

Bücherecke

Köstlich essen bei Zöliakie

Über 140 Rezepte: Gluten zuverlässig meiden

Korrektur: In der DZG Aktuell 4/2016 wurde versehentlich das Buch „Köstlich essen bei Zöliakie“ einer älteren Auflage vorgestellt. Hier ist nun die Buchbesprechung für die neue Auflage.

Andrea Hiller ist sicher vielen Zöliakiebetroffenen bekannt. Sie hat bereits mehrere Ratgeber sowie Koch- und Backbücher über Zöliakie veröffentlicht. Seit Jahren arbeitet sie in der Beratung und Schulung Betroffener. Im Jahr 2010 veröffentlichte sie ein Buch mit demselben Titel. Nun ist das neue Buch erschienen, mit überarbeiteten Inhalten, einem großen Praxisteil sowie einer Vielzahl neuer, abwechslungsreicher Rezepte.

Andrea Hiller

ISBN: 978-3-432-10080-7

Verlag: Trias Verlag

Preis: 19,99 Euro

Das neue Werk beginnt mit einem Vorschlag für ein perfektes glutenfreies Dinner. Es folgt ein theoretischer Teil, der grundlegende Informationen über Symptome, Diagnostik und mögliche Folgeerkrankungen enthält. Andrea Hiller gibt Tipps für die Umstellung zuhause, zeigt mögliche Kontaminationsquellen im Haushalt auf und vermittelt Fakten zur Allergenkennzeichnung. Der Leser erhält Antworten auf die häufigsten Fragen und bekommt ein informatives Rüstzeug für das glutenfreie Backen und Kochen sowie dessen Besonderheiten an die Hand.



„Was gibt es im Restaurant zu beachten, was esse ich unterwegs und wie kann ich einen Picknickkorb glutenfrei füllen?“ Auch auf diese Fragen erhält der Leser ausführliche Antworten. Bevor der praktische Teil aufgeschlagen wird, zeigt ein „Ernährungs-Navi“ in tabellarischer Form, welche Lebensmittel im Rahmen einer glutenfreien Ernährung geeignet bzw. nicht geeignet sind und wo mögliche Stolperfallen zu erwarten sind. Dabei werden auch glutenfreie Ersatzgetreide, Quell- und Verdickungsmittel wie z.B. glutenfreie Kerne, Schalen und Rohfasern vorgestellt.

Der Rezeptteil startet mit einem Fahrplan für die ersten sieben glutenfreien Tage. Mit jeweils drei Mahlzeiten am Tag, ausführ-

lichen Rezeptbeschreibungen und einer Einkaufsliste für zwei Personen, wird ein frisch diagnostizierter Zöliakiebetroffener bemerken, dass es gar nicht so schwer ist, Gluten beim Kochen und Backen vollständig aus dem Weg zu gehen. Ein gewiss hilfreicher Abschnitt, denn besonders Neudagnostizierte sind mitunter verunsichert, wenn es um die Umsetzung ihrer glutenfreien Kost geht.

Das Buch beinhaltet ferner Rezeptideen für Frühstück, Brot und Brötchen, Kuchen, Teilchen, Gebäck und Süßes und Grundrezepte für z.B. Saucen, Marinaden und Panaden. Der Leser erhält Anregungen für abwechslungsreiche Hauptgerichte, Beilagen und kleine Gerichte. In einem Kapitel für „besondere Anlässe“, werden besonders feine Rezeptideen vorgestellt, und auch die Neuauflage hält wieder ein Rezept für eine glutenfreie Hochzeitstorte bereit.

Natürlich fehlen auch die Rezepte für Naschkatzen nicht. Mit vielen wunderbaren Desserts und Süßspeisen.

Am Ende findet sich eine Übersicht, die Hersteller glutenfreier Lebensmittel aufführt. Vorschläge, welche Rezepte des Buches für „jeden Anlass“ geeignet sind, runden den Schlussteil ab. Ob Grillfest, Partybüfett, Kindergeburtstag, Picknick oder Weihnachtsmenü: Das Buch enthält eine Vielzahl abwechslungsreicher Rezepte, um die glutenfreie Ernährung lecker zu bereichern.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD