&gt; Rezepte</b>	<b>89</b>
	Die wirksamsten allergieverhindernden Rezepte und Mahlzeiten	89
	Rezepte zur Prävention von Eiallergien	93
	Rezepte zur Prävention von Nussallergien	119
	Rezepte zur Prävention von Sesamallergien	140
	Rezepte zur Prävention von Milcheiweißallergien	155
	Rezepte zur Prävention von Weizenallergien	176
	Rezepte zur Prävention von Fischallergien	190
<b>Arbeitsblatt zur wöchentlichen Fütterung</b>		<b>210</b>
<b>Danksagung</b>		<b>212</b>
<b>Über die Autorin</b>		<b>213</b>
<b>Hilfe und Unterstützung</b>		<b>214</b>
<b>Referenzen</b>		<b>215</b>
<b>Index</b>		<b>228</b>



---

## EINLEITUNG

---

**A**n einem Frühlingstag um die Mittagszeit setzte ich Arthur, mein 10 Monate altes drittes Kind, ins Gras vor dem Hort meines mittleren Kindes. Nur vier Monate früher hätte Arthur geweint, geschwitzt und Hautausschlag bekommen, wenn er mit gekochten Eiern in Berührung kam. Aber ich habe sie ihm trotzdem weiterhin gefüttert, täglich und in kleinen Mengen. An diesem Tag quietschte er vor Freude, als er sah, dass ich ihm ein hart gekochtes Ei mitgenommen hatte.

Trisha Woodfire setzte sich neben mich. Sie ist groß und schlank, hat Arme und Beine wie eine Ballerina, wirkt immer so, als wolle sie gleich lostanzen oder wie ein Ballon in die Luft aufsteigen, aber neuerdings ist sie schwerfällig, wie ruhiggestellt mit ihrer Schwangerschaftskugel.

Ich habe Trisha kennengelernt, wie Mütter sich so kennenlernen – wir holten beide unsere Söhne von demselben Hort ab. Während wir auf unsere Kinder warteten, pflegten wir uns artig

über Belangloses zu unterhalten, aber als ich eines Tages den Titel meines Buches erwähnte, wurde Trisha lebhaft, neugierig und wollte vieles von mir wissen. Plötzlich reichte die Wartezeit nicht mehr für unsere Unterhaltung, und so verabredeten wir uns, früher zu kommen, sodass ich ein richtiges Interview mit ihr führen konnte. Thema: die Nahrungsmittelallergien ihres ältesten Kindes.

Das erste Kind ändert alles. Es bringt den jungen Eltern schlaflose Nächte und viel Stress. Bei Trishas inzwischen dreijährigem Sohn Harry war es eine Zeit voller Angst und Schrecken. Er schlief nie mehr als 20 bis 30 Minuten am Stück und schien ständig unglücklich zu sein. Er litt an schwallartigem Erbrechen und sein Stuhl roch nach »Krankheit oder Essig«. Ärzte und andere Fachleute wussten keinen Rat.

»Ich wurde als überängstliche Mutter von einem zum anderen weitergereicht. Aber mein Instinkt sagte mir, dass etwas *nicht stimmte*«, sagte sie.

Irgendwann wurde bei Henry eine Milcheiweiß- und Sojaallergie festgestellt. Als Henry diesen beiden Allergenen nicht länger ausgesetzt war, ging es ihm gut.

Er kam schnell zur Ruhe und schlief gut. Aber die Ernährungsberaterin drängte, Henry auch weiterhin Milcheiweiß und Soja auszusetzen und kleine Mengen langsam wieder einzuführen und die Dosis so lange zu steigern, bis eine ungünstige Wirkung auftrat.

»Wir müssen testen, ob er immer noch dagegen allergisch ist«, sagte sie immer und schüttelte ihren Kopf.

Trisha mochte keine Versuche und Herausforderungen. Sie arbeitete sich langsam die »Milchleiter« hoch, welche den Milchprotein-Gehalt eines Nahrungsmittels angibt. Vier Tage hintereinander bekam Henry harmlose Kekse mit Milcheiweiß, dann vier Tage Pfannkuchen, gefolgt von vier Tagen Béchamelsauce (zu Lasagne oder Ähnlichem), bis der arme Henry eine allergische Reaktion zeigte. Ihr missfielen die Kocherei und die Tatsache, dass sie seine Ernährung vier Tage lang exakt gleich halten musste, damit sie sicher sein konnte, dass die gesteigerte Menge an Milcheiweiß die Reaktion auslöste.

Aber am meisten widerstrebte ihr, dass sie es war, die ihr eigenes Kind krank machte. Ihre Ernährungsberaterin empfahl ihr weiterzumachen, sie hielt sich daran und setzte Henry in den ersten beiden Lebensjahren jeweils fünf Milcheiweiß- und Sojastufen aus.

