

Bücherecke

Glutenfrei KOCHEN & BACKEN

Das Koch-/ Backbuch von Katrin Koelle im Auftrag von Eat Smarter enthält viele Informationen rund um Zöliakie, eine glutenfrei/ glutenhaltig-Liste, Pasta-Alternativen, Tipps für das glutenfreie Backen und Kochen sowie einige Rezepte mit ansprechenden Bildern.

Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel & Co.

Katrin Koelle für Eat Smarter
HEEL Verlag GmbH
ISBN: 978-3-95843-370-0
Preis: 14,99 Euro

Die Fachjournalistin und Autorin Katrin Koelle schreibt in ihrer Redaktion „Wortreich“ für verschiedene Projekte, die Ernährung und Gesundheit betreffen. Eines ihrer aktuellen Projekte ist „Glutenfrei KOCHEN & BACKEN“ für Eat Smarter. Katrin Koelle spricht den Leser direkt an und gibt eine sachliche Einführung in das Krankheitsbild Zöliakie. Außerdem nimmt sie den Betroffenen ein Stück Unsicherheit.

Allgemeines über Zöliakie

Im ersten Drittel des Buches werden Themen besprochen, mit denen man sich als Neubetroffener auseinandersetzt. Begonnen wird mit einer Aufzählung glutenhaltiger Getreidesorten, wobei der Hinweis, dass kontaminationsfreier Hafer von den meisten Zöliakiebetreffenen vertragen wird, fehlt. Anschließend werden die Mehrkosten der glutenfreien Ernährung thematisiert.

Vom Verdacht zur Diagnose

Die Symptomatik kann von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sein. Aus diesem Grund hat die Autorin die möglichen Beschwerden aufgelistet. Sie beschreibt ausführlich das Vorgehen bei Verdacht auf Zöliakie. Um Fehldiagnosen zu vermeiden, gibt sie den wichtigen Hinweis, die glutenfreie Ernährung erst zu beginnen, wenn die Diagnose den Verdacht auf Zöliakie sicher feststellt. Eine verfrühte glutenfreie Diät verfälscht das Testergebnis.

Lebensmittelauswahl

Die Autorin listet die Lebensmittel auf, die immer glutenfrei sind. In der Aufzählung „Bedenkenlos zugreifen“ sind jedoch zwei Le-

bensmittel zugeordnet, die nicht immer bedenkenlos gegessen werden können: Pommes Frites und Schokolade. Sie können hin und wieder glutenhaltige Zutaten aufweisen und müssen deshalb unbedingt auf ihre Zutaten hin überprüft werden.



Lebensmittel, die Zusätze von Gluten enthalten können, werden in einer Tabelle mit glutenfreien und glutenhaltigen Lebensmittel benannt. Damit gibt die Autorin Alternativen beim Einkaufen und Kochen. Bio-Hefe gehört jedoch zu den sicher glutenfreien Lebensmitteln. Die Kulturen, die ggf. auf glutenhaltigen Getreiden gezüchtet werden, gehen nicht in die Hefe über.

Abwechslungsreiche Pasta auch bei Zöliakie

In diesem Kapitel zeigt Katrin Koelle, dass Nudelliebhaber keineswegs auf ihre Pasta verzichten müssen. Für jeden Nudeltyp ist etwas dabei: vom Doppelgänger, der großen Wert darauf legt, dass die glutenfreien Nudeln weitestgehend den glutenhaltigen Nudeln ähneln, über den Farbenfrohen, der am liebsten bunt isst,

bis zum Trendigen, der zum Beispiel die Paleo-Pasta bevorzugt.

Tipps fürs Einkaufen, Kochen und Backen

Im Kapitel „Sicher einkaufen“ weist die Autorin auf die Kennzeichnungspflicht von Gluten in Lebensmitteln hin und erklärt das Glutenfrei-Symbol der DZG. Bevor es mit den Rezepten weiter geht, gibt es noch einige Tipps und Hinweise, die beim Kochen und Backen zuhause sehr hilfreich sein können.

Ran ans Kochen und Backen

Die Rezepte sind gegliedert in Frühstück, Hauptgerichte, Kuchen und Desserts sowie Brot backen. Insgesamt sind 34 Rezepte im Buch enthalten. Die Rezepte sind ausführlich und übersichtlich beschrieben, sie enthalten Angaben zu Kalorien, Zubereitungszeit, Schwierigkeitsgrad und Portionen. Jedes Rezept lockt mit einem ansprechenden Foto.

Wünschenswert wäre der Hinweis, dass die Leser beim Kauf der Lebensmittel auf die Glutenfreiheit der Produkte achten bzw. die Zutatenliste prüfen sollen. Zum Beispiel kann in Backpulver, Gemüsebrühepulver, sowie in kontaminiertem Buchweizenmehl usw. Gluten enthalten sein. Bei Buchweizenmehl sollte man auf die lizenzierten Sorten mit DZG-Siegel oder der Bezeichnung „glutenfrei“ zurückgreifen, da bei nicht kontrolliertem Buchweizen ein hohes Kontaminationsrisiko besteht.

Frühstück

Lust auf ein gemütliches Wochenendfrühstück machen Reis-Apple-Puffer, Hirse mit Trockenfrüchten und Nüssen oder ein Ziegenkäse-Omelett mit Rucola und Tomaten.

Hauptgerichte

Viele Hauptgerichte sind leicht zuzubereiten und somit optimal für Einsteiger geeignet. Bei der Polenta-Quiche mit Tomaten und Gorgonzola, der Pasta mit Zucchini und Tomaten sowie den Hirsebratlingen mit Spinat und Tomaten kann man die Tomatensaison kaum erwarten. Rezepte wie Lachs mit Buchweizen, Kichererbsen und Joghurtdip oder Reisfrikadellen mit Avocadodip möchte man ebenso gerne ausprobieren.

Kuchen und Desserts

Für den Nachmittag bieten sich Karamell-Cupcakes, Zitronen-Quark-Soufflé oder Karotten-Mandel-Kuchen mit Äpfeln an.

Brot backen

Wer noch nicht viel Backerfahrung hat, ist hier genau richtig. In dem Buch gibt es sowohl Rezepte mit fertigen glutenfreien Mehlmischungen, als auch zum selbst mischen. Knäckebrot, Bagels, Hefebrötchen oder Reisbrot können schließlich auch beim Backen zuhause sehr gut gelingen.

Das Buch ist für Menschen, die Beschwerden durch Weizen (Gluten) haben oder von Zöliakie betroffen sind, geeignet. Die Rezeptauswahl besteht aus leichten bis mittelschweren Rezepten, die gut für Einsteiger und Verwandte/Bekannte von Betroffenen geeignet sind.

- Denise Nesper, Praktikantin, angehende Diätassistentin im 3. Lehrjahr an der Berufsfachschule für Diätassistentinnen in Bayreuth