



Milch-/eifreie Ernährung

plus Tipps bei Laktose-Intoleranz



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
und Regulations-
medizin e. V.
empfohlen

RATGEBER MILCH-/EIFREIE ERNÄHRUNG

Viele Menschen müssen, manche wollen in ihrer Ernährung auf Milch und Eier verzichten. Da diese nicht nur als einzelne Lebensmittel, sondern auch verarbeitet in Back- und Wurstwaren, Suppen, Saucen etc. vorkommen, ist es gar nicht so einfach, Kuhmilch und Hühnereier zu meiden. Dieser Ratgeber enthält Wissenswertes rund um das Thema Milch- bzw. Ei- Allergie, informiert über Milchzucker-Unverträglichkeit und weist auf Lebensmittel hin, die problematisch sein können. Praktische Tipps und Rezepte mit geeigneten Alternativen machen Ihnen eine Umstellung leichter.

Impressum

Text und Rezepte: Sigrid Siebert ● Weitere Rezepte: Reformhaus-Kochstudio ● Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin ● 3. Auflage 2006



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-001657
© 1996 Forest Stewardship Council

Inhalt

Wissenswertes	04
• Milch-/Ei-Allergie	
• Milchzucker-Unverträglichkeit	
Milcheiweißfreie Ernährung	07
• Versteckte Milchbestandteile	
• Alternativen zu Kuhmilch	
Milchzuckerfreie Ernährung	07
Eifreie Ernährung	
• Versteckte Eibestandteile	
• Alternativen zu Hühnerei	
Nährstoffmangel ohne Milch und Ei?	15
Rezepte und Tipps	16
Weitere Informationen	30

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

WISSENSWERTES

Wenn Milch oder Eier vom Speiseplan gestrichen sind, kann dies mehrere Gründe haben. Eine häufige Ursache ist eine Allergie, die oft sowohl gegen das Eiweiß in der Kuhmilch als auch in Hühnereiern besteht. Menschen, denen das Enzym zur Verdauung des Milchzuckers fehlt bzw. bei denen dieses nicht leistungsfähig genug ist, vertragen viele Milchprodukte ebenfalls nicht. Manchmal führt der Wunsch nach einer veganen Ernährungsweise, bei der auf sämtliche tierische Lebensmittel verzichtet wird, dazu, Milch und Eier zu meiden.

Milch-/Ei-Allergie

In den meisten Fällen richtet sich die Allergie gegen das Eiweiß in Kuhmilch und Hühnereiern. Die entsprechenden Produkte anderer Tierarten wie Ziege, Schaf und Stute werden in der Regel gut vertragen. Das liegt daran, dass immer nur ein Teil des betreffenden Eiweißes eine Allergie auslöst (zum Beispiel Casein oder Lactoglobulin in der Kuhmilch), der in Milch oder Eiern von anderen Tieren nicht vorkommt. Ob diese sich alternativ eignen, sollte man zur Sicherheit individuell austesten.

Oft reagieren Säuglinge schon allergisch auf Lebensmittelbestandteile,

wenn sie von der Muttermilch auf Beikost umgestellt werden. Die wichtigsten Allergieauslöser sind Kuhmilch und Hühnerei, gefolgt von Erdnüssen, Obst und Fisch, aber auch Soja und andere Nüsse zählen dazu. Bei Säuglingen und Kleinkindern kommt es häufig zu Reaktionen im Bereich der Haut und Schleimhäute, aber auch zu Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, wie Koliken, Erbrechen und Durchfall. Etwa drei Viertel der Kleinkinder verlieren ihre Allergie auf Lebensmittel in den ersten Lebensjahren. Oft sind die Beschwerden jedoch Vorbote einer chronischen Allergie wie Heuschnupfen oder Asthma.

Wie stark der Einzelne auf die allergieauslösenden Substanzen (Allergene) reagiert, hängt vom jeweiligen Sensibilisierungsgrad ab. Bei starker Sensibilisierung verursachen schon geringste Mengen des Lebensmittels schwere Symptome – bei leichterer Form rufen erst größere Mengen Krankheitszeichen hervor.

Milchzucker-Unverträglichkeit

Ursache für die Laktose-Intoleranz ist eine zu geringe Bildung des Enzyms Laktase. Es spaltet den in der Nahrung enthaltenen Milchzucker, die Laktose,

im Dünndarm in seine beiden Bausteine Galaktose und Glukose. Die Produktion dieses Enzyms geht im Laufe des Lebens zurück. Mehr als drei Viertel der Erwachsenen weltweit können Milchzucker schlecht verdauen. In Deutschland gehören schätzungsweise 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung dazu, in den Mittelmeerländern sind es bis zu 70 Prozent.

