

Buchbesprechung

Glutenfrei essen

Glutenfrei essen – schmackhaft und vollwertig bei Unverträglichkeiten

Petra Kühne

Verlag: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

ISBN: 978-3-922290-68-1

Preis: 14,80 €

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. (AKE), mit Sitz in Bad Vilbel ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der über die Grundlagen ganzheitlicher, ökologischer Ernährung forscht. Themenschwerpunkte sind dabei die Bedeutung einzelner Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse in einer pflanzenbasierten Kost, Getreide und deren Verträglichkeit sowie gesunde und vollwertige Ernährung. Grundlage der Arbeit ist die Anthroposophie, die von Rudolf Steiner begründet wurde.

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung beschäftigt sich seit Jahrzehnten auch mit einer glutenfreien Ernährung. Diese Erkenntnisse wurden zunächst in den 80er Jahren in einer kleinen Schrift zusammengetragen, die nun in dem vorliegenden Buch nach vielen Jahren und weiteren Erkenntnisschritten neu zusammengefasst und ergänzt wurden.

Folgende Inhalte umfasst die Auflage:

- Was ist Gluten?
- Unverträglichkeiten auf Gluten
- Glutenfreie Alternativen
- Rezepte

Im ersten Kapitel werden Grundlagen, und damit verbunden die Bestandteile von Gluten, dessen Backfähigkeit und Vorkommen in Getreiden sowie als Zutat in der Lebensmittelverarbeitung, vermittelt. Leser*innen erhalten einen Einblick in die Kennzeichnungspflicht und werden mit verschiedenen Vorurteilen über Gluten konfrontiert: Macht Gluten dick? Oder sind glutenfreie Produkte gesünder?

In einem weiteren Kapitel vermittelt Autorin Petra Kühne die Unterscheidung zwischen der Autoimmunerkrankung Zöliakie, Weizenallergie und Glutensensitivität, Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI)-Sensitivität und Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole (FODMAP)-Intoleranz. Was kompliziert klingt, wird leicht verständlich erklärt. Die Leser*innen erhalten hier einen fundierten Überblick mit klarer Aussagekraft. Ergänzend stellt die Autorin umfassend alternative glutenfreie Getreide, Pseudogetreide sowie glutenfreie Mehle vor. Es werden wissenswerte und interessante Informationen über Knollen (z. B. Erdmandel, Topinambur, Süßkartoffel) und Gemüse (wie Blumenkohl und Kürbis) als Alternative zu glutenhaltigem Getreide vermittelt. Bevor der Rezeptteil beginnt, wird

kurz auf Milchzuckerunverträglichkeit in Verbindung mit Zöliakie sowie auf mögliche Kontaminationsrisiken bei der Lagerung, Zubereitung und verwendeten Küchenutensilien eingegangen.



Petra Kühne
Glutenfrei essen
schmackhaft und vollwertig
bei Unverträglichkeiten



Im Rezeptteil erhalten Leser*innen Anregungen für vollwertige, glutenfreie Koch- und Backideen, mitunter für Frühstücksgesichte, Bratlinge, Waffeln sowie z. B. auch Salate mit Getreide und Knollen. Auch wer gerne süß isst, kann sich über Ideen für Desserts und Gebäck freuen. Rezepte wie Walnuss-Hirse mit Möhre und Kürbis, Kräuterbratlinge mit Reis und Buchweizen, Quinoa-Pizza mit Gemüse, Amaranth-Obst-Creme sowie Hirse-Apfeltorte machen Lust aufs Ausprobieren.

Die Rezepte sind vegetarisch, teilweise vegan und vollwertig. Sie lassen sich leicht zubereiten und bestehen aus nur wenigen Zutaten. Empfohlen werden Lebensmittel in bio-dynamischer Qualität.

Unser Fazit:

Ein gelungenes, kleines Buch in DIN A5 Format, welches schnell und leicht zu lesen ist. Zöliakiebetreffene, Familienangehörige wie auch Interessierte erhalten einen guten Überblick in das Erkrankungsbild, die glutenfreie Ernährung und deren praktische Umsetzung. Nicht nur Neubetroffene, sondern auch Leser*innen, die Interesse an vollwertigen Rezepten haben, werden hier sicher die ein oder andere neue Rezeptidee finden.

- Patricia Gálicity,
Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/VDD