

## 4 VORWORT

- 7 **WISSENSWERTES ÜBER WEIZEN**
- 8 **Weizen in unserer Ernährung**
- 8 Kleine Weizenkunde
- 11 Weitere einheimische Getreidesorten
- 12 **Macht uns Weizen krank und dick?**
- 13 Weizen als Auslöser bestimmter Krankheiten
- 17 Umstellung auf eine weizen- bzw. glutenfreie Ernährung
- 24 **Alternativen zum Weizen**
- 47 **Glutenfreie Verdickungs- und Bindemittel**
- 52 **Brotgewürze für den Geschmack**
- 55 **Glutenfreie Spezialprodukte**
- 58 **Kontaminationsgefahr in der Küche**
- 59 **Glutenfreie Mehle selbst mischen**
- 60 **Tipps zum glutenfreien Backen**
- 65 **Tipps zum glutenfreien Kochen**

**67 REZEPTE OHNE WEIZEN UND  
GLUTEN**

68 Herzhaftes

88 Süßes

114 Müsli und Co.

125 Brot und Gebäck

**150 ANHANG**

150 Rezeptregister

151 Wichtige Adressen