Kann der Milchzucker nicht zerlegt und aufgenommen werden, gelangt er in größeren Mengen in den Dickdarm. Dort machen sich die Darmbakterien darüber her und bauen Laktose zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen ab. Symptome wie Blähungen, Völlegefühl und Durchfall sind die Folge. Die Intensität der Beschwerden variiert je nach körperlicher Verfassung, der Zusammensetzung der Darmflora, der Menge des konsumierten Milchzuckers, aber auch je nach Art und Menge der zeitgleich aufgenommenen Lebensmittel.

Wenn der Bauch nach einer großen Portion Milchreis rumort, liegt der Verdacht auf eine Milchunverträglichkeit nahe. In anderen Fällen ist die Detektivarbeit nicht so einfach. Viele Betroffene schleppen sich mit diffusen Verdauungsstörungen jahrelang dahin, scheuen sich gar, mit ihrem Arzt darüber zu sprechen. Und nicht selten wird die Psyche als Grund angesehen. Etwa

weil im Urlaub, in entspannter Atmosphäre, die Symptome ausbleiben, im Alltag aber bald wieder einsetzen. Dabei lag die Beschwerdefreiheit vielmehr an der laktosearmen Urlaubsküche.

Um die Intoleranz eindeutig festzustellen, nutzen Ärzte heute überwiegend den Wasserstoff-Atemtest. Dazu müssen die Patienten eine Milchzuckerlösung aufnehmen. Die Gase, die bei der Vergärung von ungespaltenem Milchzucker im Darm entstehen, werden über die Atmung abgegeben und können so gemessen werden.

Achtung: Während Kuhmilch-Allergiker unter Umständen Schafs- oder Ziegenmilch und Produkte daraus vertragen, müssen Menschen mit einer Laktose-Intoleranz sämtliche Tiermilcharten meiden!

MILCHEIWEISSFREIE ERNÄHRUNG

Besteht eine Allergie gegen Kuhmilch oder Hühnereier, ist das Weglassen (im medizinischen Sprachgebrauch: Karenz) der bekannten Allergene die beste Behandlung. Die Beschwerden bleiben aus und nach längerer Karenz kann sich die Milch-Ei-Allergie sogar teilweise zurückbilden. So verlieren Kleinkinder häufig ihre Milchallergie bis zum Alter von drei Jahren. Für alle, die Kuhmilch und Hühnereier meiden wollen, ist es wichtig zu wissen, in welchen Produkten Allergie-Auslöser enthalten sein können und welche Alternativen sich für die Nahrungszubereitung anbieten.

Beim Einkauf sollten unbekannte Produkte nie ohne gründlichen Blick aufs Etikett ausgewählt werden.

Die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung schreibt vor, dass die vierzehn wichtigsten Lebensmittelallergene, darunter auch Milch und Milcherzeugnisse sowie Eier und Eierzeugnisse, EU-weit angegeben werden. Sie sind in der Verkehrsbezeichnung (z. B. Milchbrötchen) oder der Zutatenliste verpackter Lebensmittel aufgeführt, auch wenn es sich um einen Bestandteil einer zusammengesetzten Zutat oder um technologische Hilfsstoffe handelt.

Eine praktische Einkaufshilfe bietet das Reformhaus:

In einer ausführlichen Liste lässt sich nachschlagen, welche Produkte, dem Einkaufsführer für Allergiker, ei- und milcheiweißfrei sind (siehe Seite 29). Außerdem können geschulte Mitarbeiter Alternativen und Anwendungstipps für den Alltag liefern.



Worin sind Kuhmilchbestandteile „versteckt“?

Die Milch – im gesetzlichen Sinn ausschließlich Kuhmilch – gehört zu den Grundnahrungsmitteln der westlichen Gesellschaft. Außerdem werden Trockenmilchprodukte und isolierte Milchproteine wie Casein oder Molkeproteine bei der industriellen Lebensmittelverarbeitung verwendet. Milchbestandteile erfüllen in Lebensmitteln verschiedene Funktionen, zum Beispiel als Geschmacksgeber, zur Verbesserung der Eiweißqualität oder des Bräunungsgrades.

