

Medienmitteilung

David Fäh, Veronika Studer

Genussvoll glutenfrei

Ein Gesundheitsratgeber mit 50 Rezepten



192 Seiten, Hardcover, Fr. 45.–
1. Auflage, September 2020
ISBN 978-3-03875-289-9

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Gesund glutenfrei geniessen

Zürich, 28. September 2020

Der neue Beobachter-Ratgeber beantwortet Fragen rund um Zöliakie und Glutensensitivität und stellt leckere Rezepte und schmackhafte Alternativen zu Gluten vor.

Die glutenfreie Ernährung ist voll im Trend. Immer mehr Menschen setzen auf glutenfreie Lebensmittel, auch ohne medizinischen Befund. Der neue Beobachter-Ratgeber «Genussvoll glutenfrei» hilft Zöliakie-Betroffenen, sich im Alltag besser zurechtzufinden und ihre Lebensqualität zu optimieren.

Ist es sinnvoll, auf Gluten zu verzichten, wenn keine Zöliakie diagnostiziert wurde? Und was genau muss im Familienhaushalt berücksichtigt werden, wenn das eigene Kind an Zöliakie leidet? Der Autor, Mediziner und Ernährungswissenschaftler David Fäh beantwortet medizinische Fragen rund um Zöliakie und Glutensensitivität und zählt die Vor- und Nachteile einer glutenfreien Ernährung auf.

Wer auf Gluten verzichten muss oder will, hat viele gesunde, schmackhafte und attraktive Alternativen. Die Kochbuch-Autorin und Food-Fotografin Veronika Studer zeigt mit Genussrezepten, wie der Alltag kulinarisch glutenfrei zum Festschmaus wird. Mit zahlreichen wissenschaftlich fundierten Tipps und Tricks, um glutenfrei zu geniessen.

Die Autoren:

Prof. Dr. med. David Fäh lehrt und forscht an der Berner Fachhochschule und an der Universität Zürich und doziert an der ETH Zürich. Der Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich mit den Ursachen und der Vorbeugung von ernährungsabhängigen Krankheiten. Er ist Autor vieler Publikationen, unter anderem des Beobachter-Bestsellers «Stressfrei abnehmen».

Veronika Studer ist Food-Fotografin und Stylistin. Sie liebt es, in der Backstube Neues auszuprobieren und glutenfreie Zutaten immer wieder anders zu kombinieren. Ihre Kreationen und Ideen, die sie in Rezepten und Beiträgen festhält, werden in zahlreichen Zeitschriften publiziert.