Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Begriff »glutenfrei« ist heute für viele kein Fremdwort mehr. Immer häufiger wird in unseren Tagen Zöliakie oder eine andere Gluten-Unverträglichkeit festgestellt oder vermutet. Bis vor wenigen Jahren galt Zöliakie noch als seltene Kinderkrankheit. Mittlerweile weiß man, dass deutlich mehr Menschen unter einer Unverträglichkeit gegenüber dem heimischen Getreide leiden als bisher angenommen. Die Zöliakie kann sich in jedem Lebensalter erstmalig zeigen.

Nach der Diagnose gilt es, Essgewohnheiten zu überprüfen und – im Falle der bestätigten Zöliakie – von heute auf morgen eine strikte Nahrungsumstellung vorzunehmen, denn Mehl und herkömmlichen Getreideprodukten müssen Sie ab sofort konsequent aus dem Weg gehen. Doch was soll ich jetzt noch essen? Was ist überhaupt dieses Gluten? Worin ist es enthalten? Und wo ist es garantiert nicht zu finden? Auf alle diese Fragen gibt es eine Antwort in diesem Buch und darüber hinaus finden Sie viele köstliche Back- und Kochideen.

Vor mehr als 20 Jahren veröffentlichte ich als Selbst-Zöliakie-Betroffene meinen ersten Ratgeber zu diesem Thema. In der Zwischenzeit hat sich viel getan, unter anderem kamen zahlreiche schmackhafte glutenfreie Produkte auf den Markt. Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige Küche auf glutenfrei umzustellen. Viele Rezepte habe ich ohne spezielle Mehlmischungen hergestellt, damit Sie mit ganz natürlichen Rohstoffen sofort glutenfrei starten können. Sie finden praktische Tipps im Umgang mit glutenfreien Rohstoffen und frischen, leckeren Lebensmitteln und auch zahlreiche Basics, die Ihnen mit der Zeit zur lieben Gewohnheit werden.

Adé Mehlpampe des letzten Jahrhunderts – willkommen frische, abwechslungsreiche, gesunde und glutenfreie Küche!

Ich wünsche Ihnen Mut, viel Spaß beim Kochen und Backen und natürlich einen guten Appetit.

Böbingen/Pfalz im Frühjahr 2016

Ihre
Andrea Hiller

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG