

Genuss ohne Gluten

Schwarzwälder-Kirsch-Waffeltorte, Mango-Käsekuchen, Domino-Honigkuchen oder Nussecken: Davon träumen viele Zöliakiebetreffene. „Genuss ohne Gluten“ ist ein fantasievolles Rezeptbuch, mit dem diese und zahlreiche weitere süße und herzhaftere Träume wahr werden.

Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte

Birgit Irgang
 ISBN: 978-3-86470-280-8
 Verlag: books4success
 Preis: 19,99 Euro

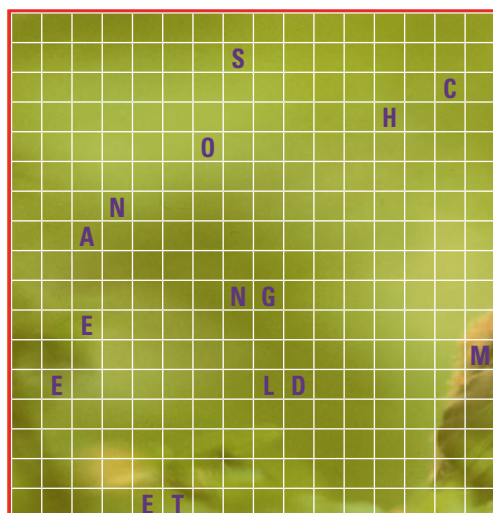
Die selbst von Zöliakie betroffene Autorin ernährt sich seit mehr als 20 Jahren glutenfrei. In ihrem neu erschienenen Buch zeigt sie mit über 100 Rezepten, dass viele Leckereien auch im Rahmen glutenfreier Ernährung möglich sind und sich meistens geschmacklich nicht von glutenhaltigen Rezepten unterscheiden.

Zu Beginn des Buches stellt sich die Autorin selbst vor, schildert auch ihren Leidensweg bis zur eindeutigen Diagnose Zöliakie. Es folgt ein Vorwort von Prof. Stallmach, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V., das medizinische Grundlagen und Alltagstipps vermittelt. Neben Symptomen, Diagnostik und assoziierten Erkrankungen, erhält der Leser wertvolle Informationen über



Nahrungsmittelauswahl, Diätfehler und rechtliche Grundlagen. Es folgt eine Übersicht der glutenhaltigen und glutenfreien, erlaubten Nahrungsmittel. Hier wünschten wir uns lediglich noch den hilfreichen Hinweis, dass etwa Buchweizen ein hohes Kontaminationsrisiko hat und nur als diätetisches Produkt verwendet werden sollte. Auch, dass Hafer nicht von allen Betroffenen problemlos vertragen wird, sollte einen Hinweis wert sein. Ferner folgen in diesem Kapitel wertvolle Tipps für den Restaurantbesuch, für Einladungen wie auch für das Reisen mit Zöliakie. Im nächsten Kapitel werden bewährte Praxistipps für den Alltag vermittelt. Der Leser erhält viele Anregungen und Hinweise, auch zu verstecktem Gluten sowie zu den Kontaminationsrisiken im Haushalt.

Bevor es an die Praxis geht, zeigt Birgit Irgang mit einer Tabelle auf, welche Ersatzmehle für die glutenfreie Ernährung zur Verfügung stehen und gibt wertvolle Ratschläge fürs Brotbacken und Verarbeiten der verschiedenen Teigarten.



Rätsellösung

SCHON ANGEMELDET



Sudokulösung

5	1	9	6	3	4	2	7	8
8	7	3	2	9	5	1	6	4
6	2	4	8	7	1	3	9	5
4	5	8	7	2	6	9	3	1
9	6	7	1	5	3	8	4	2
1	3	2	9	4	8	7	5	6
7	4	6	3	1	2	5	8	9
2	9	5	4	8	7	6	1	3
3	8	1	5	6	9	4	2	7

Im nun folgenden Rezeptteil sind die Kapitel übersichtlich unterteilt. In Vorspeisen und Suppen, Hauptspeisen und Beilagen, Desserts, Brot, Brötchen und Co., Kleingebäck, Kuchen, Torten sowie Plätzchen, Stollen und Co. Rezepte wie beispielsweise Lachs-Frischkäse-Rolle, Kartoffelknödelauflauf, Kohlrabi-Pizza, Linsen-Tofu-Bratlinge, Apple Crumble, Macadamia-Schoko-Törtchen, Mini-Donuts, Mohnuglhupf, Bananen-Schoko-Torte, Pflaumen-Krokant-Torte, Nussknacker und Cranberry-Mandel-Makronen lassen erahnen, dass dieses Buch ein wahrer Schatz an wundervollen und fantasiereichen glutenfreien Rezepten ist. Alle Rezepte sind ansprechend bebildert und machen Lust auf Kochen und Backen.

Mit Hilfe einer symbolisierten Kochmütze erfährt der Leser schnell, ob es sich um ein einfaches und schnelles Gericht handelt oder etwas mehr Erfahrung und größeren Zeitaufwand erfordert. Ferner sind alle Rezepte mit Allergenen gekennzeichnet. So ist leicht und eindeutig erkennbar, ob ein Rezept z.B. nuss-, ei-, milch- oder laktosefrei ist. Der Hinweis, ob ein Gericht vegan oder vegetarisch ist, ist ebenso vorhanden. Darüber hinaus gibt die Autorin bei vielen Rezepten zusätzliche Anregungen für raffinierte Variationsmöglichkeiten.

Zu Beginn des Rezeptteils gibt die Autorin wertvolle Ratschläge für ein sicheres Gelingen der Rezepte. Zwar macht die Autorin in

diesem Kapitel darauf aufmerksam, dass alle verwendeten Zutaten auf Glutenfreiheit zu überprüfen sind, jedoch wäre ein direkter Hinweis bei den jeweils verwendeten Zutaten sinnvoller. Um etwa Diätfehler bei der Verwendung von z.B. Backpulver, Suppenpulver, Currypaste, Rum-Aroma oder Sahnesteif zu vermeiden. Sehr hilfreich ist die übersichtliche Tabelle am Ende des Buches. Darin sind alle Rezepte alphabetisch sortiert mit den zugehörigen Allergenangaben zu finden.

Unser Fazit: Insgesamt bietet das neueste Buch von Birgit Irgang nicht nur detaillierte und sachkundige Informationen zur Zöliakie und glutenfreier Ernährung, es zeichnet sich auch durch eine Vielzahl sehr ansprechender, alltagstauglicher und fantasievoller Rezepte aus. Wer glaubt, dass bei einer glutenfreien Ernährung der Genuss zu kurz kommt, wird mit diesem empfehlenswerten Buch eines Besseren belehrt.

- Patricia Gálicity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD