

## Presseinformation

pala-verlag gmbh  
Postfach 11 11 22  
64226 Darmstadt  
Telefon: 0 61 51 / 2 30 28  
Fax: 0 61 51 / 29 27 13  
E-Mail: [info@pala-verlag.de](mailto:info@pala-verlag.de)  
Internet: [www.pala-verlag.de](http://www.pala-verlag.de)

### Kochen und backen ohne Gluten

Zöliakie (auch Sprue genannt) ist eine Krankheit, die jeden – ob Kind oder Erwachsenen – betreffen kann. Oft dauert es Jahre bis diese Unverträglichkeit gegen Gluten (Getreideeiweiß) entdeckt wird. Steht die Diagnose fest, wird Kochen und Backen ohne Gluten für die Betroffenen zur täglichen Pflicht. Denn die einzig wirksame Behandlungsmöglichkeit ist das strikte Meiden von Lebensmitteln aus glutenhaltigen Getreidearten wie Weizen oder Roggen sowie allen Speisen und Getränken, die Gluten in versteckter Form enthalten. Aber sobald das Getreideeiweiß vom Speiseplan gestrichen wird, bessert sich der Gesundheitszustand rasch und die konsequente Umstellung der Essgewohnheiten wird durch mehr Wohlbefinden belohnt.

Dr. Bettina Pabel informiert in ihrem Ratgeber »Natürlich glutenfrei« über die Symptome und Diagnosemethoden bei Zöliakie. Betroffene erfahren, in welchen Lebensmitteln Gluten enthalten ist und welche schmackhaften, glutenfreien Alternativen es gibt. Praktische Tipps helfen beim Einkauf und bei der Küchenpraxis.

Marlis Weber stellt dazu über 100 köstliche, glutenfreie Koch- und Backrezepte vor, die leicht nachzukochen und für die ganze Familie geeignet sind.

Liebblingsgerichte wie Pizza oder Lasagne, knusprige Brötchen oder Brote und verlockende Kuchen oder Torten gelingen damit auch ohne Gluten. Hirse, Buchweizen und »Exoten« wie Amaranth oder Quinoa sorgen zudem für viele neue Geschmackserlebnisse.

(1456 Zeichen)

Dr. Bettina Pabel  
**Natürlich glutenfrei**  
Alltagsratgeber bei Zöliakie und Sprue  
Mit Rezepten von Marlis Weber  
pala-verlag, Darmstadt  
180 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-204-1  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt