

Wirkstatt Küche

Kochen und Backen bei Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien

Viele Menschen leiden unter Beschwerden, die von Nahrungsmitteln verursacht werden, die sie nicht vertragen. In einem allgemeinen Teil geht Susanne Balázs auf die Bedeutung des Essens sowie auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien ein. Im zweiten Teil des Buchs zeigt sie auf, wie darauf reagiert werden kann: mit einer konsequenten Umstellung der Essgewohnheiten. Das heisst, dass plötzlich beispielsweise ohne Kuhmilch, ohne Ei, ohne Weizen und mit wenig Fleisch gekocht werden soll.

Die vielen von Susanne Balázs erprobten Rezepte machen den gesundheitsbewussten Köchinnen und Köchen Freude, denn die nahrungsmittelverträgliche Küche ist ebenso sinnlich und gluschtig wie die herkömmliche. Und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Wem eine Zutat nicht bekommt, ersetzt sie durch eine andere.

Susanne Balázs, 1966 in Trogen geboren, ist im Appenzellerland aufgewachsen. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Rorschacherberg. Als gelernte Drogistin und ebenso als Familienfrau weiss sie um die grosse Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit und das Wohlergehen.

Susanne Balázs: «Wirkstatt Küche», 208 S., Appenzeller Verlag, Herisau 2009, Fr. 48.-/€ 32.-, ISBN: 978-3-85882-489-9.