

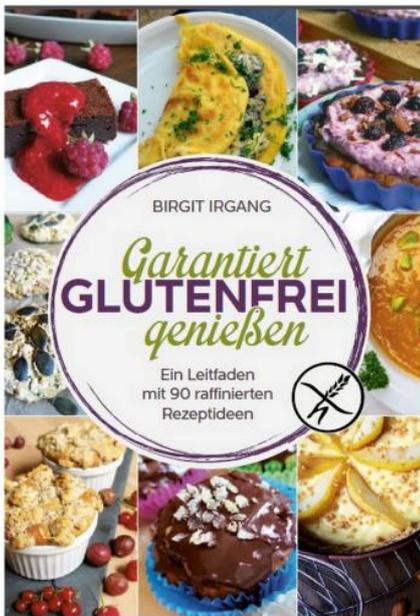
# Buchrezension: „Garantiert glutenfrei genießen“ von Birgit Irgang & Verlosung von 2 Exemplaren!!

Hallo ihr Lieben,

heute möchte ich euch ein weiteres, gerade bei [books4success](https://books4success.com) erschienenenes Buch vorstellen, das vor allem Leuten mit Zöliakie bzw. deren Angehörige oder Freunde sehr freuen dürfte: In „Garantiert glutenfrei genießen“ teilt Birgit Irgang erprobte glutenfreie Rezepte vieler klassischer Gerichte und vor allem Backwaren mit ihren Lesern. Die Autorin hat selbst seit langem Zöliakie und verfügt somit über viel Erfahrung beim glutenfreien Essen und Kochen/Backen.



Ihr Buch bietet neben tollen Alltagsgerichten viele Backwaren in Form von Broten und Kuchen/Muffins/Cupcakes, denn natürlich ist vor allem das glutenfreie Backen eine Herausforderung für Betroffene – beim Kochen kann man entsprechende Risiko-Zutaten leichter austauschen oder weglassen.



*Pizza*

Pizza ist vielseitig und kann äußerst farbenfroh gestaltet werden. Wählen Sie den Belag ganz nach Ihrem individuellen Geschmack: Ob vegetarisch oder nicht – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

**Zutaten**

400 g glutenfreie Mehlmischung  
1 TL Salz  
1 P. Trockenhefe  
1 Ei  
2 EL Apfelsaft  
300–350 ml lauwarmes Wasser

Belag nach Wahl

**Zubereitung**

1. Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Ein Backblech einfetten.
2. Mehl, Salz, Hefe, Ei, Apfelsaft und Wasser zu einem glatten Hefeteig verarbeiten, der sich vom Schüsselrand löst.
3. Den Backofen ausschalten und den Teig darin 1 Stunde aufgehen lassen.
4. Den Teig herausnehmen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Den Teig auf dem Blech ausrollen, nach Belieben belegen und dann 30 Minuten backen.

**Extra-Tipp:**

Der Pizzaboden an sich ist vegetarisch. Ob das auch bei der fertigen Pizza der Fall ist, hängt von Ihrem gewählten Belag ab.

igbt's Buch

**Belag:**

- Tomatenmark, Cocktailtomaten, Mozzarella
- Pesto, Schinken, Schafkäse, Salbei
- Pilze, Paprikaschoten, Bergkäse
- Pesto, Salami, Bergkäse
- Tomatenmark, Thunfisch, Oliven

67

Was

mir an dem Buch besonders gefällt: Es eignet sich vor allem für Neulinge auf diesem Gebiet, denn es gibt eine gute Einführung in die Zöliakie und glutenfreie Ernährung, weist auf Organisationen und Stellen hin, die Hilfe bieten und – ganz wichtig – macht Mut, die Veränderungen im Leben und der Ernährung anzunehmen. Dafür leisten die Rezepte des Buchs sicher einen großen Beitrag, denn es sind viele „normale“ Rezepte darunter, die man schon kennt, die aber nun glutenfrei und trotzdem lecker sind.

Ein weiteres Plus: Bei jedem Rezept sieht man auf einen Blick, wenn es vegetarisch, vegan, eifrei etc ist. (siehe lila Ellipse auf dem Foto oben) Außerdem gibt es nützliche Tipps oder Varianten zu den Rezepten.

Wie das Buch gegliedert ist und was es für Rezepte enthält, könnt ihr hier in den Fotos sehen. Wenn ihr das Bild anklickt, wird es bildschirmgroß und kann gut gelesen werden. =)



Wie

schon bei der [Burgerbibel](#) und [The royal touch](#) hatte ich auch diesmal wieder die Gelegenheit, ein kleines Interview mit der Autorin zu machen. Viele Fragen hatte ich gar nicht, denn ich finde, das Buch lässt kaum welche offen, aber ein paar persönlichere Einblicke gibt es euch sicherlich:

### INTERVIEW mit Birgit Irgang:

**Liebe Frau Irgang, in Ihrem neuen Buch geben Sie wertvolle Tipps zu Zöliakie und glutenfreier Ernährung und teilen den Lesern viele von Ihnen entwickelte Rezepte mit. Darunter sind viele klassische Kuchen oder auch Muffins – nur eben glutenfrei, was den Alltag vieler Betroffener sicher leichter und „normaler“ machen wird. Sie haben in Ihrem neuen Buch nicht nur alle Rezepte selbst entwickelt, sondern auch fotografiert. Das finde ich als Food-Bloggerin natürlich besonders sympathisch und spannend.**

**Fotografieren Sie auch in Ihrer Freizeit oder haben Sie es sich für Ihre Buchprojekte angeeignet?**

Es freut mich, dass Ihnen mein neues Buch gefällt! In meiner Freizeit habe ich schon immer recht gern fotografiert, aber nur für den „Hausgebrauch“ und ohne spezielle Kenntnisse zu haben. Ein ganzes Buch ansprechend zu bebildern war deshalb eine große Herausforderung. Dafür habe ich mir ein paar Tricks

bei einem Profi abgeschaut, mich von anderen „kulinarischen Fotos“ inspirieren lassen und auch immer wieder verschiedene Meinungen eingeholt, um dann am Ende die Vorstellungen des Verlags und meinen eigenen Stil unter einen Hut zu bekommen.

**Wie oft haben Sie ein Rezept im Schnitt gebacken oder gekocht, bis es für Sie perfekt und kochbuchreif war?**

Das ist schwer zu sagen. Manche der Rezepte sind schon sehr lange in meinem persönlichen Repertoire, sodass ich sie im Laufe der Jahre häufig zubereitet habe. Bei anderen Rezepten, in denen ich beispielsweise die Verwendung einer „glutenfreien Mehlmischung“ empfehle, habe ich in der Regel verschiedene Mischungen ausprobiert, um auf Nummer sicher zu gehen. Und manchmal war gleich der erste Versuch so gelungen, dass kein weiteres Experimentieren nötig war.

**Entwickelt sich ein neues, glutenfreies Rezept schnell und nebenbei als Abwandlung aus anderen Rezepten oder brauchen Sie mehrere Versuche?**

Es kommt auf das Rezept an. Bei einem Rührkuchen ist es zum Beispiel ziemlich einfach, ein glutenhaltiges in ein glutenfreies Rezept zu verwandeln. Bei Hefe- oder Strudelteig ist deutlich mehr Erfahrung erforderlich, und da kann das Ergebnis beim ersten Versuch auch schon mal „verbesserungswürdig“ sein. Im Laufe der Zeit bekommt man ein recht gutes Gefühl dafür, was man beachten muss, um ein überzeugendes glutenfreies Ergebnis zu erhalten. Wenn ich darüber nachdenke, fallen mir eigentlich nur zwei Experimente ein, die im Laufe der Arbeit an meinen drei aktuellen Büchern mit glutenfreien Rezepten optisch oder geschmacklich „in die Hose gegangen“ sind. Inspirieren lasse ich mich immer wieder gerne von „normalen“ Rezepten, die ich als Grundlage verwende, abwandle oder anders kombiniere.

**Sie haben größtenteils Backrezepte in Ihr neues Buch gepackt und schreiben, dass sie sich geschmacklich nicht sonderlich von den glutenhaltigen unterscheiden. Erinnern Sie sich noch an den Geschmack glutenhaltiger Backwaren? Oder lassen Sie**

## **Ihren Lebensgefährten kosten und vergleichen?**

Ja, ich kann mich noch an Geschmack und Konsistenz glutenhaltiger Backwaren erinnern. Das ist auch recht hilfreich, da ich dann weiß, welches Ideal ich im Zweifelsfall zu erreichen versuche. Trotzdem frage ich meistens auch meinen Lebensgefährten und andere Testesser, ob sie einen großen Unterschied merken beziehungsweise was anders ist, als sie es gewohnt sind, oder was möglicherweise noch verändert werden sollte.