Dass Allergiker beim Restaurantbesuch oder in der Kantine vorsichtig bei der Speisenauswahl sein müssen, versteht sich von selbst. So kann sich Kuhmilch- und Eiweiß hinter folgenden Begriffen in der Zutatenliste verbergen:

- Butter
- Butterfett
- Buttermilch (-pulver)
- Casein
- Crème fraîche
- entrahmte Milch
- Joghurt (-pulver)
- Kaffeesahne
- Käse
- Kefir
- Kondensmilch
- Kuhmilch (-pulver)
- Lactalbumin
- Lactoglobulin
- Magermilchpulver
- Milcheiweiß
- (tierisches) Eiweiß
- Molke (-pulver)
- Quark
- Rahm
- Rohmilch
- Sahne (-pulver)
- Sauermolke
- Schmand
- Schlagrahm
- Süßmolke

Fehlt bei lose angebotenen Produkten eine Zutatenliste, fällt die Orientierung ebenfalls schwer. Dass Allergiker beim Restaurantbesuch oder in der Kantine vorsichtig bei der Speisenauswahl sein müssen, versteht sich von selbst. Deshalb sollten Allergiker wissen, bei welchen Lebensmittelgruppen häufig Kuhmilchbestandteile eingesetzt werden:

- **Backwaren** wie süßes Hefegebäck oder Milchbrötchen werden mit Milch zubereitet.
- **Schafs- und Ziegenkäse** enthalten teilweise bis zu zehn Prozent Kuhmilch, da dies der normale Handel erlaubt. Schafs- und Ziegenkäse sowie weitere Produkte mit Schafs- und Ziegenmilch im Reformhaus sind frei von Kuhmilchbestandteilen.
- **Schokoladenerzeugnisse:** Vollmilchschokolade enthält Milchbestandteile im Gegensatz zu den meisten Zartbitter-Schokoladen.
- **Wurstwaren:** Würstchen, Mortadella oder anderem Wurstaufschnitt ist Milchpulver zugesetzt. Milcheiweißfreie Alternativen zu Wurstwaren finden sich im vegetarischen Sojabereich.

In Corned Beef, Putenbrust und Schinken beispielsweise ist kein Milchpulver enthalten.

● **Margarine** enthält aus Geschmacksgründen häufig Milchbestandteile. Als Alternative gibt es milcheiweißfreie Margarinen im Reformhaus®.

Alternativen zu Kuhmilch

Kuhmilch lässt sich relativ leicht ersetzen, wenn ein Allergiker die Milch anderer Tierarten wie Ziege und Schaf verträgt. Dies kann der Fall sein, wenn die Allergie gegenüber einem bestimmten Eiweißbestandteil besteht, der nur in Kuhmilch enthalten ist. Ob andere Milchsorten sich eignen, sollte zur Sicherheit individuell ausgetestet werden. Aber auch „pflanzliche Milch“ wie Soja-, Hafer-, Reis-Drink, Kokoswasser- und -milch sowie Mandelmilch (selbst zubereitet) sind geeignete Alternativen. Daraus lassen sich Milchbreie, Milchmixgetränke, Joghurt, Milchspeiseis, Kuchenteige und Puddings zubereiten.

Ebenso gibt es verschiedene fertige Soja-Desserts für den kuhmilchfreien Genuss.

Naturtofu eignet sich sehr fein püriert

als Quarkersatz für die Herstellung von Desserts, zusammen mit Obst, Gewürzen wie Zimt und Süßungsmittel.

Zur Zubereitung von Salatsaucen empfiehlt sich „Soja cremig neutral“ oder ein selbst angesetzter Joghurt mit Soja-Drink. Das dafür nötige Joghurt-Komert gibt es ebenfalls im Reformhaus®. Falls Sahne nicht vertragen wird, kann aus „Soja cremig neutral“, und Soja-Soare „Soja Dream“ (Reformhaus®) eine Art Schlagcreme zubereitet werden.

Besonderheiten verschiedener Tiermilchen

Im Großen und Ganzen ähneln sich die Milchsorten verschiedener Tiere. Doch es gibt auch kleine Unterschiede in der Zusammensetzung:

Ziegenmilch enthält einen höheren Anteil an lebenswichtigen Aminosäuren und kurzkettigen Fettsäuren. Sie wird generell besser aufgenommen.

Schafsmilch hat einen geringfügig höheren Fett- und Eiweißgehalt und damit mehr Kalorien.

Die folgende Tabelle liefert einen Überblick über Produkte, die herkömmliche Milchprodukte ersetzen können. Im

Rezeptteil (ab Seite 16) gibt es Beispiele, wie damit Gerichte schmackhaft zubereitet werden können.

Alternativen bei Milcheiweiß-Allergie auf einen Blick

Unverträglich	Alternativen aus dem Reformhaus
• Butter	• Milcheiweißfreie Margarine
• Milch	• Soja-Drink, Hafer-Drink, Reis-Drink, Soja-Res-Drink, Mandelmilch • wenn vertragen: Ziegenmilch
• saure Sahne, Crème fraîche	• Soja cremig neutral
• Sahne, Kondensmilch	• Soja Dream, Soja-Saane
• Quark	• Tofu
• Käse, z. B. zum Überbacken	• (Räucher-)Tofu • wenn vertragen: Schafs- oder Ziegenkäse
• Schokolade und Kakao	• die meisten Zartbitterschokoladen
• Joghurt, Dessert	• Soja-Joghurt, eventuell selbst gemacht mit Joghurtferment und Soja-Drink • wenn vertragen: Ziegen-, Schafsmilchjoghurt • Soja-Desserts

MILCHZUCKERFREIE ERNÄHRUNG



Damit zukünftig wieder ein beschwerdefreies Leben möglich ist, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. So bieten die Milchhersteller inzwischen verschiedene laktosefreie bzw. -arme Produkte an, angefangen von Milch und Kakao, Kaffeesahne, Quark, Butter bis hin zu Joghurt und Käse. Im Reformhaus® alles in Bio-Qualität.

Sauermilchprodukte (mit lebenden Milchsäurebakterien!) bekommen Betroffenen vielfach besser, da sie zum einen langsamer den Magen-Darm-Trakt passieren, sodass mehr Laktose gespalten werden kann. Zum anderen setzen die enthaltenen Milchsäurebakterien im Darm das milchzuckerspaltende Enzym Laktase frei.

Vorsicht: Einige Joghurts enthalten Magermilchpulver, was zu einem höheren Milchzuckergehalt führt. Die Verträglichkeit von Käse hängt vom Reifungsgrad ab. Je länger die Sorten gereift sind, desto weniger Laktose enthalten sie. Hartkäse wie alter Gouda oder Parmesan ist bekömmlicher als Weich- und Frischkäse. Pflanzliche Brotaufstriche sind eine gute Alternative als Brotbelag.

Weitere Möglichkeiten, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Milch zu umgehen: der Einsatz von Kokoswasser und Kokosmilch, Reis-, Soja- oder Hafer-Drinks in der Küche.

Obwohl die Drinks bei der Zubereitung der Speisen äußerst praktisch sind, ersetzen sie nicht komplett den Nährwert von Kuhmilch. Vor allem die Calciumversorgung kann bei einer strengen Diät leicht ins Minus rutschen. Hier helfen dann Nahrungsergänzungsmittel mit dem Knochenbaustein weiter. Tipp: Es gibt auch einen mit Calcium angereicherten Soja-Drink.

Für die milchzuckerarme bzw. milchzuckerfreie Ernährung sollte man wissen, wie viel Milchzucker in etwa in Lebensmitteln enthalten sind. Der Gehalt hängt von deren Verarbeitung und Zusammensetzung ab. Lebensmitteln wie Wurstwaren, Fertiggerichten, Back- und Schokoladenwaren wird häufig Milchpulver zugesetzt. Milchzucker versteckt sich hinter Begriffen wie Laktose/ Lactose, (Voll/Mager)Milchpulver, (Süß/Sauer)Molke, Rahm, süße/saure Sahne, Butter. Unbedenklich sind Zutaten wie Milcheiweiß, Milchsäure, Milchsäurebakterien, Laktat/Lactat.

Lebensmittel	Milchzuckergehalt (in Gramm je 100 g Lebensmittel)
Vollmilch 3,5%	4,8
Ziegenmilch	4,1
Schafsmilch	4,8
Butter	0,6
Milchpulver	38-51,5
Kondensmilch 10%	12,5
Milchschokolade	9,5
Sauermilchprodukte, z. B. Naturjoghurt, Kefir, Dickmilch, saure Sahne	3,2-6,0
Schlagsahne 30 %	3,3
Trinkmolke	4,7
Buttermilch	3,5
Speisequark	2,6-3,2
Schmelzkäse und -zubereitungen, z. B. Scheibletten	2,8-6,3
Frischkäse Doppelrahm	2,6
Käsesorten wie Emmentaler, Raclette, Havarti, Trappistenkäse, Edelpilzkäse; Schafskäse	0,1
Edamer, Gouda, je 45 % Fett i. Tr.	2

Quelle: Thilo Schleip, Laktose-Intoleranz, Trias

Hilfreich für Betroffene: die Zufuhr des fehlenden Enzyms Laktase von außen. Entweder als verdauungsförderndes Pulver in Mahlzeiten eingerührt oder als Portionsstick direkt auf die Zunge gegeben, erweitert Laktase das Spektrum an Speisen, die verzehrt werden können. Besonders praktisch, wenn auswärts gegessen wird und die Zusammensetzung nicht ganz klar ist. Oder wenn man ganz bewusst einmal eine laktosehaltige Lieblingsspeise essen möchte.

