

Bücherecke

Meine glutenfreie Lieblingsbäckerei

Der Name Tanja Gruber dürfte einigen bereits bekannt sein. Die Autorin hat mehrere Bücher zum Thema Zöliakie herausgegeben und betreibt einen Food-Blog, der auch Videoanleitungen zum glutenfreien Backen enthält. Ihr Anliegen ist es, das mit den Jahren erworbene Wissen und praktisches Knowhow an Betroffene weiterzugeben. Und das nicht nur mittels Backkursen, sondern auch in Form von Back- und Kochbüchern. Nach langem Diagnoseweg wurde bei Tanja Gruber Zöliakie, sowie eine Lactose- und Fructosemalabsorption diagnostiziert, so dass ihre Bücher stets hilfreiche Tipps für eine milchfreie und fructosearme Zubereitung enthalten.

Tanja Gruber

Verlag: Kneipp Verlag
ISBN: 978-3-7088-0743-0
Preis: 22,00 Euro

Ihr neuestes Werk „Meine glutenfreie Lieblingsbäckerei“ ist vor allem für Zöliakieneulinge geeignet, die noch wenig Erfahrung mit glutenfreien Backen haben. Doch auch all diejenigen, die auf der Suche nach neuen, abwechslungsreichen Rezeptideen sind, werden fündig. Zu Beginn des Buches werden medizinische Grundlagen vermittelt, die auch die Lactoseintoleranz, Milcheiweißunverträglichkeit und intestinale Fructosemalabsorption beinhalten. Der Leser erhält Kenntnis über erlaubte Lebensmittel, sowie Produkte die im Rahmen einer glutenfreien Ernährung nicht geeignet sind.

Es folgt ein Überblick zu den verschiedenen glutenfreien Mehlen, deren Einsatzmöglichkeiten und hilfreiche Anregungen zur Brot- und Gebäckherstellung. Tanja Gruber stellt verschiedene Mehlmischungen zum selbst zubereiten vor. Das ist eine große Hilfestellung, gerade für Neubetroffene die zu Beginn oft ratlos sind welche Mehle in welcher Form verwendet werden können.

Nach dieser informativen und fachlich fundierten Einführung beginnt der Rezeptteil. Besonders ansprechend ist, dass zunächst alle Teigarten (Biskuit, Brandteig, Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Öl Teig, Rührteig sowie Strudelteig) vorgestellt werden, und die Autorin Wissenswertes sowie Besonderheiten des Teiges anspricht und dazu hilfreiche Tipps für die Zubereitung gibt. Im Anschluss wird jeweils ein Rezept für den entsprechenden Grundteig vorgestellt. Speziell werden Flohsamenschalen und Xanthan vorgestellt, so dass viele der folgenden Rezepte diese Zutaten beinhalten.



Die mehr als 80 Rezeptvorschläge, sind in folgende Kategorien unterteilt:

- Süßes Kleingebäck
- Einfache Kuchen
- Kuchen
- Blechkuchen
- Torten
- Strudel herzhaft / Strudel süß
- Weihnachtsbäckerei
- Brötchen & Stangen
- Herzhafte Bäckerei
- Brot

Vorgestellt werden die Klassiker wie auch raffinierte glutenfreie Alternativen. Rezepte wie Nusshörnchen, Mandel-Marzipan-Zopf, Schokomoussetorte, Erdbeer-Joghurt-Charlotte machen Lust aufs Ausprobieren. Doch auch die Liebhaber der pikanten Bäckerei kommen mit Ideen wie Lachs-Gemüse-Strudel, Knusperstangen oder Flammkuchen mit

Camembert und Feigen auf ihre Kosten. Neben den Grundlagen des glutenfreien Backens mit einfachen Rezepten, werden auch Alternativen vorgestellt, die etwas mehr Übung erfordern. So haben auch Zöliakiebetroffene, die bereits etwas Erfahrung sammeln konnten, Freude an diesem Buch mit Rezepten wie z.B. Lebkuchenroulade mit Orangencreme, Birnen-Mandel-Strudel oder Schoko-Bananen-Charlotte, haben.

Für Betroffene sind, gerade nach der Diagnosestellung, vorrangig Brot/Brötchen Rezepte wichtig. In diesem Kapitel werden Ideen wie Kartoffel-Teffbrot, Kastanienbrot, Knäckebrötchen oder Quinoabrot vorgestellt. Durch den Einsatz unterschiedlicher Mehle ist es dem Leser möglich, ein breites Spektrum an glutenfreien Alternativen kennenzulernen und individuelle Vorlieben herauszufinden.

Alle Rezepte werden Schritt für Schritt erklärt und sind somit auch für Einsteiger gut umsetzbar. Diese sind mehrfach erprobt und viele mit einem sehr ansprechenden Foto versehen. Weiterhin gibt Tanja

Gruber oftmals noch zusätzliche Tipps und zeigt Variationsmöglichkeiten auf. Alle Rezepte sind mit Alternativzutaten für eine milcheiweißfreie Ernährung versehen, so dass - je nach Verträglichkeit und Geschmack - ein Alternativprodukt nach Wahl verwendet werden kann.

Fazit: Ein ausgesprochen gelungenes Buch, das nicht nur fundierte, fachlich korrekte Informationen zur Zöliakie weitergibt, sondern dem Leser auch eine Vielzahl an praktischen Tipps und Hilfestellungen vermittelt. Man erkennt, dass Tanja Gruber jahrelange Erfahrung im glutenfreien Backen gesammelt hat. Sowohl Neubetroffene, wie auch Angehörige, die das glutenfreie Backen von Grund auf erlernen möchten, werden lange Freude an diesem Buch haben. Diejenigen, die bereits „Backprofis“ sind, werden sich an der Vielzahl neuer Rezeptideen und der schönen Aufmachung des Buches erfreuen.

- Patricia Gálity
Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD