

„Glutenfreies Brot“

Rezepte für gesunden Genuss

Jessica Frej und Maria Blohm

Verlag: Jam Thorbecke Verlag der Schwabenverlag

ISBN: 978-3-7995-0573-4

Preis: 17,99 Euro

Was vermissen Zöliakiebetroffene nach der Diagnosestellung am Meisten? Frisches, gut duftendes Brot welches auch noch einen herrlichen Geschmack hat.

Viele Neubetroffene sind auf der Suche nach Brotbackideen, die nicht nur glutenfrei sind sondern auch noch gut schmecken. Die beiden Autorinnen Jessica Frej und Maria Blohm wollen mit Ihrem Werk „Glutenfreies Brot“ aufzeigen, dass trotz glutenfreier Ernährung kein Verzicht auf gut schmeckendes Brot nötig ist.

Die beiden schwedischen Autorinnen, von denen eine selbst von Zöliakie betroffen ist, zeigen in einer großen Vielfalt köstliche Brotrezepte von salzig bis süß auf. Ergänzt werden die Backideen durch schmackhafte Aufstriche und Beilagen - natürlich ebenfalls garantiert glutenfrei.

Nach einem kurzen Vorwort werden dem Leser die Besonderheiten des glutenfreien Teiges leicht verständlich nahe gebracht. Es folgt eine Übersicht der verwendeten Zutaten im Rezeptteil bevor die Autorinnen noch einige Hinweise und Tipps zu ihren Rezepten geben.

Auch wenn nicht alle Tipps vollständig zu empfehlen sind (glutenfreies Brot kann durchaus in kleinen Mengen eingefroren werden) helfen die Anregungen sicherlich um sich auf das glutenfreie Backen vorzubereiten. Positiv hervorzuheben ist, dass in diesem Kapitel auch auf den Hafer eingegangen wird und darauf hingewiesen wird, dass nur glutenfreie, nicht kontaminierte Haferflocken verwendet werden sollten. Zusätzlich gibt es bei jedem Rezept, in dem Hafer verwendet wird, nochmals einen separaten Hinweis.

Es folgen über 50 Rezepte wie beispielsweise Ballaststoffbrötchen, Sirupbrot, kerniges Knäckebrot, Sauerteigbrot, Croissants, Preiselbeerbrot oder auch Toastbrot. Auch Rezeptvorschläge wie man das gebackene Brot belegen kann, werden gleich mit vorgestellt. So machen Rezepte wie Leberpastete, Schoko-Nuss-

Creme, Pflaumenmarmelade oder Kürbismarmelade mit Zitrone und Ingwer Lust aufs Ausprobieren. Auch bei Rezeptideen wie gratinierte Birnen mit Blauschimmelkäse, Rote Beete-Salat, Sandwich-Törtchen oder Weiße Bohnencreme möchte man beim Lesen gleich anfangen diese selbst zu zubereiten. Sogar ein Rezept wie man „Wildhefe“ leicht selbst herstellen kann, stellen die Autorinnen vor.

Das Besondere an den Rezepten: Es werden keine Mehlmischungen verwendet, sondern der einzigartige Geschmack des jeweils verwendeten Kornes steht im Mittelpunkt. Häufig wird Buchweizenmehl verwendet. Hier wäre ein Hinweis, dass dieses auf Grund seines hohen Kontaminationsrisikos ausschließlich als speziell glutenfrei, gekennzeichnetes Produkt verwendet werden sollte, wünschenswert. Auch wird bei einigen Rezepten Hagebutten-schalenmehl verwendet, das sicherlich nicht einfach zu beziehen ist.

Die Rezepte sind leicht verständlich geschrieben und bei etwas aufwändigeren Rezepten wie z.B. Croissants sind die einzelnen Schritte sogar in Fotos abgebildet, was beim Nachbacken eine weitere Hilfe ist. Weiterhin ist das Buch sehr ansprechend gestaltet und viele wunderschöne Bilder machen zusätzlich Lust aufs Ausprobieren.

Zuletzt kommt noch eine Diätassistentin zu Wort, die ihre Erfahrungen sowie einige Informationen zur Zöliakie weitergibt. Sie hat für alle Rezepte nicht nur die gängigen Nährwerte wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Kalorien berechnet, sondern auch für alle Rezepte weitere wichtige Nährstoffe wie z.B. Ballaststoffe, Folsäure, Eisen und Calcium.

In einer sehr übersichtlichen Tabelle kann der Leser alle Nährwerte auf einen Blick nachlesen.

Fazit: Ein sehr ansprechend gestaltetes Buch, das viele wunderbare Rezeptvorschläge für glutenfreies Brot beinhaltet und sicherlich vielen Neubetroffenen wie auch „Alten Hasen“ auf diesem Gebiet gefallen wird.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD

