

Rezensionen von Buchtips.net

Carine Buhmann: Glutenfrei kochen und backen

Buchinfos

Verlag: [AT Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-03902-036-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 32,00 Euro (Stand: 11. Mai 2025)

Das 208 Seiten starke Buch 'Glutenfrei kochen und backen' von Carine Buhmann, erschienen 2019 im AT Verlag ist ein praktischer Ratgeber und Kochbuch, das sich in erster Linie an betroffene Patienten und deren Umfeld richtet. Die Autorin ist Dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Food-Journalistin und hat zahlreiche erfolgreiche Koch- und Ernährungsbücher geschrieben. Seit 2002 zählt Zöliakie zu ihren Schwerpunktthemen. Das vorliegende Buch wurde von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit einer Goldmedaille prämiert.

Zöliakie bezeichnet die genetisch bedingte Unverträglichkeit des Getreideproteins Gluten. Ca. ein Prozent der europäischen Bevölkerung leidet an ihr, manchmal ohne es zu wissen, wobei der Zeit bis zur Diagnose meist eine lange Suche nach der Ursache der gesundheitlichen Probleme vorausgeht. Die einzig wirksame Therapie ist die glutenfreie Ernährung.

Sehr detailliert beschreibt Carine Buhmann "Was ist Zöliakie", liefert Tipps für Einsteiger, beschreibt Hilfreiches für Kinder und Jugendliche mit Glutenunverträglichkeit, informiert über glutenfreie Getreide und Körner sowie das Backen mit glutenfreien Mehlmischungen. Der Rezeptteil bietet Pikantes, Süßes und Herzhaftes für jeden Geschmack und jede Gelegenheit: von Hefeteigen wie Brot, Fladen und Pizza über Mehlspeisen wie Spätzle, Gnocchi, Crêpes und Waffeln hin zu Kuchen und Gebäck sowie Backspezialitäten zu den Jahresfesten.

Eine Nahrungsmitteltabelle teilt jede Kategorie in glutenhaltig, glutenfrei und bedingt glutenfrei ein und erleichtert so den Einstieg in eine glutenfreie Küche. Auch die Präsentation von verschiedenen Herstellern glutenfreier Produkte erleichtert den Alltag bei der Ernährungsumstellung. Die Vorstellung von Zöliakie-Gesellschaften rundet das Informationsangebot ab.

Wer die Diagnose Zöliakie gestellt bekommt, dem sei dieses hervorragende Standardwerk ans Herz gelegt. Sehr gut ist die theoretische Einführung, die verdeutlicht, dass wirklich nur das konsequente Vermeiden von Gluten zur Symptombefreiheit führt. Denn es gibt kein Medikament, welches hier auf eine bequemere Art helfen könnte.

Besonders durch seine vielfältigen praktischen Tipps ist dieses Buch sehr hilfreich bei der Umstellung auf eine glutenfreie Kost. Neben der hohen inhaltlichen Qualität ist der wertige gebundene Einband hervorzuheben. Denn sowohl Betroffene als auch deren Familienmitglieder werden das Buch sicher oft nutzen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Vorderwülbecke](#)
[05. November 2020]