In ihrer Erinnerung sind diese Jahre gekennzeichnet durch Stress, Erschöpfung und irgendwann Depressionen. »Aber dann«, fuhr sie erleichtert fort »dann veränderte sich irgendetwas in seinem Körper, so als er zweieinhalb war, und ich glaube, es geht ihm jetzt besser.«

Tatsächlich verlief die nächste Stufe reibungslos, und jetzt bekommt Henry jeden Morgen griechischen Joghurt und regelmäßig gekochte Milch sowie Käse. Er isst auch industriell verarbeitetes Soja – ohne allergische Reaktion.

»Bis jetzt habe ich noch keine kalte Milch aus dem Kühlschrank ausprobiert«, sagte Trisha, aber dahin werden die beiden noch kommen. Über das Verschwinden der Allergie sagt sie: »Da ist er einfach rausgewachsen.«

Als sie dies sagte, da fragte ich mich doch, ob man aus einer Allergie herauswachsen kann oder ob sie ihn unabsichtlich desensibilisiert hatte.

Es entstand eine Pause. Ich wusste nicht genau, was ich antworten sollte. Die Fachleute, mit denen ich mich unterhalten hatte, würden auf Letzteres tippen: Dadurch, dass sie Henry früh und oft Allergenen ausgesetzt hatte, hatte Trisha Henrys Immunsystem langsam beigebracht, dass dies sichere Nahrungsmittel seien. Sollte ich ihr das sagen?

Auf der Journalistenschule hatte ich gelernt, dass man bei einem Interview so wenig sagen sollte wie möglich. Und bei meinem kurzen Ausflug in die psychologische Forschung (ich habe lieber einen Abschluss in Neurowissenschaften gemacht), habe ich auch gelernt, dass man in einem Interview nichts selbst beitragen sollte. Fragen stellen ja, aber kein Gespräch. Die besten Informationen oder Zitate stammen immer aus den Pausen, in denen die interviewte Person versucht die Pausen zu füllen. Als Interviewer, egal ob als Journalistin oder als Wissenschaftlerin, habe ich immer versucht, die Informationen aufzunehmen, zu absorbieren und nicht etwas mitzuteilen.

Was es noch verwirrender machte, war, dass mein Forschungsgebiet so *neu* war. Einige Ergebnisse waren noch nicht anderweitig überprüft worden. Solche Forschungsergebnisse werden in der Wissenschaft als im Grunde nicht vorhanden betrachtet.

Ich entschied mich also meinen Mund zu halten.

Trisha füllte die Pause, indem sie ihren Bauch streichelte und wir uns über ihre bisher so einfach verlaufende Schwangerschaft freuten. (Sie sieht immer noch aus wie eine Ballerina, aber wie eine, die einen Basketball verschluckt hat.) Als sie mir anvertraute, dass sie eine Tochter erwartete, liefen meine Gedanken im Stillen weiter.

Wenn ihre Tochter ähnliche Probleme zeigen würde, dann würde Trisha sicherlich Milch- und Sojaprodukte sofort weglassen. Aber würde sie sich wieder dem Stress aussetzen, ihr Kind langsam den Allergenen auszusetzen? Würde sie sich wieder an dieselbe Ernährungsberaterin wenden, die so insistiert hatte? Würde sie sich diesem ganzen Szenario, einschließlich Stress und Depressionen, erneut aussetzen? Oder würde sie einfach nur abwarten, Allergene vermeiden und am Ende vergeblich darauf vertrauen, dass ihre Tochter aus der Allergie »herauswächst«?

Als ich mir Trishas Zukunft mit Baby und Kleinkind vorstellte, war mir klar, dass sie sich entscheiden würde, ihr kleines Baby nicht wieder so zu quälen wie ihren Sohn. (Keine Sorge, wir werden sehen, dass es auch andere Wege gibt, Allergene ohne Stress einzuführen!) Sie hätte nicht all die Schwierigkeiten mit den Nahrungsmitteln, es gäbe keinen Stress und keine schlaflosen Nächte – für die gesamte Familie. Sie konnte einfach warten, so stellte ich es mir vor, bis ihre Tochter die Allergien von allein überwunden hatte.

Sie mochte sich vorstellen, dass die Allergien im Laufe der Zeit einfach von selbst verschwinden. Doch würde das wirklich passieren, wenn sie ihre Tochter nicht ebenso wie den Bruder kleinen Mengen Milch aussetzte?

Die meisten Kinder überwinden Milcheiweiß- und Sojaallergien.

Aber viele behalten die Allergie bis ins Erwachsenenalter, und für einige kann das lebensbedrohlich sein.

Wie der Bruder hatte das Baby in Trishas Bauch ein erhöhtes Risiko, Nahrungsmittelallergien zu entwickeln, und dann gab es

auch noch eine familiäre Vorgeschichte ernsthafter Autoimmunerkrankungen.

