



Presseinformation

Christiane Schäfer, Ellen Stemmer

Glutenfrei backen

Reihe: **GU Gesund essen**

128 Seiten, mit ca. 100 Fotos.

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen.

Preis: 14,99 €(D)/ 15,50 €(A)/ 26,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1864-6

Erscheinungstermin: Februar 2010



Ohne Gluten, aber mit vollem Genuss

"... Eier und Salz, Milch und Mehl": Spätestens im Kindergarten lernt jedes Kind anhand von "Backe, backe Kuchen", welche Zutaten in einen Teig gehören. Was aber tun, wenn eine davon, nämlich Mehl, krank macht? Rund 400.000 Menschen in Deutschland leiden an Zöliakie. Sie vertragen das Getreideeiweiß Gluten nicht, das in den üblichen Backmehlen aus Weizen, Roggen, Dinkel und anderen enthalten ist. Bedeutet die Diagnose "Zöliakie" also: Nie wieder Kuchen, nie wieder Frühstücksbrötchen?

Wer den GU Ratgeber **Glutenfrei backen** aufschlägt, atmet erleichtert auf: Der Blick fällt als Erstes auf rund 100 Fotos und Rezepte. Sie sind alle da, die Klassiker, und viele neue Ideen dazu. Vollkornbrot und Zwetschgenkuchen, Schwarzwälder Kirschtorte und Pizza, Karamell-Kekse und Mohn-Mandel-Muffins machen Lust aufs Ausprobieren und Schlemmen. Zur glutenfreien Bäckerei gehört allerdings ein bisschen Wissen über die richtigen Zutaten und ihre Verarbeitung. Denn Teige aus Reis-, Mais- oder Buchweizenmehl verhalten sich anders, als man es gewöhnt ist. Deshalb gehen die Autorinnen des Ratgebers, zwei erfahrene Ernährungsberaterinnen, ausführlich auf alle Fragen ein, die unweigerlich bei der Umstellung auf glutenfreie Kost auftauchen: Warum klebt mein Teig so? Wie erreiche ich, dass der Kuchen appetitlich bräunt? Und kann ich in meinen alten Rezepten einfach das Weizenmehl durch glutenfreie Mehlmischungen ersetzen?

Vor allem aber bietet das Buch praktische Hilfe für den Alltag mit Zöliakie: Da das tägliche Brot in der glutenfreien Variante meist selbst gebacken werden muss, finden Betroffene und ihre Familien eine Fülle von Rezepten für den Brotbackautomaten. Anleitungen für die häufigsten Grundteige von Biskuit- bis Hefeteig lassen Raum für eigene Backkreationen. Ein besonderes Augenmerk gilt darüber hinaus Rezepten für Ostern und Weihnachten, denn an den Festtagen fällt Verzicht besonders schwer.

Christiane Schäfer ist Diplom-Oecotrophologin (VDOE-Ernährungsberaterin), außerdem stellvertretende Vorsitzende des Arbeitskreises Diätetik in der Allergologie e.V.. Ihre Schwerpunkte in der Arbeit als Ernährungstherapeutin liegen auf der Allergologie und Gastroenterologie, wobei ihr die Beratung von Zöliakie-Betroffenen besonders am Herzen liegt. Von ihr sind bereits mehrere Bücher erschienen.

Ellen Stemmer ist Diätassistentin und Ernährungsberaterin der DGE. In ihrer täglichen Arbeit verhilft sie Zöliakie-Betroffenen, die glutenfreie Kost sicher und schmackhaft umzusetzen.