

Inhalt

Glutenfrei leben	7
Zöliakie erkennen	8
Darmerkrankung mit Folgen	8
Immunsystem auf Abwegen	11
Erkrankung mit vielen Gesichtern	12
Dem Gluten auf der Spur	14
Die eindeutige Diagnose: Biopsie	18
Weizenallergie erkennen	19
Laktoseintoleranz	20
Eintreten und Verlauf	22
Keine Angst vor einem Nährstoffmangel	24
Mögliche Begleiterkrankungen	25
Leben mit Zöliakie	29
Zöliakie bei Kindern	30
Zöliakie im Erwachsenenalter	33
Der glutenfreie Urlaub	35
Zöliakie im Krankenhaus	37
Das liebe Geld	38
So klappt die Umstellung	40
Der erste Schritt	40
Einkauf mit Checkliste	41
Bessere Kennzeichnung	49
Der glutenfreie Haushalt	51
Getreidemühlen	51
Getreideflocker	53
Brotbackautomat	54
Stichwort Sauberkeit	55

Die glutenfreie Küche	56
Werden Sie Ihr eigener Bäcker!	56
Fantasie mit Köpfchen	58
Geben Sie dem Teig Zeit.	60
Etwas Süßes zum Kaffee	62
Für den italienischen Abend: Pasta	63
Die Alternativen im Kochtopf	64
 Rezepte	 81
Grundrezepte für glutenfreie Getreidearten	82
Hinweise zu den Rezepten	84
Glutenfreie Frühstücksgерichte	85
Glutenfreie Suppen.	91
Glutenfreie Salate	99
Glutenfreie Hauptgerichte.	107
Glutenfreie Süßspeisen	136
Glutenfreie Brote und Brötchen	147
Glutenfreie Kuchen und Torten	151
 Anhang	
Die Autorinnen	162
Nützliche Adressen	164
Sachindex	167
Rezeptindex	170