

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

GESUND
ESSEN

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN

Genussvoll essen ohne Weizen, Dinkel & Co.

G|U

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN FÜR FAMILIE UND FREUNDE



- 8 **Gluten und Glutenfreiheit –
was heißt das eigentlich?**
- 10 **Kennzeichnung von Gluten**
- 12 **Ein Wort zur Stärke**
- 14 **Glutenfreies Backen –
Übung macht den Meister**



- 16 **Das ABC der glutenfreien Mehialternativen**
- 20 **Verdickungsmittel –
ohne sie geht es in der Zöli-Bäckerei nicht**
- 24 **Kleine Brot- und Backschule**
- 26 **Küchenfehler, Finten und Lösungen**
- 28 **So könnte es in Ihrer Küche aussehen**
- 30 **Glutenfrei plus laktose- und fruktosereduziert?**
- 32 **Glutenfrei plus vegetarische oder vegane Küche –
Nährstoffzaubereien dringend erwünscht!**
- 34 **Diese Fragen habe ich noch**
- 36 **Habe ich gar keine Zöliakie?
Glutenbelastung ohne Folgen**

- 180 **Gut zu wissen –
Literaturtipps und hilfreiche Adressen**
- 182 **Sachregister**
- 183 **Rezepteregister**
- 192 **Impressum**