Bettina Snowdon
Kochen und backen - Gluten- & Weizen - Unverträglichkeit

Reading excerpt

Kochen und backen - Gluten- & Weizen - Unverträglichkeit
of Bettina Snowdon
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.narayana-verlag.com/b22478

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben den Verdacht, dass Ihnen Brot, Nudeln, Pizza, Kuchen und andere Getreideprodukte nicht bekommen? Dann gehören Sie vielleicht zu der steigenden Anzahl von Menschen, die auf bestimmte Stoffe in Weizen und anderen Getreidearten mit Unverträglichkeiten reagieren – »Gluten« lautet das Reizwort. Lange Zeit kannte man nur die erblich bedingte Krankheit Zöliakie, bei der der Darm durch das Klebereiweiß aus Getreide angegriffen wird und nur der konsequente Verzicht auf glutenhaltiges Getreide Beschwerdefreiheit garantiert. Aber seit einigen Jahren häufen sich die Fälle einer wesentlich milderen Form der Unverträglichkeit, der Gluten- oder Weizensensitivität.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen nicht nur helfen herauszufinden, ob auch Sie davon betroffen sind, sondern Sie auch dabei unterstützen, gut damit zu leben. Denn auf glutenhaltiges Getreide müssen Sie im Gegensatz zu Zöliakie-betroffenen nicht komplett verzichten, Sie müssen es nur ganz nach Ihrer individuellen Reaktion darauf reduzieren.

Deshalb finden Sie in diesem Buch nicht nur glutenfreie, sondern auch zahlreiche glutenarme Rezepte. Ich habe viele traditionell glutenreiche Rezepte in für Sie besser verträgliche Versionen umgewandelt. Dabei habe ich den Fokus besonders auf die Zubereitungen und Gerichte gelegt, die für Sie wegen des hohen Glutengehalts problematisch sind. Sie werden sehen: Brote, Kuchen, Gebäck, Pizza und Waffeln gelingen auch ohne oder mit wesentlich weniger Weizen und Gluten. Dabei schmecken sie ebenso gut wie ihre weizenreichen Pendants. Vielleicht werden Sie hier ein paar neue Lieblingsgerichte entdecken.

Daneben habe ich aber auch ein paar ohnehin glutenfreie Rezepte eingeflochten, um Ihnen die große Bandbreite an Gerichten zu demonstrieren, die für Sie weiterhin möglich ist. Finden Sie heraus, wie viel Gluten Sie essen können, und genießen Sie wieder uneingeschränkt beschwerdefrei!

Ihre Bettina Snowdon

Snowdon. Kochen und backen bei Gluten- und Weizen-Unverträglichkeit (ISBN 9783432104089), © 2017 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Bettina Snowdon

Kochen und backen - Gluten- & Weizen - Unverträglichkeit

144 pages, pb
publication 2017

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com