

## ***Glutenfritt – gott och enkelt***

### **Ny bok gör glutenfria baket gott, saftigt och hållbart**

Hela 1-3 procent av svenskarna beräknas ha celiaki, glutenintolerans, samtidigt som det finns en stark trend i västvärlden att allt fler efterfrågar glutenfri kost. I dagarna kommer boken *Glutenfritt – gott och enkelt*, som är lika mycket en receptbok som en inspirationsbok och en källa till kunskap om celiaki och glutenfri bakning.

– Den innehåller allt jag hade önskat själv när jag fick min diagnos. Boken är en genväg till luftigt, saftigt och hållbart bröd utan gluten, säger Margareta Elding-Pontén.

Allt fler diagnostiseras med celiaki, glutenintolerans, och i dag har hela 1 procent av svenskarna fått diagnosen glutenintolerant samtidigt som 3 procent beräknas ha sjukdomen. Det är också trendigt och många efterfrågar glutenfri kost även i Sverige. Nu kommer den kompletta kokboken om glutenfri bakning som även innehåller information om gluten och celiaki, ordlista, omvandlingstabeller och annan fakta som man behöver för att nå målet – gott, luftigt och saftigt bröd med fin form och lång hållbarhet.

Margareta Elding-Pontén, författaren bakom boken, fick själv sin celiakidiagnos för tio år sedan. Det tog många misslyckade bak innan hon lyckades med sitt första riktigt goda matbröd. Hon är doktor i kemi och saknade både goda recept och fakta i ämnet. I boken har hon 70 recept på bröd, bullar, kakor, kex, pizzor, pajer och frukostflingor.

– Det är faktiskt enkelt att baka glutenfritt om man vet hur man ska göra. Att få celiaki ska inte behöva betyda att man får sluta äta gott, säger hon.

Gluten är en viktig beståndsdel i matbröd. Vid glutenfri bakning betar sig degen annorlunda och det behövs lösningar för att hålla kvar luften och vattnet i brödet så att det inte blir platt och torrt. I boken *Glutenfritt – gott och enkelt* förklaras grundligt vad celiaki innebär, vad som behövs för att baka, vad som är skillnaden på att baka med och utan gluten och vad olika termer innebär.

– Det är en fantastiskt välgjord bok som är både grundlig och inspirerande. Margareta Elding-Pontén ger alla förutsättningar för att fler ska hitta genvägar till glutenfri bakning; kunskap i ämnet, lusten till brödet och ett inspirerande språk, säger Olle Hed, förläggare på Jure Förlag.

#### **Om boken *Glutenfritt – gott och enkelt***

Författare	Margareta Elding-Pontén
Fotograf	Hans Björck
Formgivare	Tina Selander
Förslag	Jure Förlag
Utgivningsdag	Den 25 sept 2014
Pris	Ca 260 kr
ISBN	978-91-7223-578-6

**Högupplösta bilder och ett smakprov av boken bifogas.**

**Kom och tjuvläs boken, träffa Margareta Elding-Pontén och smaka några munbitar ur boken på Bokmässan på Svenska mässan i Göteborg den 25-28 september i monter B06:26.**

**För mer information, kontakta gärna:**

Margareta Elding-Pontén, författare, 070 676 00 03, [margareta@eldingponten.com](mailto:margareta@eldingponten.com)  
Olle Hed, förläggare Jure Förlag, 0707 43 85 60, 08 662 00 17, [olle.hed@jure.se](mailto:olle.hed@jure.se)