Ob eine Darmbehandlung mit Probiotika die Verdauungsprobleme beseitigen hilft, ist bis noch nicht abschließend geklärt. Doch ein Versuch lohnt sich, denn ein Drittel der Patienten verspürte positive Auswirkungen durch eine solche Darmbehandlung, wie aus einer Studie hervorgeht.

Worin sind Hühnerei- bestandteile versteckt?

Auch Hühnereier – oder Teile davon – sind aus Geschmacksgründen und wegen ihrer technologischen Eigenschaften in zahlreichen Produkten enthalten, in denen es der Verbraucher zunächst nicht vermutet. Dies gilt vor allem für lose Lebensmittel. Für verpackte Lebensmittel schreibt die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung inzwischen vor, dass Eier und Eierzeugnisse EU-weit in der Verkehrsbezeichnung oder der Zutatenliste verpackter Lebensmittel angegeben werden. Hinter folgenden Begriffen können sich Hühnereibestandteile „verstecken“. Bei Eiern anderer Tierarten wird die Tierart in der Regel ausdrücklich genannt (z. B. „Enten-Ei“)

- Vollei
- Eigelb
- Eiweiß
- Eipulver
- Protein
- Eiprotein
- tierisches Eiweiß
- Ovo
- Fremdprotein
- Eiklar
- Flüssigei

- Gefrierei
- Gefriereiklar
- Gefriereiweiß
- Trockenei
- Trockeneigelb
- Trockeneiklar
- Trockeneiweiß
- Eiöl
- Lecithin
- E 322 (Emulgator)
- Stabilisatoren
- Emulgatoren

Eier kommen bei der Herstellung der verschiedensten Lebensmittel zur Anwendung.

● Süßigkeiten und Süßspeisen

(Schokoküsse, Schaumwaffeln, Tiramisu, Cremespeisen) enthalten Eier häufig als Lockerungsmittel.

● Puddings, Desserts, Speiseeis,

Suppen und Saucen werden zur Geschmacksverbesserung und Gelbfärbung mit Hühnereigelb legiert. Dafür verantwortlich sind der Fettanteil im Dotter und die Carotinoide. „Farbige“ Alternativen sind Safran und Kurkuma. In Suppen, Saucen und Speiseeis kommt Eigelb auch als Bindemittel zum Einsatz.

- **Mayonnaise und Emulgatoren:**

Bei der Herstellung von Mayonnaise dient Hühnereigelb aufgrund seines Lecithingehaltes als natürlicher Emulgator, verbindet also die fett- und wasserhaltigen Bestandteile.

Der Zusatzstoff Emulgator Lecithin (E 322) wird noch vereinzelt aus Hühnereiern hergestellt. In der Zutatenliste steht meist nur Lecithin ohne Herkunftsbezeichnung. Bei Lebensmitteln mit dem neuform-Zeichen besteht der Emulgator ausschließlich aus Sojalecithin. Emulgatoren werden eingesetzt bei der Herstellung von Margarine, Saucen, Suppen, Cremes, Gebäck und Süßspeisen.

- Bei **Backwaren** erfüllt Hühnerei verschiedene Aufgaben: Neben seinen bindenden Eigenschaften sorgt das Eidotter für eine schöne gelbe Farbe. Die Oberseite von Brot und Brötchen wird mit Eiklar bepinselt, damit sie glänzen und aufgestreute Körner haften bleiben. Ei als Klebemittel dient auch zum Bestreichen von Teigrandern.

- In **Biskuitteig, Baisermasse oder Soufflés** wird Eischnee zur Schaumbildung und damit zur Lockerung verwendet.

- **Alkoholika und Kaltspeisen:**

Durch seine Fähigkeit zum Einschließen von Schwebeteilchen wird Hühnerei-Eiweiß noch gelegentlich als Klärungsmittel von Flüssigkeiten genutzt, etwa bei der traditionellen Wein- oder Aspikherstellung. Es bleiben Spuren von Eiweiß im Lebensmittel zurück.

- In **Wurst- und Fleischwaren**, zum Beispiel Frikadellen, panierten Speisen und Pasteten, erfüllt Hühnerei stabilisierende und bindende Aufgaben.

Alternativen zu Hühnerei

Hühnerei wird bei der Zubereitung ganz unterschiedlicher Speisen verwendet. Muss darauf verzichtet werden, gibt es einige gute Alternativen, die ähnliche Wirkungen wie Eigelb oder Eiweiß zeigen.

Beim Backen kann die bindende Eigenschaft von Ei durch „Ei-Ersatz“ oder vollfettes Sojamehl übernommen werden. Bei „Ei-Ersatz“ handelt es sich um ein gelbes Pulver auf Sojabasis mit Guarkernmehl als Verdickungsmittel, völlig ohne Eibestandteile. Um im Rezept ein Ei zu ersetzen, werden zwei Teelöffel „Ei-Ersatz“ plus zwei bis drei

Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufgeschlagen und dann unter den Teig gehoben. Sojamehl wird esslöffelweise unter das Mehl (ein Esslöffel Sojamehl statt ein Ei) gemischt und parallel dazu die Flüssigkeitsmenge bei der Teigzubereitung um drei bis vier Esslöffel erhöht.

Falls auch Soja nicht vertragen wird, empfiehlt es sich, ein Ei durch zwei Esslöffel Wasser, einen Esslöffel Pflanzenöl und einen halben Esslöffel Backpulver zu ersetzen. Im Pudding lässt sich ein Ei erübrigen, indem man einen Teelöffel Agar Agar in Wasser auflöst und nach und nach unter die Speise rührt.

Vor allem bei herzhaften Backwaren ohne Ei lässt sich Geschmack und Saftigkeit durch Zugabe von Kartoffelpüreepulver verbessern, das vorher in Flüssigkeit (halb Milch/halb Wasser) angertührt und dann unter den Teig gemischt wird. Als gute „Eiweißzuzugabe“ eignet sich aber auch Kichererbsenmehl. Aufgrund seines hohen Eiweißgehaltes verbessert es die Bindung von Teigen, lockert die Backwaren und hält sie länger frisch. Dazu das Hülsenfruchtmehl unter das restliche Mehl im Verhältnis 1:4 mischen. Damit Backwaren nicht so schnell austrocknen,

einige Esslöffel gegartes Getreide oder geriebene rohe oder gekochte Kartoffeln unter den Teig mengen.

Um die fehlende appetitlich-gelbe Färbung bei eifreien Kuchen auszugleichen, etwas Safran, entweder als Pulver oder Fäden, in Milch auflösen und dann je nach gewünschter Farbintensität unter den Teig mischen.

„Ei-Ersatz“ eignet sich auch zum Panieren von Gemüse, Fisch oder Fleisch. Zum Binden von Bratlingsmasse, Gemüsefüllungen oder Frikadellen können neben „Ei-Ersatz“ die angegebenen Eier auch durch Quark, Hirse- und Hefeflocken ersetzt werden. Leichte Bindungseigenschaften haben auch Johannisbrotkern- und Guarkernmehl. Mit einem Lecithingranulat lässt sich eine Mayonnaise zubereiten. Rezeptvorschläge finden Sie ab Seite 16.

Ei-Alternativen auf einen Blick

Ei-Alternativen aus dem Reformhaus	Einsatz	Verwendung
• „Ei-Ersatz“	Backwaren (Hefe-, Quark-, Öl-, Biskuit-, Mürbe-, Waffel-, Rührteige) Pfannkuchen, panierte Speisen	1 Ei: 2 TL + 2–3 EL Flüssigkeit, mit Handrührgerät aufschlagen
• Vollfettes Sojamehl	Backwaren (Rühr-, Mürbe-, Hefeteige, Pfannkuchen)	1 Ei: 1 EL + 3–4 EL Flüssigkeit + Safran zum Gelbfärben
• Pflanzenöl + Backpulver		1 Ei: 1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser
• Kartoffelpüreepulver / gekochte Kartoffeln oder Getreide vom Vortag	Backwaren werden lockerer und bleiben länger frisch	esslöffelweise unter den Teig mischen
• Kichererbsenmehl		mit normalem Mehl im Verhältnis 1:4 mischen
• Lecithingranulat	Herstellung von Mayonnaise, verbessert auch das Backergebnis bei Backwaren	in lauwarmer Milch auflösen
• Johannisbrotkern- und Guarkernmehl („Bindina“)	bindet kalte wie warme Speisen, z.B. Suppen oder Saucen	sparsamer Einsatz, gut verrühren, quillt nach
• Hirse- oder Hefeflocken	bindet Bratlinge, Frikadellen, Füllungsmassen	nach und nach einstreuen

NÄHRSTOFFMANGEL OHNE MILCH UND EI?

Wer sich vollwertig ernährt, also viel Obst, Gemüse und viele Vollkornprodukte isst und Alternativen zu Kuhmilch wie Tofu und andere Sojaprodukte einbezieht, braucht keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Einziges Problem: die **Calciumversorgung**. Denn Milch und Milchprodukte sind die wesentlichen Quellen für den wertvollen

Mineralstoff Calcium. Pflanzliche „Milchsorten“ enthalten in zu geringem Maß den für den Knochenaufbau wichtigen Mineralstoff Calcium. In diesen Fällen auf angereicherte Soja-Drink zurückgreifen oder Calcium in Form von Nussmusen, calciumreichen Mineralwässern oder Nahrungsergänzungsmitteln zuführen.

Bei Verzicht auf Milchprodukte eignen sich als Calciumquellen

	Calcium
1 Glas „Soja-Drink plus Calcium“, 200 ml	240 mg
2 EL Mohn, 20 g	296 mg
2 EL Sesam, 20 g	157 mg
2 EL Mandeln bzw. Mandelmus, 20 g	50 mg
1 Portion Brokkoli (125 g)	131 mg

Eine ergänzende Calciumquelle ist Mineralwasser.
Ein Mineralwasser gilt als calciumreich, wenn es mehr als 150 mg/l enthält.

REZEPTE UND TIPPS

Im Folgenden finden Sie eine Vielzahl ausgewählter Rezepte, die Ihnen den Küchenalltag bei Milch- und Ei-Unverträglichkeit erleichtern. Bei typischen Speisen, die normalerweise Milch oder Milchprodukte bzw. Eier enthalten, werden Alternativen verwendet bzw. angegeben. Falls Sie aber entweder nur Hühnereier oder nur Kuhmilch nicht vertragen, können Sie die Rezepte entsprechend abwandeln. Wenn bei Ihnen

weitere Unverträglichkeiten, etwa gegen bestimmte Getreidesorten oder Soja vorliegen, müssen diese Zutaten durch verträgliche ersetzt werden.

Auf gängige Gerichte, beispielsweise mit Gemüse oder Kartoffeln, bei denen Ei und Milch nicht vorkommen, haben wir aus Platzgründen verzichtet. Hier bieten gute Vollwertrezeptbücher viele Anregungen.

Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten
- Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide ist am wertvollsten
- Keimen Sie selbst Körner und Samen (Getreidemühlen oder Keimgeräte gibt es im Reformhaus).
- Gebratenes auf ein Küchenpapier legen. So lässt sich Fett sparen.

SÜßE GERICHTE



Mandelmus-Creme

Zutaten:

- 75 g Mandelmus
- 40 g milchfreie Reformhausmargarine
- 1 TL Honig
- 1 Prise Meersalz
- gemahlene Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Eventuell abgesetztes Öl im Mandelmus-Glas unterrühren. Mandelmus in eine Rührschüssel geben und wiegen. Zusammen mit den anderen Zutaten mit Hilfe eines Handrührgerätes zu einer homogenen Masse verarbeiten und abschmecken.

Mandelmilch

Zutaten:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Mango-Vollfrucht

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder einem Pürierstab verrühren.

Obst-Tofu-Speise

Zutaten:

- 125 g Tofu
- 1 Prise Zimt / Delifrut / Bourbon-Vanille
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Rohrzucker
- Mango- oder Heidelbeer-Vollfrucht nach Bedarf
- evtl. 1 Banane

Zubereitung:

Den Tofu ganz fein pürieren (am besten mit einem Pürierstab oder im Mixer). Die Gewürze und Zitronensaft dazugeben und mit Rohrzucker abschmecken.

Mit Vollfrucht glatt rühren.

Tipp:

Es schmeckt noch fruchtiger, wenn einige Obststücke, wie z. B. Bananen, mitpüriert werden.

Schokoladenpudding

Zutaten:

- 500 ml Soja-Drink oder Reis-Drink
- 1 Pck. Schokoladenpuddingpulver
- 30 g Rohrzucker

Zubereitung:

Bis auf wenige Esslöffel den Soja-Drink mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das in dem restlichen Soja-Drink angerührte Puddingpulver unter ständigem Rühren zugeben und nochmals kurz aufkochen. In einer Schüssel oder in Puddingschälchen erkalten lassen.