Autoimmunkrankheiten und Allergien nehmen gleichermaßen zu, aus bisher unbekanntem, aber möglicherweise neuzeitlichen Gründen. Es ist unklar, ob die beiden Krankheiten sich wechselseitig begünstigen, aber es scheint, als ob der sogenannte moderne Lebensstil mit seinen vielen Annehmlichkeiten, darunter auch ein Rückgang der Infektionskrankheiten, wohl doch einige Auswirkungen auf das Immunsystem vieler Menschen hat.

Zwei meiner Cousinen leiden an Diabetes Typ 1, mein Bruder und ich an Zöliakie, einer Autoimmunkrankheit, bei der Gluten den Dünndarm beschädigt. Bei der Diagnose, die später durch einen Bluttest bestätigt wurde, war ich 19 Jahre alt und wog knapp 41 kg bei 167 cm Körpergröße. Langsam, und nachdem ich auf Brot, Kuchen, Nudeln und alle anderen glutenhaltigen Produkte verzichtet hatte, kehrte ich wieder zu meinem normalen Gewicht zurück. (Das war in den 1990er-Jahren, bevor es all die leckeren glutenfreien Produkte gab, die heute in den Läden angeboten werden.) Auch in der Familie meines Mannes gibt es verschiedene Autoimmunkrankheiten.

Trishas Schwester leidet an Multipler Sklerose und Trisha selbst litt im Alter von 24 Jahren sechs Wochen lang an einer Schwäche der Gesichtsmuskulatur und Doppeltsehen. Die Diagnose war »temporäre« Multiple Sklerose. Und - last but not least - leidet Trishas Mann wahrscheinlich an Zöliakie.

Als Trisha die verschiedenen Krankheiten in ihrer Familie beschrieb, bröckelte mein Entschluss. Wenn es ein Mittel gab, das ihr Baby vor einem der vielen möglichen Gesundheitsrisiken schützen könnte, dann sollte sie es erfahren. Es ist natürlich unmöglich zu sagen, ob Trisha Henry geheilt hat oder ob er die Allergien einfach überwunden hat. Wir werden das niemals genau wissen. Aber würde sie im Fall ihrer Tochter nicht lieber auf Nummer sicher gehen?

Ich rang mit mir. Sollte ich schweigen? Oder sollte ich ihr, ganz vorsichtig, alles sagen, was ich wusste? Würden ihr die neuen Erkenntnisse nützen?

Zwei Wochen zuvor hatte ich Pippa George auf derselben Rasenfläche, die das Zentrum unseres kleinen englischen Dorfes bildet,

interviewt. (Wir stammen ursprünglich aus New York, sind aber nach der Geburt unseres ersten Kindes nach England gezogen, und als ich mit meinem zweiten Kind schwanger war, zogen wir aufs Land.) Pippa hat blondes, glattes, schulterlanges Haar, ein umwerfendes Lächeln und ist einfach süß. Sie hatte Oliver, der 18 Monate alt war, mitgebracht. Oliver ist genauso blond wie seine Mutter und sehr umtriebig. Er lief immer wieder auf die Straße, als werde er von den Autos magnetisch angezogen. (Glücklicherweise waren die meisten geparkt, und es war eine ruhige Nebenstraße.) Sie lief lachend hinter ihm her, schwang ihn durch die Luft wie ein Heubündel und brachte ihn wieder zurück, wo wir uns über seinen älteren Bruder Ben, vier Jahre alt, unterhielten.

Als Ben so alt war wie Oliver, wäre er beinahe an Cashewkernen gestorben. Pippas Haushalt ist, verständlicherweise, seitdem komplett nussfrei. Im Kindergarten liegt ein EpiPen für ihn griffbereit und alle Eltern werden gebeten, an den Tagen, an denen er da ist, keine nusshaltigen Produkte als Pausenbrot mitzugeben.

Sein kleiner Bruder Oliver hatte bisher noch keine allergischen Reaktionen gezeigt, hatte aber als Baby oft Ekzeme, die als Warnzeichen bevorstehender Nahrungsmittelallergien gewertet wurden. Wenn Olivers Kinderarzt der meinige gewesen wäre, dann wären Oliver seit frühestem Säuglingsalter Nüsse angeboten worden, sozusagen als Impfung gegen das Entwickeln von Allergien. Aber nach den Erfahrungen mit seinem großen Bruder ist Oliver nie in den Kontakt mit Nüssen oder irgendeiner Art Nussbutter gekommen.

Pippa hat sich aus besorgter Liebe so entschieden, und ich hätte es genauso getan, wenn ich nicht das Glück gehabt hätte, an einen Arzt zu kommen, der bahnbrechende Forschung betrieb. Forschung, die nahelegt, dass man die meisten Kinder vor Nahrungsmittelallergien schützen kann, indem man sie den Allergenen früh und häufig aussetzt.

Sollte ich etwas sagen?

