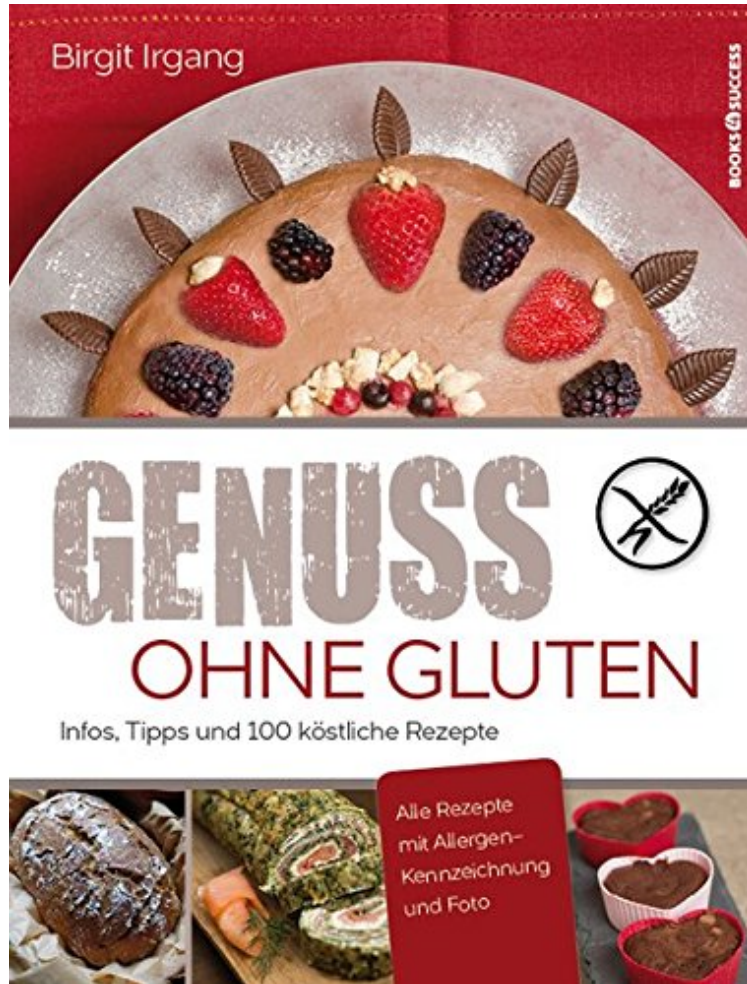


(Ebook free) Genuss ohne Gluten: Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte

## Genuss ohne Gluten: Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte

Von Birgit Irgang

audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #218128 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-05Erscheinungsdatum: 2015-11-05Abmessungen: 10.00 x .79b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 24.Mb

**Von Birgit Irgang : Genuss ohne Gluten: Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Genuss ohne Gluten: Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Rezeptbuch fr Menschen mit Gkutenunvertrglichkeit, teilweise auch fr andere Allergiker geeignetVon ConnyDie Rezepte sind leicht zu kochen und zu backen. Zu jedem Rezept ist ein Bild hinterlegt, auerdem gibt es Hinweise fr welche Allergiker das jeweilige Rezept noch nutzbar ist (Laktoseintoleranz etc.) Allerdings bentigt man zum Teil spezielle Zutaten (Kichererbsenmehl...), die einem das Leben mit Glutenunvertrglichkeit aber auch abwechslungsreicher machen. Bisher ging alles leicht von der Hand und die Ergebnisse haben sehr gut geschmeckt.Die kurze Einfhrung am Buchanfang ist gut gemacht, geht allerdings nicht allzu tief in die Thematik (Es

ist hauptsächlich ein Rezeptbuch) 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glutenfrei genießen! Von Dr. Stephan Peters Hallo, just wurden bei mir einige Unverträglichkeiten festgestellt, gedacht hatte ich mir das vorher. Weizen, Dinkel, Roggen und natürlich eben auch Gluten geht nicht mehr bzw. nur stark eingeschränkt. Da ich bereits mit einem Buch von Attila Hildmann gegen meine Unverträglichkeiten gekocht habe, was sehr gut funktionierte, dachte ich mir, ich lege noch einmal gegen das Klebezeugs Gluten eine Schippe drauf. "Genuss ohne Gluten" ist nicht nur etwas für Vegetarier, Fleischesser kommen auch auf ihre Kosten, überzeugend sind aber - neben all den leckeren Rezepten - die zusätzlichen Informationen rund ums Gluten und die medizinischen Hintergründe (vor allem zur Zöliakie). Aus gutem Grund, so scheint mir, unterstützt die deutsche Zöliakiegesellschaft das Buch mit ihrem Siegel. Zum Buch selbst: Sie erfahren neben Vorwort und Einleitung im ersten Teil auf über zwanzig Seiten Alltagstipps und geballte medizinische Hintergründe. Teil 2 gibt Ihnen Kochtipps (so z.B. zu den Formen glutenfreien Mehls) sowie Hinweise zu den Rezepten. Teil 3 (ab Seite 54) ist dann das eigentliche "Kochbuch". Auf 200 Seiten geht es nun um Vorspeisen und Suppen, Hauptspeisen, Desserts, Brot usw., Kleingebäck, Kuchen, Torten und Plätzchen. Eine klare Stärke und auch Schwerpunkt des Buches ist das Thema Backen. Die Autorin scheint geradezu beweisen zu wollen, dass es kein Gluten bzw. Weizen Co. braucht um lecker backen zu können. Und es stimmt. Ob salziges Gebäck, wie die Partystangen (Seite 126) oder Ses. Als alter Nusseckenfan kann ich bestätigen, dass die Nussecke eben auch mit Reismehl, Kichererbsenmehl, Guarkernmehl sowie gemahlene Chiasamen geht (Seite 156). Die Walnusskipferln, auch hier wieder Reis- und Kichererbsenmehl, sind unschlagbar lecker (Seite 256). Die Rezepte sind stets sehr übersichtlich dargestellt, der Zeitrahmen ist machbar und die Aufmachung - stets mit einer persönlichen Bemerkung der Autorin eingeleitet - inklusive der Fotos sehr "appetitregend". Kurz und gut: Klare 5 Sterne für ein Buch, das Zöliakiekranken hilft, den unter Unverträglichkeiten Leidenden Alternativen der Ernährung aufzeigt und für alle anderen Menschen schlicht eine Erweiterung des Kochhorizonts durch zahlreiche leckere und gesunde Rezepte bietet. Pünktlich vor Weihnachten gibt es somit auch keine Backausreden mehr :-). Viele Grüße Dr. Stephan Peters 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein richtig gutes Buch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit! Von Montklamott Die Autorin Birgit Irgang weiß definitiv wovon sie hier schreibt. Noch vor einigen Jahren waren Informationen über Zöliakie spärlich gestreut und es gab deutlich weniger Möglichkeiten, sich über diese chronische Krankheit zu informieren, und das Angebot an glutenfreien Produkten war ebenfalls ausgesprochen unbefriedigend. Schön, dass sich die Zeiten diesbezüglich geändert haben und es Bisher (wie dieses) mit vielen Informationen, hilfreichen Tipps und fantasievollen Rezepten gibt. Aber dieses Buch einfach als Kochbuch zu bezeichnen, würde dem Werk einfach nicht gerecht werden, denn es ist viel mehr als das. Hier wurden wirklich intensive Recherchen betrieben, um so ein fundiertes Buch mit Hintergrundwissen zu schreiben. Neben dem Rezeptteil finden sich unter anderem wichtige Infos zu folgenden Themen: Die medizinischen Hintergründe: Was ist Zöliakie? Symptome Diagnose Folgen der Diagnose Zusammenhänge mit anderen Krankheiten Allgemeines zur glutenfreien Ernährung Praktische Umsetzung der glutenfreien Ernährung Bewährte Praxistipps für den Alltag Kochtipps und Infos zu den Rezepten Kochtipps aus der Praxis

Kurzbeschreibung Großes Trendthema 'Glutenfrei' Tiramisu, Sachertorte, Tarte au citron, Stollen und Zimtsterne? Davon können Menschen mit Glutenunverträglichkeit meist nur träumen. Es sei denn, sie kennen Rezepte wie diese. Genuss ohne Gluten mit fantasievollen und alltagsbewährten Leckereien. Birgit Irgand ist selbst an Zöliakie erkrankt und ernährt sich seit mehr als 20 Jahren glutenfrei. Ihre über 100 Koch- und Backrezepte haben trotz 'glutenfrei' nichts mit Verzicht zu tun. Ganz im Gegenteil ob Pizza, Brot, Kuchen, raffinierte Torten, Weihnachtsplätzchen oder Muffins: Die meisten Backwaren sind geschmacklich von den glutenhaltigen Versionen nicht zu unterscheiden und begeistern auch Personen, die nicht an Zöliakie erkrankt sind. Die Autorin gibt weiterführende Tipps, schlägt Variationsmöglichkeiten vor und erklärt, welche Zutaten bei bestimmten Unverträglichkeiten ersetzt werden können. Über den Autor und weitere Mitwirkende Birgit Irgand ist selbstständige Diplomübersetzerin und freie Journalistin mit Schwerpunkt Ernährung und Gesundheit. Nebenberuflich arbeitet sie als Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin.