

## Bücherecke

# Das andere Getreide

## Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

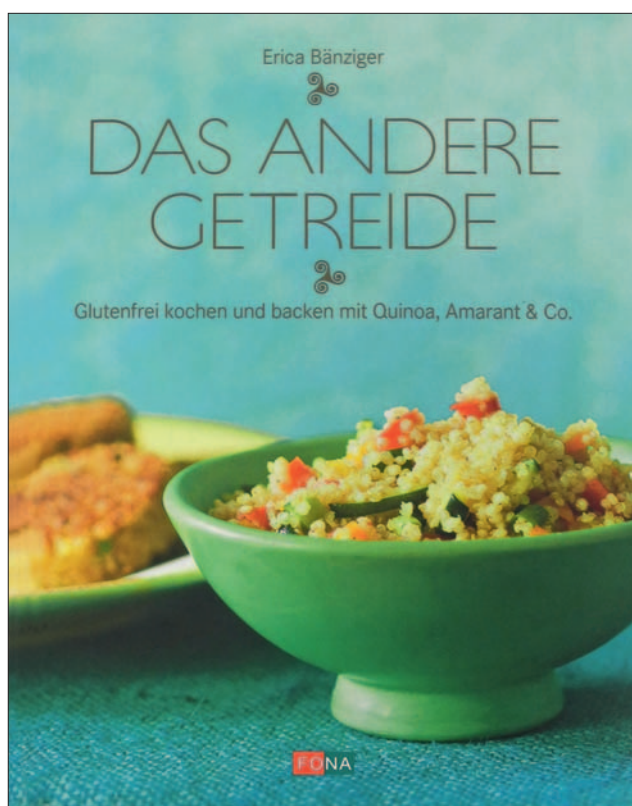
Das andere Getreide  
Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

**Erica Bänziger**

Fona Verlag AG, CH-5600 Lenburg

ISBN: 978-3-03780-479-7

Preis: 19,90 EUR



Das Koch- und Backbuch „Das andere Getreide - Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amaranth & Co.“ ist mit kreativen Rezepten, die sich auch im Alltag einfach und schnell zubereiten lassen, gespickt. Das Buch liefert interessante Zusatzinformationen rund um alternative Getreidesorten und weckt die Neugier auf den Geschmack der Gerichte.

Die Autorin Erica Bänziger, die als Dipl. Ernährungsberaterin, TCM Ernährungsberaterin, freie Journalistin, Dozentin und auch als Kochbuchautorin tätig ist, legt in diesem Buch großen Wert

auf die Verwendung dieser Getreidesorten (Pseudocerealien) und anderer Produkte, wie Erdmandeln oder Kastanien als Grundlage ihrer Rezepte. Fertige Mehlmischungen sind in diesem Buch ein Tabu.

Der Einstieg in das Buch ist versehen mit Informationen und Wissenswertem zu Geschichte, Anbau und Inhaltsstoffen der einzelnen „anderen Getreide“. Sehr schön sind auch die Hinweise zu den verschiedenen Angebotsformen. Die Aussage, dass Gluten bei Menschen mit der Blutgruppe 0 zu gesundheitlichen Problemen führt, ist schulmedizinisch nicht anerkannt. Die Gliederung des Buches gestaltet sich in die klassischen Rubriken Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen. Unter den Vorspeisen lassen sich Rezepte für Salate und andere Vorspeisen sowie für Suppen und auch für das Frühstück finden. Unter den Hauptspeisen sind Rezepte für Spätzle und Pasta, Blinis, Puffer, Omelettes aber auch Eintöpfe und Gratins geboten. Für Liebhaber der süßen Küche gibt es Rezepte für Cremes, Pralinen sowie Gebäck.

Die gut 60 Rezepte sind alle vegetarisch und bieten oft verschiedene Varianten an. Zudem sind ab und zu gute Tipps zur Lagerung sowie Kombinationsmöglichkeiten angegeben.

Das Buch glänzt mit schönen, anregenden Bildern der Speisen, wobei nicht zu allen Rezepten ein Bild vorhanden ist. Es empfiehlt sich, die Zutatenliste gut durchzulesen, da die Rezeptangaben für unterschiedlich viele Personen sind. Die Zubereitungen sind kurz gehalten, enthalten aber alle notwendigen Arbeitsschritte.

- Dastin König, Ausbildung zum Diätassistent, 3. Lehrjahr