

Schon Brösel können Bauchweh verursachen

Grundlose glutenfreie Ernährung ist nicht gesünder / Bäckereien bestellen oft Waren bei Spezialisten

Von unserer Mitarbeiterin
Michaela Gabriel

Sasbachwalden. Hotels und Pensionen der Ferienregion Sasbachwalden haben am ersten Dezember-Wochenende kein freies Zimmer mehr. Grund ist der glutenfreie Weihnachtsmarkt am Bischenberg. Auch die Schwarzwald Tourismus GmbH bewirbt den überregional beachteten Termin.

Der Anteil wirklich von Glutenunverträglichkeit betroffenen Menschen an der Gesamtbevölkerung ist gering. Doch meist ist ihre ganze Familie daran interessiert, nicht aufpassen zu müssen, was der Zöliakie-Betroffene isst. Außerdem gibt es Menschen, die auf Weizen allergisch oder sensibel reagieren. Und dann sind da noch die, die sich glutenfrei ernähren, weil sie dies für gesund halten. „Es ist nicht gesund, sich ausschließlich glutenfrei zu ernähren“, widerspricht eine Mutter aus Ofenbürg, deren Kind an Zöliakie leidet. Wer glutenfreie Ernährung als Trend

Glutenfreier Markt
wird überregional beachtet

betrachte, der trägt aus ihrer Sicht dazu bei, dass die Erkrankten nicht mehr ernstgenommen werden. „Wirklich betroffen sind nur wenige. Für diese sei es schon eine Gefahr, wenn sie als Mutter dem einen Kind ein glutenfreies Brot und dem Geschwisterkind ein herkömmliches Brot mit dem gleichen Messer schmiere. Die Konsequenz in ihrer Familie: „Wir ernähren uns alle glutenfrei, weil das zu Hause in der Handhabung einfacher ist.“ Seitdem sei ihr Kind mit Zöliakie wie ausgewechselt und blühe auf. Vorher sei es immer müde und bleich gewesen, habe immer Bauchweh gehabt und sei schlecht gewachsen.

Wer unter dieser Krankheit leidet, bei dem könne schon ein Achtel Gramm Weizenmehl eine Entzündung des Darms auslösen, weiß Bianca Maurer, Pressesprecherin der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft mit Sitz in Stuttgart. Deshalb sei es auf Weihnachtsmärkten schwierig, Backwaren zu essen, auch wenn sie glutenfrei seien, weil sie mit Bröseln herkömmlicher Brötchen verunreinigt sein könnten. Ein glutenfreier Weihnachtsmarkt sei ein tolles Angebot.

Doch auch Bianca Maurer macht darauf aufmerksam: „Glutenfreie Pro-



BACKWAREN FÜR ZÖLIAKIE-BETROFFENE stellen in der Ortenau nur wenige Bäckereien selbst her – in derselben Backstube wie glutenhaltige Produkte sei das gar nicht machbar.
Foto: Peter Endig

dukte bringen für gesunde Menschen, die keine Zöliakie oder eine andere medizinische Notwendigkeit hierfür haben, keine Vorteile. Weil sie meist trockener sind, enthalten sie oft mehr Fett und Zucker um das auszugleichen. Das bedeutet mehr Kalorien und gleichzeitig meist auch noch weniger Ballaststoffe.“

In der Region verkaufen die Filialen von „Peters guter Backstube“ glutenfreies Brot. Gebacken wird es dort aber nicht, sondern bestellt bei einem Spezialisten für glutenfreie Backwaren. „Das ist gar nicht machbar in ein und derselben Backstube“, bestätigt Manfred Lott, Bäckermeister aus Achern. Allein der Mehlstaub im Raum könne zu

einer Kontamination der glutenfreien Backwaren führen. Eine der wenigen Bäckereien im Ortenaukreis, die zwei getrennte Backstuben haben und sowohl Bio und Dinkel als auch glutenfrei backen können, sitzt in Ettenheim-Altendorf.

Bäckermeister Thomas Kaufmann aus Glauchau ist auf glutenfreie Backwaren spezialisiert, weil er selbst sensibel auf Gluten reagiert. Er habe mit Brot für den Eigenverbrauch angefangen und dann viele Produkte für Zöliakie-Erkrankte entwickelt, berichtet er. Seine Backwaren verschicke er auf Bestellung in alle Ecken Deutschlands, nach Österreich, in die Schweiz und in die Benelux-Staaten. Vor Weihnachten habe er alle Hände voll zu tun: „Da gibt es für mich nur die Bäckerhose und die Schlafanzughose.“ Deshalb könne er nicht selbst mit einem Stand am glutenfreien Weihnachtsmarkt am Wochenende in Sasbachwalden teilnehmen.

Hintergrund

Weihnachtsmarkt

Von Freitag bis Sonntag, 1. bis 3. Dezember, findet beim Gasthaus Bischenberg an der Bergstraße 23 in Sasbachwalden ein Weihnachtsmarkt statt, bei dem ausschließlich glutenfreie Produkte angeboten werden. Er

ist geöffnet am Freitag von 13 bis 21 Uhr, am Samstag von 11 bis 21 Uhr und am Sonntag von 11 bis 20 Uhr. Ein Buspendienst bringt die Besucher vom Parkplatz des Kurhauses zur Veranstaltung. Wer mit dem Zug anreist, kann mit der Buslinie 7123 bis zum Bischenberg fahren. Vom 8. bis 10. Dezember gibt es außerdem in Baden-Baden auf dem EurAka-Gelände in der Breisgaustraße einen glutenfreien Weihnachtsmarkt. mg