

Inhalt

7	Begleitwort	29	Nützliche Backtipps
9	Vorwort	30	Übersichtstabelle: Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten glutenfreier Mehlmischungen
10	Einleitung		
12	Was ist Zöliakie?	33	Nützliche Küchengeräte
12	Ursachen	36	Wichtige Hinweise zu den Rezepten
12	Folgen	36	Aufgepasst Gluten-Stolperfallen
13	Krankheitszeichen und Symptome	37	Brot, Fladen, Pizza & Co.: Pikantes und Süßes aus Hefeteig
13	Dermatitis herpetiformis Duhring – «Glutenempfindliche» Haut	65	Herzhafte Gerichte aus Getreide und Körnern
14	Diagnose	85	Allerlei Mehlspeisen: Spätzle, Gnocchi, Crêpes und Waffeln
14	Behandlung	107	Kuchen und Gebäck mit glutenfreiem Mehl
16	Glutenfreie Spezialprodukte	137	Kuchen und Gebäck ohne Mehl
16	Glutenverunreinigung vermeiden	157	Backspezialitäten zu den Jahresfesten
17	Vorsicht bei Fertigprodukten	180	Warenkunde mit Nahrungsmitteltabelle
17	Häufige Fragen und Antworten	187	Anhang
20	Ernährungsberatung	187	IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
20	Tipps für Einsteiger	188	Deutsche Zöliakie-Gesellschaft
22	Kinder und Jugendliche mit Zöliakie	189	Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
24	Glutenfreie Getreide und Körner	190	Rezeptverzeichnis
24	Die verschiedenen Sorten und ihre Verwendung		
27	Kochen mit Körnern: Tipps und Tricks		
28	Backen mit glutenfreien Mehlmischungen		
28	Hauptzutaten und Zusätze in Mehlmischungen		
29	Spezialmehle mit unterschiedlichen Eigenschaften		