Pippa setzte Oliver auf die Schaukel und sagte: »Ich habe einen Artikel gelesen, der sagt, dass man geringe Mengen [von Allergenen] einführen soll, aber ich habe Angst davor.« Ich konnte es ihr nachempfinden. Ich knickte ein. Ich erzählte ihr alles, was ich wusste – und was genauso wichtig war – alles, was ich nicht wusste. Ich tat

dies in dem Vertrauen darauf, dass sie die Informationen mit Verstand und Vorsicht anwenden würde und alles mit einem guten Arzt besprechen würde.

Und hier war ich wieder, genau an demselben Ort, an genau demselben Punkt, mit einer anderen Mutter und fragte mich, was und wie viel ich sagen sollte. Ich blickte auf Trishas runden Bauch, seufzte und kapitulierte. Ich sprach nicht nur über bereits veröffentlichte Studien, sondern auch über die, die noch nicht abgeschlossen waren. Ich sagte ihr, in welche Richtung die Forschung ging. Ich erzählte ihr, dass all ihre Mühen, all ihre Nahrungsmittelprovokationen, sehr gut der eigentliche Grund dafür sein könnten, dass Henry nicht mehr an Allergien leidet.

Ihre Augen weiteten sich. Und dann lächelte sie, überrascht und etwas stolz. Vielleicht war doch nicht alles umsonst gewesen.

## WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Das alles spielte sich vor mehr als einem Jahr ab. Die Studien, auf die ich mich damals bezog, sind inzwischen alle geprüft und veröffentlicht. Einige zeigen eindeutige Ergebnisse und andere eher komplexe. Die zugrunde liegende Philosophie – *setzt Kinder frühzeitig und häufig Allergenen aus* – wird inzwischen von vielen bedeutenden Wissenschaftlern akzeptiert, insbesondere für die Erdnussallergie. Die Forschung geht ununterbrochen weiter. Aber es bleiben noch viele Fragen offen: Was ist die optimale Menge und Form eines jeden Allergens, um Schutz vor einer Allergie zu bieten? Bedeutet der Schutz vor Nahrungsmittelallergien auch Schutz vor Umweltallergien und Asthma? Welches ist das richtige Zeitfenster für jedes Allergen, und warum unterscheiden sich die Zeitfenster? Bedeutet der frühe Kontakt einen Schutz vor allen Nahrungsmittelallergenen, auch solchen, die noch nicht in ausreichendem Maße untersucht wurden, wie z. B. Kiwi, Soja und Zitrusfrüchte?

Hat der frühe Kontakt mit Allergenen gesundheitsschädliche Folgen?

# Nussmehl- Shortbread



*Dies ist ein kinderleichtes Rezept. Ich verwende Mandelmehl und Clara, die Mandeln hasst, liebt diese Kekse. Jedes Nussmehl ist geeignet; Sie sollten aber sicherstellen, dass es mindestens die Konsistenz von Maisgrieß aufweist (nicht die von Maisstärke). Wenn man die Nüsse zu stark mahlt, dann entsteht Nussbutter.*

*Sie können mehrere Portionen Teig zubereiten und den Teig ungebacken im Gefrierfach aufbewahren. Wenn Sie backen möchten, schneiden Sie den Teig einfach auf (kein Auftauen erforderlich).*

*Falls Ihr Kind keine Schokolade mag, kann der Kakao durch Nussmehl ersetzt werden. Für Erwachsene oder experimentierfreudige Kinder: 50 g Trockenfrüchte oder ganze Nüsse sind beliebt, aber zum Zwecke der Allergievorbeugung verzichte ich auf eine grobe oder stückige Konsistenz, da kleinere Kinder meist eine konsistente Textur bevorzugen.*

**PORTIONEN:** Ergibt 10 Kekse. Jeder Keks enthält ca. 4 TL gemahlenes Nussmehl. Wenn Sie Erdnussmehl verwenden, muss Ihr Kind diese Woche mindestens 1¼ Kekse essen. Wenn Sie gemischtes Nussmehl (empfohlen) verwenden, da die genauen Mengen für Nüsse derzeit noch nicht bekannt sind, würde ich 1 bis 2 Kekse pro Tag geben, besonders wenn dies der einzige Kontakt zu Nüssen ist.

## Zutaten

<b>3 EL</b> Butter, zerlassen	<b>2 EL</b> Kakaopulver
<b>½ TL</b> Vanilleextrakt	<b>3 EL</b> Zucker
<b>80 g</b> plus 2 EL fein gemahlene Selbst gemachtes Nussmehl (Seite 126) oder fertig gekauftes	<b>¼ TL</b> Salz
	<b>¼ TL</b> gemahlener Zimt (optional)

## Zubereitung

1. Butter und Vanille in eine große Schüssel geben. Mehl, Kakao, Zucker, Salz und Zimt (optional) in eine mittelgroße Schüssel geben, vermischen und dann zur Butter geben. Es muss kein elektrisches Handrührgerät verwendet werden, eine Gabel ist gut geeignet. Rühren, bis der Teig steif und ein bisschen wie Knetmasse ist. Zu einer „Wurst“ rollen (20 cm lang und 5 cm Durchmesser) und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kühl stellen, bis der Teig fest geworden ist. Oder bis zu 2 Monate im Tiefkühlfach aufbewahren und dann wie unten beschrieben fortfahren.
2. Ofen auf 175 °C vorheizen.
3. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backtrennpapier auslegen. Die Teigrolle auswickeln und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech legen, jeweils 2,5 cm Abstand lassen (Kekse gehen nicht auf). 14 Minuten backen. Kekse auf dem Backblech mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, sonst zerbröseln sie. Wenn sie abgekühlt sind, härten sie aus und sind noch leckerer.
4. Kekse halten sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur 7–10 Tage oder im Tiefkühlfach bis zu zwei Monate. Vor dem Servieren eine Stunde bei Raumtemperatur auftauen.



# Einfache Käsesauce



*Diese vielseitige Sauce lässt sich gut einfrieren und kann als leckere allergiebekämpfende Flüssigkeit zum Glattrühren oder Verdünnen von Pürees eingesetzt werden. Auch lecker als Sauce zu Nudeln (schmeckt Kindern jeden Alters und Erwachsenen) oder zu gedämpftem Brokkoli.*

**PORTIONEN:** Ergibt ca. 375 ml oder ca. 6 Portionen. Dieses Rezept ergibt 3 wöchentliche Milcheiweißdosen.

## Zutaten

<b>2 EL</b> Butter oder Öl	<b>4</b> gehäufte EL geriebener Cheddar
<b>2 TL</b> Allzweckmehl	
<b>160 ml</b> Vollmilch	

## Zubereitung

1. Butter bei geringer Hitze in einem kleinen Stieltopf zerlassen und das Mehl ca. 1 Minute lang einrühren. Langsam die Milch dazugeben, gelegentlich umrühren, bis die Sauce sichtbar andickt und eine Schwitze entstanden ist. Das dauert ca. 3 Minuten. Von der Hitzequelle nehmen. Käse in kleinen Portionen hineingeben und umrühren, bis er in der Sauce zergangen ist.
2. In drei gleich große Portionen aufteilen. Eine Portion in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren (im Lauf der nächsten Woche aufbrauchen) und die beiden anderen Portionen bis zu drei Monate einfrieren.
3. Mit gekochtem Gemüse oder einer halben Nudel- oder Fischdosis servieren und für Babys auf die bevorzugte Konsistenz pürieren.

# Käse-Cracker



*Ich weiß nicht genau, in welche Kategorie diese gehören ... Meine Tochter nennt sie gegrillte Käse-Kekse. Alle anderen sagen einfach: „Mehr, bitte!“ Ich mag sie als Dessert, mit etwas Marmelade oder Honig, die Kinder essen sie am liebsten als Snack zwischendurch. Die Idee für dieses Rezept stammt von Amy Johnsons Blog *She Wears Many Hats*.*

**Hinweis:** *Honig kann Bakterien enthalten, die von dem Verdauungssystem von Kindern unter einem Jahr nicht bewältigt werden können. Daher dürfen Gerichte, die Honig enthalten, keinem Baby unter einem Jahr gefüttert werden.*

**PORTIONEN:** *Ergibt 28 Kekse. 2 Kekse liefern die wöchentliche Milcheiweißdosis, am besten im Verlauf von zwei Tagen serviert.*

## Zutaten

**180 g** geriebener Cheddar                      **175 g** Butter, zerlassen  
**240 g** Allzweckmehl                              **2** Eier, verquirt  
**4 Tassen** Reiscrispies

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 160 °C vorwärmen. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen. Aus dem Teig 28 feste Bälle (Golfballgröße) rollen. Auf zwei gefettete Backbleche verteilen und flach drücken.
2. 25 Minuten backen oder bis sie leicht gebräunt sind. Vor dem Servieren mindestens 20 Minuten abkühlen lassen.
3. Reste halten sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur bis zu 6 Tage oder im Gefrierfach bis zu drei Monate. Vor dem Servieren mehrere Stunden bei Raumtemperatur auftauen lassen.

**Rezeptvariante:** *1 TL getrockneter Kräuter (Oregano, Basilikum oder Salbei) einer Teighälfte beimengen um verschiedene Geschmacksvarianten zu erzielen.*

---

# INDEX

---

## A

- Ahornsirup
  - Hühnchen in Ahornsirup-Joghurt-Marinade 166
- Arme Ritter 100
- Avocados
  - Grünes Eierpüree 94

