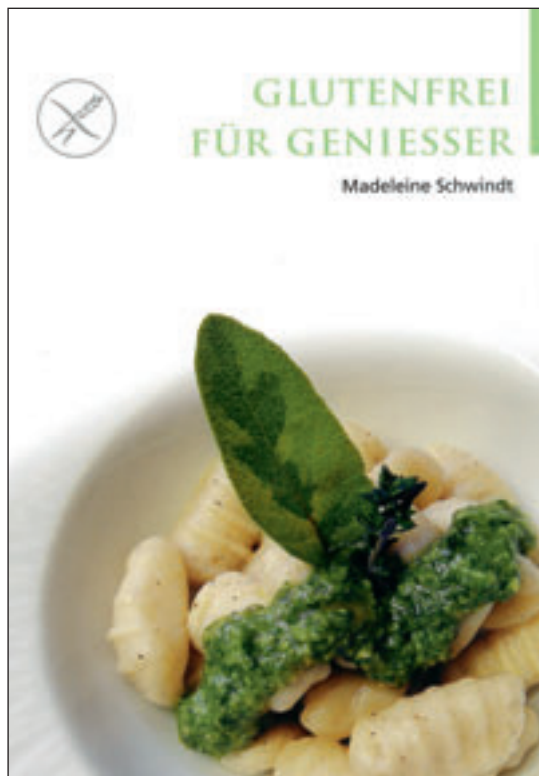




Glutenfrei für Geniesser


Schmackhafte Rezepte für Glutenallergiker

Mit «Glutenfrei für Geniesser» von Madeleine Schwindt liegt nun ein sehr wichtiges Kochbuch vor. Warum soll ein Kochbuch wichtig sein? «Glutenfrei für Geniesser» wendet sich an alle, die an einer Zöliakie, also an der Glutenunverträglichkeit leiden. Die Diagnose Zöliakie oder Sprue stellt ja meistens einen gravierenden Einschnitt in das Leben dar, da auf glutenthaltige Nahrungsmittel verzichtet werden muss. Eine glutenfreie Diät scheint zunächst immer eine schwerwiegende Minderung der Lebensqualität zu bedingen. Dies ist medizinisch von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Viele Patienten akzeptieren zunächst ihre Erkrankung nicht und sind nicht bereit, die medizinisch notwendige und die Wohlbefinden fördernde glutenfreie Diät einzuhalten. Nach wie vor hört man als behandelnder Arzt zunächst Argumente wie: «Wenn ich nicht mehr normal essen kann, möchte ich gar nicht mehr leben» oder «Dann habe ich lieber ein bisschen Darmbeschwerden». Mit dem Kochbuch von Madeleine Schwindt liegt nun ein Rezeptbuch vor, das im Prinzip im Bücherschrank jedes Gastroenterologen stehen sollte. Er kann damit seinen Patienten bei der Diagnose, aber auch bei der weiteren Betreuung zeigen, dass glutenfreie Backwaren oder Nahrungsmittel nahezu genauso gut schmecken und aussehen können wie glutenthaltige, sodass sich praktisch kein Unterschied mehr feststellen lässt. Ma-



deleine Schwindt hat vorzugsweise Schweizer Produkte verwendet. Daher sind die Rezepte insbesondere für die Schweizer Leser leicht nachvollziehbar. Die Produkte finden sich in den grossen Schweizer Grossmarktketten. Das vorliegende Kochbuch, das im Rahmen einer Maturaarbeit entstanden ist, enthält nur Rezepte, die eigentlich glutenthaltig wären.

Madeleine Schwindt gibt zunächst eine sehr gute und medizinisch in allen Punkten korrekte Einführung in das Thema

Zöliakie. Sie führt dann auf, welche Lebensmittel Gluten enthalten und welche glutenfrei sind. Sie gibt Tipps zur Zöliakie im Alltag und Hinweise zur staatlichen Unterstützung von Zöliakiepatienten. Dieser Abschnitt an sich ist schon sehr gut geschrieben und wichtig. Die Rezepte machen auch dem behandelnden Arzt Appetit auf das Nachkochen. Die optische Darstellung des Buches mit Fotos der gebackenen oder gekochten Speisen ist hervorragend gelungen. Das Buch stellt also einen Glücksfall dar. Es zeigt betroffenen Patienten, dass mit der Diagnose Zöliakie beim Genuss von leckeren Speisen keine Einschränkungen mehr bestehen müssen. Es ist praktische Lebenshilfe für Zöliakiepatienten im besten Sinne. Deshalb ist es wie erwähnt nicht nur für die Patienten, sondern auch für jeden Gastroenterologen eine empfehlenswerte Lektüre. 

Prof. Dr. med. Dr. phil. Gerhard Rogler
Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie
Dept. für Innere Medizin
Universitätsspital Zürich

Glutenfrei für Geniesser

Autorin und Herausgeberin: Madeleine Schwindt
©2008: Madeleine Schwindt
184 Seiten, Fr. 35.– (zuzügl. Porto und Verpackungsspesen)
Buchbestellungen über:
glutenfrei-fuer-geniesser@gmx.ch
ISBN 978-3-033-01723-8