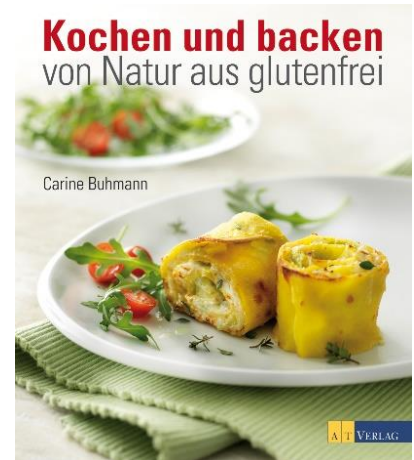




Buchrezensionen

Kochen und backen – von Natur aus glutenfrei

Carine Buhmann
AT Verlag Aarau und München
ISBN 978-3-03800-606-0
208 Seiten, Hardcover, gebunden
CHF 34.90 / € 29.90



Amazon-Bewertungen:

Lecker ohne Gluten

5,0 von 5 Sternen

Das Buch -von Natur aus glutenfrei- ist sehr überzeugend. Besonders die Warenkunde mit Inhaltsstoffen von Mais, Reis, Quinoa, Buchweizen, Kichererbsen etc sind sehr interessant. Am meisten haben mich die Rezepte aus aller Welt begeistert, da wir gerne asiatisch essen und man da ohne glutenhaltige Zutaten bestens auskommt. Auch die Süsskartoffelrezepte, Muffins und Waffeln habe ich ausprobiert. Es schmeckt alles wunderbar. Die meisten Rezepte sind mit Bildern. Fürs Brot backen ist zusätzliches Buch notwendig (nicht enthalten).

Hilfreiches Buch

5,0 von 5 Sternen

Ein sehr schönes Buch mit wertvollen Hinweisen und Rezepten. Hervorzuheben ist, dass hier die Alternativgetreide, wie Hirse, Buchweizen, Amaranth usw. eingesetzt und erklärt werden. Alles, was ich bisher nachgekocht und gebacken habe war wunderbar und köstlich. Ich kann das Buch sehr empfehlen.

Empfehlenswertes Kochbuch mit tollen Rezepten

5,0 von 5 Sternen

Ich habe mir das Buch gekauft weil es nicht so wie die meisten anderen glutenfreien Kochbücher mit Mehlmixen arbeitet und auch keine Rezepte für "Ersatzprodukte" enthält. Vielmehr bietet es eine Alternative für die gängigen Lieblingsrezepte, und so werden hier Waffeln aus Buchweizen hergestellt oder Kuchenböden aus geriebenen Mandeln.

Im Buch sind viele schöne große Bilder, es gibt eine breite Anzahl an Rezepten mit überschaubarer Zutatenliste bei denen die Zubereitungszeit angegeben wird. Vieles wird hier mit Hirse, Süßkartoffeln, Kochbananen, Linsen, Quinoa oder ähnlichem hergestellt.

Man sollte jedoch bedenken dass in diesem Buch keine Brotrezepte enthalten sind. Mir ist es erst nach dem Kauf aufgefallen.

Die bisher nachgekochten Rezepte waren sehr lecker. Sehr zu empfehlen!



Pfiffig und trotzdem leicht zu kochen

5,0 von 5 Sternen

Ein Kochbuch, das auch mal andere, pfiffige Rezepte enthält, die trotzdem leicht zu kochen sind. Es ist schön aufgemacht und gut unterteilt. Ich würde es jederzeit wieder kaufen.

Da kann man noch was lernen

5,0 von 5 Sternen

Auch wenn man eine geübte Köchin ist, finde ich dieses Buch klasse, denn wenn man auf einmal nur noch glutenfrei kochen darf ist man gewissen Zubereitungen einfach mal ratlos... mal einen Kuchen backen ohne Mehl oder die geliebten Spätzle trotzdem machen etc. Hirse, Quinoa, Amaranth, Kastanien, Süsskartoffeln etc. spielen hier eine wichtige Rolle. Ich habe den Süsskartoffelkuchen heute zum Tee mitgebracht und er wurde von Kindern und Erwachsenen bis auf das letzte Krümel verspiesen. Auch die Hirsepizza war bei mir restlos vom Tisch... Dieses Buch lässt mich die glutenfreie Küche mit Freude in Angriff nehmen und bringt mir mehr Kreativität als die frühere getreidereiche Küche jemals hatte. Die ganze Familie isst so mit und ich muss nicht zweierlei kochen.

Für Betroffene auch eine schöne Ermunterung

5,0 von 5 Sternen

Mein Fazit: 'Kreativ kochen, lustvoll genießen - ohne Gluten!' lautet das Motto der Autorin. Und das hat sie beim Verfassen dieses Buches offenbar so gut begleitet, dass ich es mit fünf Sternen bewerte. Auch weil es Betroffene dazu ermuntert, ihren durch die Zöliakie eingeschränkten Speisplan wieder zu erweitern. Einfach normale Pasta durch glutenfreie Pasta zu ersetzen, ist nämlich keine echte Alternative.