## B

- Babys Erste Fischpastete 194
- Baiser-Kekse 114
- Banane
  - Weetabix-Bananen-Muffins 181
- Birne
  - Grünes Eierpüree 94
- Blockschokolade
  - Kakao-Wolken 116
- Brokkoliröschen
  - Nudeln mit Lachs, Brokkoli und Käse 198
- Butter
  - Arme Ritter 100
  - Eierpfannkuchen 102
  - Einfache Käsesauce 158
  - Flöckchen-Rührei 97
  - Joghurt-Haferkekse 172
  - Joghurt-Kekse 170
  - Kakao-Wolken 116
  - Kartoffelmus mit Joghurt 164
  - Käse-Cracker 159
  - Nudeln mit Lachs, Brokkoli und Käse 198
  - Nussmehl-Shortbread 136
  - Pfannkuchen zum Abendbrot! 107
  - Schokoladentorte mit Nussmehl 138
  - Sesamkekse 188
  - Tahini-Blondies 154
  - Thunfisch-Bolognese 207
  - Überraschungskekse 134
  - Weetabix-Erdnuss-Schokokekse 186
- Butternusskürbis-Hummus 142

## C

- Cashewkerne
  - Selbstgemachte Nussbutter 125
- Cheddar
  - Gebackenes Omelett 98
  - Käseballon 106
  - Käse-Cracker 159

## D

- Dorschbällchen und -frikadellen 208
- Dorschfilet
  - Dorschbällchen und -frikadellen 208
- Drei bis fünf Jahre 59
- Drei bis fünf Monate 45

## E

- Eggnog ohne Alkohol 111
- Eiallergie 73
- Eier
  - 2 Supermama Fischstäbchen 204
  - Arme Ritter 100
  - Dorschbällchen und -frikadellen 208
- Eggnog ohne Alkohol 111
- Eierpfannkuchen 102
- Ei-Käse-Soldaten 162
- Ei-Tahini-Erdnuss-Püree 96
- Flöckchen-Rührei 97
- Gebackene Eiercreme 118
- Gebackenes Omelett 98
- Grünes Eierpüree 94
- Hackfleisch-Würstchen 182
- Joghurt-Haferkekse 172
- Joghurt-Kekse 178
- Joghurt Sonnenaufgang 157
- Kakao-Wolken 116
- Käseballon 106
- Käse-Cracker 159
- Knuspriges Nuss-Hühnchen 130
- Lachs-Shrimp-Bratlinge 200
- Muffin-Ei 104
- Nussmehl-Cracker 128

## INDEX

Nuss-Nudeln 132  
Pekingente nund Crêpes 109  
Pfannkuchen zum Abend-  
brot! 107  
Schokoladentorte mit Nuss-  
mehl 138  
Tahini-Blondies 154  
Thaini-Ei-Überraschung 95  
Überraschungsekse 134  
Weetabix-Bananen-Muffins 181  
Weizen-Allerlei 196  
Eierpfannkuchen 102  
Ei-Käse-Soldaten 162  
Ein bis drei Jahre 56  
Einfache Ente 110  
    Pekingente und Crêpes 109  
Einfache Käsesauce 158  
Ei-Tahini-Erdnuss-Püree 96  
Eiweiß  
    Baiser-Kekse 114  
Ente  
    Einfache Ente 110  
Entkoppelung von Haut und  
    Darm 18  
Erbsen  
    Babys Erste Fischpastete 194  
Erdnussbutter  
    Ei-Tahini-Erdnuss-Püree 96  
    Erdnuss-Joghurt 121  
    Erdnuss-Tahini-Dip oder  
        -Sauce 122  
    Joghurt-Kekse 178  
    Nussbutter-Satay 129  
    Nuss-Fisch-Püree oder -Auf-  
        strich 193  
    Nuss-Nudeln 132  
    Selbstgemachte Nussbutter 125  
    Sesamnuss-Mus 123  
    Weetabix-Erdnuss-Schokokek-  
        se 186  
    Weizen-Allerlei 196  
Erdnuss-Joghurt 121  
Erdnuss-Tahini-Dip oder  
    -Sauce 122

## F

Fisch  
    Babys Erste Fischpastete 194  
    Fischbrei 191

Nuss-Nudeln 132  
Weizen-Allerlei 196  
Fischallergie 79  
Fischbrei 191  
Fischfilets  
    2 Supermama Fischstäbchen 204  
    Gebackene Fischstäbchen 203  
Flöckchen-Rührei 97  
Fünf bis neun Monate 51  
Fusilli  
    Nudeln mit Lachs, Brokkoli und  
        Käse 198

## G

Gebackene Eiercreme 118  
Gebackene Fischstäbchen 202  
Gebackenes Omelett 98  
Gemüse  
    Fischbrei 191  
Grünes Eierpüree 94

## H

Hackfleisch-Würstchen 182  
Haferflocken  
    Joghurt-Haferkekse 172  
Halloumi  
    Käsestäbchen 163  
Haselnüsse  
    Selbstgemachte Nussbutter 125  
Honig  
    Honig-Senf-Joghurt-Dip 169  
    Joghurt-Frucht-Chutney 168  
    Labneh-Dip 160  
    Lachs-Shrimp-Bratlinge 200  
    Nuss-Nudeln 132  
    Tahini-Honig-Dip 151  
Honig-Senf-Joghurt-Dip 169  
Hühnchen in Ahornsirup-Jo-  
ghurt-Marinade 166  
Hühnerkeulen  
    Hühnchen in Ahornsirup-Jo-  
ghurt-Marinade 166  
Hummus 149  
    Hummus-Tahini-Dip 144  
    Pikante Falafel-Kekse 145  
    Regenbogen-Hummus 150  
Hummus-Tahini-Dip 144

