

## Ny bog om glutenfri bagning – Glutenfrit brød som hele familien elsker!

Glutenfri bagning er mere populært end nogensinde. Men for mange ender det med tørt eller klægt brød, der ikke smager godt.

Karina Baagø, der har en professionsbachelor i ernæring og sundhed, har udviklet Strukturmetoden, som giver et let og luftigt glutenfrit brød. Med metoden kommer den gode brødsmag frem, så hele familien kan nyde det – også de, der ikke behøver at spise glutenfrit.

”Normalt er det gluten, der får brødet til at hænge sammen, holde formen og hæve op og få mange og store lufthuller. Derfor har glutenfrit brød en tendens til at smuldre, falde sammen, blive tungt og tørt eller få en konsistens, der minder mere om æg end brød.” fortæller Karina Baagø.

### Hvad er Strukturmetoden?

”Strukturmetoden kompenserer for gluten-strukturen i det almindelige brød. Når du bruger metoden, opbygger du en dej, der er lige så holdbar som en almindelig hvededej. Dermed får du et luftigt brød med saftig krumme og god smag, som vi ofte savner, når vi spiser glutenfrit.” fortæller Karina Baagø.

### Svært at finde gode glutenfrie brød

Da Karina blev mor til et barn med glutenintolerance, kunne hun hurtigt spotte, at det glutenfrie marked var fuld af brød af tarvelig kvalitet – både hvad angår smag og konsistens, men også næringsstoffer.

”Vi får jo vores næringsstoffer fra maden, og når det gode fuldkornsrugbrød i madpakken bliver skiftet ud med et stivelsesholdigt glutenfrit brød, hvor den mørke farve kommer fra kulør, får vi ikke de næringsstoffer, som vi ville få fra det traditionelle brød.”

”Når jeg sender mit barn afsted i skole, skal hendes madpakke både give den næring, hun har brug for, men brødet skal også være lækkert. Ellers kommer det med hjem igen. De to ting er rigtig svære at finde i et glutenfrit brød fra supermarkedet. Derfor har jeg bagt og eksperimenteret igennem de sidste 6 år. Og nu har jeg en metode, som virker hver gang.”

### Strukturmetoden giver fornyet håb

”Det er ikke usædvanligt, at deltagere på mine bagekurser får tårer i øjnene af glæde, når de smager glutenfrit brød bagt med Strukturmetoden. Det giver glutenintolerante et håb om, at de igen kan få godt brød, og at man kan servere et glutenfrit brød, som alle familiemedlemmer har lyst til at sætte tænderne i - også selvom de godt kan tåle gluten.” fortæller Karina Baagø.



### Knæk Koden til Glutenfrit Brød af Karina Baagø

Bogen udkommer 6. maj 2019 og koster 249 kr. Den kan købes i alle boghandlere og hos [www.karinabaagoe.dk](http://www.karinabaagoe.dk).

Karina Baagø, 35 år, er mor til et barn med glutenintolerance og lever selv glutenfrit.

Hun er uddannet i ernæring og sundhed og har siden 2016 afholdt kurser i glutenfri bagning. Hun udvikler opskrifter, skriver artikler og hjælper familier med det glutenfrie liv på [www.karinabaagoe.dk](http://www.karinabaagoe.dk).

**Karina Baagø**  
GLUTENFRI FAMILIE