**Auf Ihrem Blog [www.genussohnegluten.de](http://www.genussohnegluten.de) schreiben Sie, dass ein weiteres Buch mit kulinarischen Geschenken geplant ist. Können Sie uns einen kleinen Einblick geben, was das sein wird bzw. haben Sie schon ein, zwei Beiträge zu solchen Geschenken auf dem Blog?**

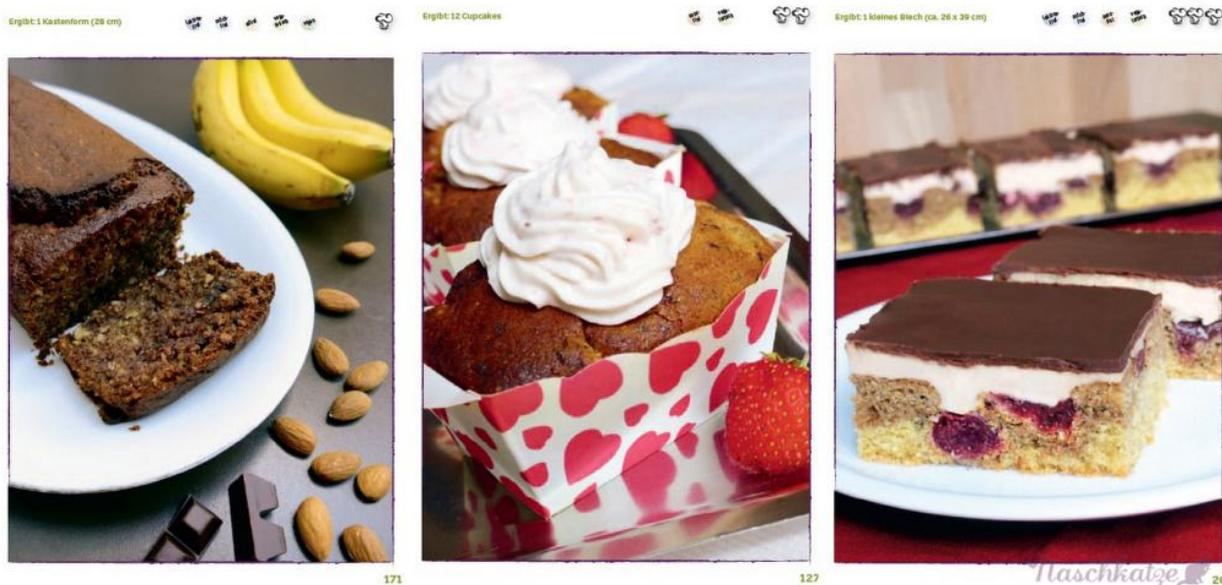
Mein nächstes Buch wird eine große Bandbreite an kulinarischen Geschenken und Mitbringern abdecken. Das reicht von Pralinen und Likör über Beiträge zum kalten Büffet oder zur Kaffeetafel bis hin zu Pesto-Kreationen und Brotaufstrichen – alles selbstgemacht in der eigenen Küche. Wenn Sie also Lust haben, Bärlauch-Pesto, Feigensenf, Knuspermüsli, Walnuss-Marzipan-Pralinen oder Lemon Curd selber herzustellen, werden Sie voll auf Ihre Kosten kommen. Auf meinem Blog werden als kleine Anregung auch bald die ersten Rezepte dazu vorab veröffentlicht.

**Haben Sie herzlichen Dank für Ihre Antworten und die damit verbundene Zeit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und weiteren Projekten und bin sicher, Sie werden damit sehr vielen Menschen den Alltag leichter und genussvoller machen!**

Herzlichen Dank für die guten Wünsche und Ihr Interesse an meiner Arbeit. Und wenn es mir wirklich gelingt, vielen Menschen das glutenfreie Leben zu erleichtern und verloren geglaubte Lebensqualität zurückzugeben, ist mein oberstes Ziel erreicht!

Das ist ein schönes Ziel für ein Buch, finde ich und ich denke, Frau Irgang wird es auch erreichen, denn wenn ich mich

glutenfrei ernähren müsste, wäre dieses Buch auf jeden Fall vielgenutzte Mahlzeiteninspiration in meiner Küche!



Und

es gibt auch wieder zwei Exemplare zu gewinnen!

#### VERLOSUNG:

2 Exemplare von „**Garantiert glutenfrei genießen**“ gibt es zu gewinnen.

#### WIE? Ganz einfach:

Kommentiert unter diesen Beitrag und erzählt mir, warum dieses Buch gerade in eurem Bücherregal landen sollte! =)

Ich freue mich auf eure Ideen und Geschichten!

Teilnahmeberechtigt ist jeder mit einer Versandadresse in Deutschland.

Das **Gewinnspiel beginnt** mit dem Datum der Veröffentlichung dieses Artikels, am **Sonntag, 01. Mai 2016** und **endet** am **Sonntag, 08. Mai 2016 um 23:59 Uhr**.

Die Gewinner/innen werden per Email benachrichtigt.

Ich wünsche allen Teilnehmern der Verlosung viel Glück und halte euch die Naschkatzenpfoten gedrückt! =)

Habt eine genussreiche neue Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

*Herzlichen Dank an Serena von Quadriga Communication für das Bereitstellen der Exemplare sowie die Vermittlung des Autoreninterviews! ♥*