

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

## **1** Zöliakie und Co.: Grundlagenwissen..... 13

Zöliakie – was ist das? .....	14
Gluten als Auslöser .....	14
Wie weiss ich, ob ich Zöliakie habe? .....	16
Nimmt die Zahl Betroffener zu? .....	20
Wie unterscheiden sich Zöliakie und Weizenallergie? .....	20
Worauf müssen Zöliakiebetroffene besonders achten? .....	23
Was verursacht ähnliche Symptome wie Zöliakie? .....	23

### **Glutenverzicht ohne Zöliakie** ..... 24 |

Glutensensitivität .....	24
Was bis heute über Glutensensitivität bekannt ist .....	29
Wann ist eine FODMAP-arme Ernährung sinnvoll? .....	29
Weitere Krankheiten, die mit Gluten zusammenhängen .....	31
Glutenverzicht ohne Beschwerden oder Krankheiten: Sinn oder Unsinn? .....	32

### **Gesund glutenfrei geniessen** ..... 34 |

Birgt eine glutenfreie Ernährung Risiken? .....	34
So erhöhen Sie Ihre Fasereinnahme bei glutenfreier Ernährung .....	38
Zutatenlisten richtig interpretieren .....	41

## **2** Glutenfrei leben im Alltag ..... 45 |

Erste Schritte .....	46
Weg mit allen glutenhaltigen Produkten .....	46
Ersetzen Sie Ihren Toaster .....	47

Reinigen Sie Ihre Küche .....	48
Informieren Sie andere Familienmitglieder .....	48
Vermeiden Sie eine versehentliche Glutenkontamination .....	49
<b>Glutenfrei unterwegs</b> .....	51
Snacks .....	51
Picknicks, Anlässe usw. ....	52
Im Restaurant essen .....	52
Wenns schnell gehen muss: glutenfreies Fast Food .....	54
Auf Reisen .....	56
<b>Glutenfrei kochen und backen</b> .....	59
Aller Anfang ist schwer .....	59
Glutenfreie Mehle .....	60
Mehle aus Nüssen und Samen .....	65
Bohnenmehle .....	66
Stärken .....	67
Bindemittel .....	68
<b>Tipps und Tricks</b> .....	69
Glutenfrei backen: So gelingt's .....	69
Glutenfrei kochen: keine Hexerei .....	70
Gewürze .....	70
Paniermehl .....	71
Saucen .....	72
Los gehts! .....	72

<b>3</b> Glutenfreie Genussrezepte.....	75
<b>Hausgemachte Nudeln</b> .....	77
Maisnudeln .....	77
Randennudeln .....	77
<b>Brot und Gebäck</b> .....	79
Sauerteigkultur .....	79
Sauerteigbrot .....	81
Einfaches Hefebrot .....	83
Knetfreies Brot .....	87
Knäckebrötchen .....	91
Toastbrot .....	93
Samenbrot .....	95
Brioche .....	97
Laugenbrezel .....	99
Hamburgerbrötchen .....	101
Fladenbrot .....	103
Pizzateig .....	105
Blätterteig (Grundrezept) .....	107
Spargel-Erbesen-Wähe .....	109
Pfannkuchen .....	111
Berliner .....	113
Crêpes .....	115
Zimtschnecken .....	117
<b>Wähen und Kuchen</b> .....	119
Mürbeteig (Grundrezept) .....	119
Orangenmadeleines .....	121
Victoria-Biskuitkuchen .....	123
Karottenkuchen .....	125
Schokoladenkuchen .....	127
Cannoli mit Ricotta-Füllung .....	129
Zitronengugelhopf .....	131
Apfelkuchen .....	133
Bananenbrot .....	135

Schokoladenkuchen ohne Backen .....	137
Biskuitroulade .....	139
Gebackene Früchte mit Streuseln .....	141
Brownies .....	143
Erdbeeren-Babka .....	145
Kokos-Quinoa-Muffins .....	147
Früchtebrot .....	149
Vermicelles-Kuchen .....	151
Stollen .....	153
<b>Guetzli und Snacks</b> .....	155
Vanille-Sablés .....	155
Chocolate-Chip-Cookies .....	157
Löffelbiskuits .....	159
Erdnussbutter-Crunchy .....	161
Müesliriegel .....	163
Granola .....	165
Samencracker .....	167
Parmesancracker .....	169
Buchweizen-Kichererbsen-Cracker .....	171
Eiswaffeln .....	173
Haferguetzli .....	175
Mailänderli .....	177
Lebkuchenguetzli .....	179
Cantuccini .....	181

## **U** Anhang ..... 183

Übersicht über glutenfreie und glutenhaltige Nahrungsmittel .....	184
Adressen und Links .....	186
Rezepte alphabetisch .....	188