**I**

- Ihr Baby bestimmt das Tempo 49
- Ingwer
  - Milch-Gewürzkuchen 174

**J**

- Joghurt-Frucht-Chutney 168
- Joghurt-Haferkekse 172
- Joghurt-Kekse 170, 178
- Joghurt Sonnenaufgang 157

**K**

- Kaiserschnittbabys 42
- Kakao-Wolken 116
- Kartoffelmus mit Joghurt 164
- Kartoffeln
  - Babys Erste Fischpastete 194
  - Fischbrei 191
  - Kartoffelmus mit Joghurt 164
- Käseballon 105
- Käse-Cracker 159
- Käsestäbchen 163
- Kichererbsen
  - Hummus 149
- Kichererbsenmehl
  - Pikante Falafel-Kekse 145
  - Sesam-Fischstäbchen 147
- Knoblauchzehen
  - Butternusskürbis-Hummus 142
  - Dorschbällchen und -frikadel-  
len 208
  - Thunfisch-Bolognese 207
- Knuspriges Nuss-Hühnchen 130
- Kokosmilch
  - Nussbutter-Satay 129
- Kokosraspel
  - Joghurt-Haferkekse 172
- Kuhmilch 9
- Kuhmilchallergie 71

**L**

- Labneh-Dip 160
- Lachs
  - Lachs-Shrimp-Bratlinge 200
  - Nudeln mit Lachs, Brokkoli und  
Käse 198
  - Lachs-Shrimp-Bratlinge 200

**M**

- Macadamianüsse
  - Selbstgemachte Nussbutter 125
- Mandeln
  - Selbstgemachte Nussbutter 125
- Milch
  - Arme Ritter 100
  - Eierpfannkuchen 102
  - Flöckchen-Rührei 97
  - Pekingente und Crêpes 109
- Milch-Gewürzkuchen 174
- Milchpulver
  - Milch-Gewürzkuchen 174
- Milchschokoladen-Mousse 112
- Milder Senf
  - Honig-Senf-Joghurt-Dip 169
- Muffin-Ei 104

**N**

- Natron
  - Joghurt-Kekse 170
  - Milch-Gewürzkuchen 174
- Naturjoghurt
  - Erdnuss-Joghurt  
121
  - Honig-Senf-Joghurt-Dip 169
  - Hühnchen in Ahornsirup-Jo-  
ghurt-Marinade 166
  - Joghurt-Frucht-Chutney 168
  - Joghurt-Kekse 170
  - Joghurt Sonnenaufgang 157
  - Kartoffelmus mit Joghurt 164
  - Labneh-Dip 160
- Neun bis zwölf Monate 54
- Nudeln mit Lachs, Brokkoli und  
Käse 198
- Nussallergie 74
- Nussbutter
  - Nuss-Nudeln 132
  - Überraschungскеkse 134
- Nussbutter-Satay 129
- Nuss-Fisch-Püree oder -Auf-  
strich 193
- Nussmehl
  - Gebackene Fischstäbchen 203
  - Käsestäbchen 163
  - Knuspriges Nuss-Hühnchen 130
  - Nussmehl-Cracker 128
  - Nussmehl-Shortbread 136

- Schokoladentorte mit Nussmehl 138
- Weetabix-Erdnuss-Schokokekse 186
- Nussmehl-Cracker 128
- Nussmehl-Shortbread 136
- Nuss-Nudeln 132

## O

- Obst
- Yoghurt-Frucht-Chutney 168
- Olivenöl
- Butternusskürbis-Hummus 142
- Hummus 149
- Lachs-Shrimp-Bratlinge 200
- Nussmehl-Cracker 128
- Pikante Falafel-Kekse 145
- Sesam-Fischstäbchen 147
- Thunfisch-Bolognese 207
- Orange
- Einfache Ente 110
- Orangensaft
- Nuss-Nudeln 132
- Tahini-Brownies 152
- Tahini-Honig-Dip 151
- Orangenschale
- Sesamkekse 188
- Oregano
- Käsestäbchen 163

## P

- Paprikaschoten
- Regenbogen-Hummus 150
- Paranüsse
- Selbstgemachte Nussbutter 125
- Parmesan
- Pizza-Fisch 206
- Thunfisch-Bolognese 207
- Pecannüsse
- Selbstgemachte Nussbutter 125
- Pekingente und Crêpes 109
- Pfannkuchen zum Abendbrot! 107
- Pikante Falafel-Kekse 145
- Pinienkerne
- Selbstgemachte Nussbutter 125
- Pistazien
- Selbstgemachte Nussbutter 125
- Pizza-Fisch 206
- Prävention 69

## R

- Regenbogen-Hummus 150
- Reis
- Käse-Cracker 159
- Rinderhack
- Hackfleisch-Würstchen 182
- Rosmarin
- Butternusskürbis-Hummus 142

## S

- Sauberkeit 13
- Schellfischfilets
- Pizza-Fisch 206
- Sesam-Fischstäbchen 147
- Schokolade
- Tahini-Brownies 152
- Schokoladentorte mit Nussmehl 138
- Schokotröpfchen
- Schokoladentorte mit Nussmehl 138
- Tahini-Blondies 154
- Schwierigkeiten beim zweiten (oder dritten oder ...) Kind 61
- Selbstgemachte Nussbutter: Besser als gekauft 124
- Selbstgemachtes Nussmehl 126
- Semmelbrösel 58, 180
- 2 Supermama Fischstäbchen 204
- Dorschbällchen und -frikadellen 208
- Sesamallergie 77
- Sesam-Fischstäbchen 147
- Sesamkekse 188
- Sesamnuss-Mus 123
- Sesamsamen
- Nussmehl-Cracker 128
- Pikante Falafel-Kekse 145
- Sesam-Fischstäbchen 147
- Shrimps
- Lachs-Shrimp-Bratlinge 200
- Soja-, Kiwi- und anderen Allergien 84
- Sojasauce
- Nussbutter-Satay 129
- Nuss-Nudeln 132
- Sonnenlicht und Vitamin D-Mangel 12

Spaghetti  
 Nuss-Nudeln 132  
 Thunfisch-Bolognese 207  
 Süßkartoffeln  
 Dorschbällchen und -frikadel-  
 len 208  
 Sesamuss-Mus 123  
 Süßkartoffelstampf mit Se-  
 sam 141  
 Süßkartoffelstampf mit Sesam 141

## T

Tahini  
 Butternusskürbis-Hummus 142  
 Ei-Tahini-Erdnuss-Püree 96  
 Erdnuss-Tahini-Dipoder  
 -Sauce 122  
 Hummus 149  
 Hummus-Tahini-Dip 144  
 Joghurt-Kekse 178  
 Nuss-Fisch-Püree oder -Auf-  
 strich 193  
 Nuss-Nudeln 132  
 Selbstgemachte Nussbutter 125  
 Sesamkekse 188  
 Sesamuss-Mus 123  
 Süßkartoffelstampf mit Se-  
 sam 141  
 Tahini-Blondies 154  
 Tahini-Brownies 152  
 Tahini-Ei-Überraschung 95  
 Tahini-Honig-Dip 151  
 Weizen-Allerlei 196  
 Thunfisch  
 Nuss-Fisch-Püree oder -Auf-  
 strich 193  
 Thunfisch-Bolognese 207  
 Thunfisch-Bolognese 207  
 Thymian  
 Käsestäbchen 163  
 Tiere 15  
 Tomatensauce  
 Pizza-Fisch 206  
 Tomatenwürfel  
 Thunfisch-Bolognese 207

## U

Überraschungskexse 134

## V

Vanille  
 Weetabix-Bananen-Muffins 181  
 Vitamin D 12  
 Vollkornbrot  
 Ei-Käse-Soldaten 162  
 Semmelbrösel 180  
 Vollmilch  
 Babys Erste Fischpastete 194  
 Egnog ohne Alkohol 111  
 Einfache Käsesauce 158  
 Gebackene Eiercreme 118  
 Gebackenes Omelett 98  
 Joghurt-Kekse 178  
 Käseballon 106  
 Milch-Gewürzkuchen 174  
 Muffin-Ei 104  
 Nudeln mit Lachs, Brokkoli und  
 Käse 198  
 Pfannkuchenzum Abend-  
 brot! 107  
 Süßkartoffelstampf mit Se-  
 sam 141  
 Weetabix-Bananen-Muffins 181  
 Weizen-Allerlei 196

## W

Weetabix-Bananen-Muffins 181  
 Weetabix-Erdnuss-Schokokek-  
 se 186  
 Weizenallergie 81  
 Weizen-Allerlei 196  
 Weizenvollkornbaguette  
 Arme Ritter 100  
 Weizenvollkornbrot  
 Hackfleisch-Würstchen 182

## Z

Zimt  
 Milch-Gewürzkuchen 174  
 Weetabix-Bananen-Muffins 181  
 Zitronensaft  
 Hummus 149  
 Labneh-Dip 160  
 Nussbutter-Satay 129  
 Zwiebel  
 Dorschbällchen und -frikadel-  
 len 208  
 Thunfisch-Bolognese 207



Robin Nixon Pompa

[Allergiefreie Kinder - Mängellexemplar](#)

Wer hat Angst vor Gluten & Co.?

Mit der richtigen Strategie

Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
vorbeugen

264 Seiten, geb.  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)