

Bücherecke

GLUTENFREI Kochen und Backen

Irritierend. Denn gleich auf den Umschlagseiten des Buches begegnet den Lesern ein Tagesbeispiel ohne Gluten sowie eines für eine Glutenbelastung mit wenig Gluten. Da stellt sich schon zu Beginn die Frage: „Wie? Wenig Gluten? Es heißt doch, ich muss mich streng glutenfrei ernähren.“ Aber dazu später ...

Das Buch enthält wertvolle nützliche Informationen. Natürlich über Gluten, die Kennzeichnung der Lebensmittel, über Stärke, das ABC der Mehralternativen, über Verdickungsmittel und typische Küchenfehler sowie die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften zu Zöliakie und Glutensensitivität. Das Buch ist eine wirkliche Alltagshilfe.

Genussvoll essen ohne Weizen, Dinkel & Co.

Christiane Schäfer und Sandra Strehle
ISBN 978-3-8338-4674-8
Verlag: Gräfe & Unzer
Preis 19,99 Euro

Besonders gut gefällt mir die Seite zur Stärke. Hier gelingt es den Autorinnen, den Abbau von Stärke zu Verzuckerungsprodukten anschaulich bebildert zu erläutern. Und sie vergessen nicht zu erklären, dass ein Verzehr für Zöliakie-betroffene dennoch möglich ist, obwohl evtl. aus glutenhaltigem Weizen hergestellt. Hilfreich ist das Kapitel „Kleine Mühlentechnik“. Es hilft bei der Auswahl der Getreidemöhlen und deren Ausstattung, etwa das Mahlwerk.

In der „Brot- und Backschule“ werden mögliche Fehlerquellen und Zubereitungsalternativen aufgezeigt. Gerade in der glutenfreien Bäckerei zählt „Übung macht den Meister“ doppelt. Auf einer Doppelseite ist bildlich dargestellt, wie Sie gutenhaltige und glutenfreie Zutaten sinnvoll anordnen und aufbewahren, so dass sich jeder – auch ein Gast – in einer Duo-Küche gut zurechtfindet. Vor dem eigentlichen Rezeptteil wird auf weitere Unverträglichkeiten, z.B. Laktose und Fruktose eingegangen. Bei zusätzlicher vegetarischer/veganer Ernährung wird auf die notwendige ausreichende Nährstoffzufuhr hingewiesen.

In einer Grafik wird eine Glutenbelastung dargestellt. Für die gar nicht so seltenen Fälle, in denen man sich fragt „Habe ich überhaupt eine Zöliakie?“. Insbesondere, wenn Gluten einfach mal weggelassen wurde. Ohne sichere Diagnosestellung. Spätestens hier wird auch die Frage der ersten Umschlagseiten beantwortet. Die, mit dem Tagesplan für wenig Gluten.



Es ist selbstverständlich auch ein Buch, das Rezepte bereithält, die gelingen und lecker schmecken. Unterteilt in Frühstück und Zwischenmahlzeiten, in Salate, Suppen, Hauptgerichte mit oder ohne Fisch und Fleisch sowie Desserts. Es enthält Einsteigerrezepte für leckeren Brotgenuss und köstliche Torten, Kuchen und Plätzchen. Jedes Rezept ist mit Bild, genauen Arbeitsschritten sowie Nährwerten für eine Portion versehen.

Wenn Gluten tabu ist, denkt man mit Sicherheit nicht an Maultaschen, gefüllte Semmelknödel, mediterrane Gnocchi, Erdbeer-Tiramisu, Weltmeisterbrot, Pfirsichtorte oder Bärenatzen - um nur einige Rezepte zu nennen. Es erwarten Sie viele erprobte Ideen, die Sie schnell

und einfach abwandeln können, die Ihnen das Hineinwachsen in den glutenfreien Alltag erleichtern. Die abschließenden Umschlagseiten geben einen Überblick über garantiert glutenfreie Lebensmittel: Eine echte Hilfe beim Einkauf.

Mit diesem sehr empfehlenswerten Buch kehrt wieder Ruhe ein - auch in Ihrem Darm. Dieses Buch vermittelt Freude am glutenfreien Backen ohne viel Schnickschnack. Die beiden Autorinnen geben Ihnen ihre besten Rezepte an die Hand, beantworten anschaulich Fragen rund um die Zöliakie und beraten/begleiten Sie lebensnah in der Praxis.

- Ellen Duba, Ernährungsberaterin/ DGE