

Weihnachtsbäckerei mit Kindern

GLUTENFREI UND
GEMEINSAM GENIESSEN

GLUTEN
FREE
COACH



AURÉLIE CAUDY

Aurélie Caudy ist Autorin des neuen „Eat Gluten-Free, Live Happy – das glutenfreie Familienkochbuch mit Herz“, das beim Christian Verlag erscheint und ab Anfang November 2025 vorbestellbar ist. Mit ihrem Coaching Gluten Free Power unterstützt sie Betroffene dabei, ein glückliches, sicheres Leben mit Zöliakie zu führen – alltagstauglich, empathisch und voller Lebensfreude. Seit der Zöliakie-Diagnose ihres Sohnes im Alter von zwei Jahren teilt die ausgebildete Ernährungsberaterin auf itsglutenfreebaby.de, auf Instagram (@itsglutenfreebaby) und YouTube praktische Tipps und Mut machende Einblicke in den glutenfreien Familienalltag.

Gerade in der Adventszeit spielt das gemeinsame Backen eine besondere Rolle. Die glutenfreie Weihnachtsbäckerei mit Kindern kann auf den ersten Blick eine Herausforderung sein. Doch mit guter Vorbereitung, klarer Kommunikation und etwas Gelassenheit wird daraus nicht nur ein gelungenes Backprojekt, sondern ein wertvolles Gemeinschaftserlebnis.

Weihnachten ist die Zeit der Düfte, der Rituale und der besonderen Momente in Gemeinschaft. Ob beim Backen im Kindergarten, in der Schule, bei den Großeltern oder zu Hause mit der ganzen Familie – Plätzchen gehören für viele einfach dazu. Doch wenn Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit Teil des Lebens sind, kommt schnell die Frage auf: Wie gelingt das alles auch glutenfrei? Und wie lässt sich verhindern, dass Kinder sich ausgeschlossen fühlen? Wir haben in den letzten Jahren viele Erfahrungen gesammelt – schöne, aber auch schwierige. Sie haben uns gezeigt: Mit etwas Vorbereitung, Offenheit und Empathie lassen sich Traditionen bewahren, ohne dass jemand auf Gemeinschaft verzichten muss.

KOMMUNIKATION ALS FUNDAMENT

Als unser Sohn im Kindergarten war, stand eines Tages gemeinsames Plätzchenbacken auf dem Programm. Wir haben das im Vorfeld mit den Erzieherinnen besprochen und gemeinsam eine Lösung gefunden: In seiner Gruppe wurden Kokosmakronen gebacken. Ein Rezept, das von Natur aus glutenfrei ist: Kokosraspeln, Zucker, Eiweiß – mehr braucht es nicht. Zusätzlich gaben wir unser eigenes Handrührgerät mit, um das Risiko einer Kontamination zu vermeiden. Für die Erzieherinnen war das unkompliziert, und für uns war es ein gutes Gefühl, dass unser Sohn sicher mitmachen und vor allem auch mitnaschen konnte. Diese Erfahrung hat uns gezeigt: Wenn man offen ins Gespräch geht und praktische Vorschläge macht, lassen sich fast immer Lösungen finden. Wichtig ist, das Thema glutenfrei nicht mit erhobenem Zeigefinger einzubringen, sondern gemeinsam nach Wegen zu suchen, die für alle funktionieren.

EIN LERNMOMENT: DER PLÄTZCHENTAUSSCH IN DER SCHULE

Nicht jede Erfahrung war so positiv: In der Grundschule wurde eine Plätzchentausch-Aktion durchgeführt. Natürlich hatten auch wir gebacken, eine Box für

alle Kinder vorbereitet und außerdem ein eigenes, sicheres Kekssortiment für unseren Sohn mitgebracht. Wir wollten es besonders gut machen und haben uns für eine gesündere Variante entschieden: zuckerreduziert, mit Nüssen und Trockenfrüchten dekoriert. Die Realität? Kinder mögen es lieber bunt als gesund. Unser Sohn erlebte, dass seine Plätzchen von den anderen kaum probiert wurden. Für ihn stand fest: „Das liegt daran, dass sie glutenfrei sind.“ In Wahrheit lag es einfach daran, dass bunte Zuckerstreusel bei Kindern mehr Begeisterung auslösen als getrocknete Cranberries. So schmerzhaft diese Situation war – sie wurde zu einem wichtigen Learning. Wir konnten mit ihm darüber sprechen und gemeinsam überlegen, wie wir es beim nächsten Mal anders machen. Manchmal sind es eben die klassischen Rezepte, die bei Kindern am besten ankommen. Und das ist völlig in Ordnung. Solche Erfahrungen zeigen, dass glutenfrei leben nicht nur eine Frage der Zutaten ist, sondern auch viel mit Kommunikation, Vorbereitung und innerer Haltung zu tun hat. Genau diese Themen begleite ich auch in meinem Gluten Free Power Coaching, wo es darum geht, Sicherheit im Alltag zu gewinnen, mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen und das Leben trotz Zöliakie voller Freude zu gestalten.

EMPATHIE UND GEMEINSCHAFT ALS WERTE

Gerade in Kindergarten und Schule geht es nicht nur ums Backen, sondern auch darum, Werte wie Rücksichtnahme und Empathie zu vermitteln. Es stärkt das Miteinander, wenn Kinder erleben, dass Rücksichtnahme selbstverständlich ist. Glutenfrei zu backen bedeutet deshalb mehr als „nur“ Sicherheit: Es ist ein praktisches Beispiel dafür, dass Vielfalt wertvoll ist und jeder dazugehört. So kann dieser Artikel nicht nur Familien Orientierung geben, sondern auch Kindergärten und Schulen sensibilisieren. Denn jede Backaktion ist zugleich eine Chance, Kinder für Achtsamkeit, Empathie und den respektvollen Umgang miteinander zu begeistern.

ZU HAUSE: GELASSENHEIT ALS GEHEIMZUTAT

In der eigenen Küche dürfen die Regeln entspannter sein. Wichtig ist vor allem, genügend Zeit einzuplanen. Backen mit Kindern dauert länger – das ist normal. Es muss nicht alles an einem Tag erledigt werden: Ein Teig lässt sich gut am Vortag vorbereiten, am nächsten Tag wird ausgestochen und gebacken, und dekoriert wird dann später oder am darauffolgenden Tag. So bleibt die Stimmung fröhlich, ohne dass Stress entsteht. Kinder lieben es, Zutaten abzuwiegen, zu mischen und Teig zu kneten. Dabei geht es nicht um perfekte Ergebnisse, sondern ums Erleben. Wer einmal gesehen hat, mit welchem Spaß Kinder Mehl über den ganzen Tisch verteilen, weiß: Chaos gehört dazu. Mit Humor und einer Portion Gelassenheit wird aus dem Backtag eine wertvolle Erinnerung. Und falls die Ausdauer beim Ausstechen nach wenigen Keksen schwindet – auch das ist normal. Oft ist das Verziern die größere Freude. Vorgebackene Plätzchen lassen sich wunderbar mit Zuckerschrift, Schokolade oder bunten Streuseln verzieren. Selbst gemachte „Streusel“ aus eingefärbten Kokosraspeln sind eine kreative Alternative. Hauptsache, es macht Spaß. Wer zusätzliche Inspiration sucht, findet viele Ideen und Rezepte für die einfache und sichere Weihnachtsbäckerei auch auf meinem Blog itsglutenfreebaby.de, meinem Instagram-Account und auf YouTube. Dort zeige ich, wie vielfältig glutenfreie Backtraditionen aussehen können – von klassischen Plätzchen bis hin zu kreativen Familienprojekten.

KONTAMINATION IM BLICK BEHALTEN

Ein immer wiederkehrendes Thema bleibt die Kontamination. Saubere Hände und eigene Küchenutensilien, wie beispielsweise ein separates Handrührgerät, schaffen Sicherheit. Der Backofen muss nicht aufwendig gereinigt werden: Einmal feucht auswischen reicht vollkommen aus. Anschließend empfiehlt es sich, mit Ober- und Unterhitze anstatt mit Umluft zu backen. Nach dem

Backen sollten die Plätzchen in einer sauberen, getrennten Box aufbewahrt werden. Und auch beim Naschen ist Achtsamkeit gefragt: Eine eigene Zange oder ein separater Löffel für die glutenfreien Kekse verhindert, dass jemand mit glutenhaltigen Krümeln an den Händen direkt zugreift und so unbeabsichtigt eine Kontamination entsteht. Für Kinder ist es spannend, den Grund dafür zu erfahren. Sie lernen so, was Achtsamkeit bedeutet – und dass Rücksicht auf andere im Alltag wichtig ist. Glutenfrei backen kann also ganz nebenbei zu einer Lektion in Empathie werden.

KLEINE RITUALE, GROSSE WIRKUNG

„Weihnachtsbäckerei“ steht nicht nur für Plätzchen, sondern auch für gemeinsame Rituale. Eine Familien-Bucketlist mit allen Wünschen für die Adventszeit kann helfen, die Erwartungen abzugleichen und schöne Momente bewusst zu gestalten. Und manchmal ist es beruhigend, einen Plan B zu haben: ein Vorrat an glutenfreien Lebkuchen, Spekulatius oder Zimtsternen, dazu eine Tasse heißer Kakao mit Mini-Marshmallows. So lässt sich auch dann eine gemütliche Atmosphäre schaffen, wenn der Teig misslingt oder die Lust aufs Backen schneller versiegt als gedacht.

FAZIT

Die glutenfreie Weihnachtsbäckerei ist eine Einladung, Traditionen neu zu gestalten, ohne sie aufzugeben. Mit etwas Kommunikation, Empathie und Gelassenheit lassen sich nicht nur köstliche Plätzchen backen, sondern auch wertvolle Erinnerungen schaffen. Dieser Artikel darf deshalb nicht nur Eltern Mut machen, sondern auch Einrichtungen daran erinnern, wie wichtig es ist, Kinder mitzunehmen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Denn am Ende zählt nicht, wie perfekt der Keks aussieht – sondern die gemeinsame Zeit, das Lachen und die Wärme, die in der Luft liegt.