Hirsebrei

Zutaten:

- 500 ml Soja-Drink oder Reis-Drink
- etwas Meersalz
- 150 g Hirse
- Honig zum Süßen
nach Belieben:
- 30 g gehackte Mandeln
- 50 g Rosinen
- 100 g Obst, gewaschen und klein geschnitten

Zubereitung:

Soja- oder Reis-Drink mit Meersalz aufkochen. Hirse einstreuen und aufkochen. Nach Belieben Mandeln, Rosinen und Obst unterrühren und 40 Minuten auf kleinster Flamme weiterkochen. Mit Honig süßen.

Frucht-Soja-Dessert

Zutaten:

- 400 g Früchte, je nach Jahreszeit
- 250 ml Soja Saane
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1 EL Vollzucker
- 2 EL grob gehackte Mandeln,
leicht angeröstet

Zubereitung:

Früchte pürieren und mit Soja Dream, Vanillezucker, Vollzucker und Mandeln verrühren. Gut gekühlt servieren.

Süße Sesampaste

Zutaten:

- 150 g Sesam
- 2–3 EL Honig
- etwas Vanille
- einige klein geschnittene Datteln

Zubereitung:

Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen. Fein mahlen oder im Mixer pürieren, mit Honig vermischen. Die klein geschnittenen Datteln unterheben und mit Vanille würzen.

Tipp:

Sesampaste lässt sich gut auf Vorrat herstellen.

Porridge mit Trockenpflaumen

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- ca. 8 EL grobe Haferflocken
- 1 Prise Meersalz
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 5–6 Trockenpflaumen
- 1/2 Tasse Soja-Drink

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken, Salz und die Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Geschnittene Trockenpflaumen hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kaltem Soja-Drink übergießen.

Tipp:

Hirseflocken und selbstgeflockte Getreidekörner bringen Abwechslung.

FRISCH GEBACKEN



Aprikosenkugeln

ergibt ca. 25–30 Stück

Zutaten:

- 400 g getrocknete Aprikosen
- 3–4 EL Honig oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel
- 250–300 g Kokosraspeln
- ca. 4 EL Rum, Fruchtsaft oder heißes Wasser

Zubereitung:

Die Aprikosen in der Küchenmaschine oder im Mixer zerkleinern (evtl. wenig Flüssigkeit zugeben) und mit dem Süßungsmittel und den Kokosraspeln vermengen. Bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit ausgleichen. Kleine Kugeln formen und trocknen lassen.

Die Kugeln schmecken am besten, wenn sie einige Zeit durchgezogen sind.

Aprikosen-Schnecken

Zutaten:

- 600 g Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
- 2 Pck. Weinstein-Backpulver
- 300 g Soja cremig neutral
- 6 EL Soja-Drink
- 12 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Honig
- 1 Msp. Bourbon-Vanille
- etwas Öl zum Bestreichen

Füllung:

100 g milchfreie Margarine
200 g getrocknete (Soft)-Aprikosen
100 g gehackte Walnüsse
2 Pck. Natur-Vanillezucker
Saft einer Zitrone
einige Tropfen Rumaroma
1 Prise Zimt
Aprikosenkonfitüre

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten zufügen und mit den

Knethaken auf niedrigster Stufe vermengen. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit Öl bestreichen.

In einem kleinen Topf Margarine erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Topf von der Herdplatte nehmen und klein geschnittene Aprikosen zusammen mit gehackten Walnüssen, Vanillezucker, dem Saft einer Zitrone, einigen Tropfen Rumaroma und Zimt unterrühren. Masse auf dem ausgewellten Teig gleichmäßig verteilen. Das Rechteck von der kürzeren Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer etwa 2 cm breite Stücke abschneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 Grad 25 bis 30 Minuten backen.

Noch warm mit etwas Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Tipp:

Bei dem Teig handelt es sich um ein Grundrezept „Quark-Öl-Teig“. Sie können ihn auch mit anderen Belägen backen.

Grundrezept Rührteig

Zutaten:

- 100 ml Rapsöl
- 80 g Vollzucker
- 2 TL Natur-Vanillezucker
- 50 g Sojamehl (vollfett)
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Stärke
- 3 gestrichene TL Weinstein-Backpulver
- 150–200 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Öl, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Sojamehl löffelweise mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen und mit dem Mineralwasser zur Öl-Zucker-Mischung geben. Zu einem glatten, fast flüssigen Teig verrühren.

Je nach Wunsch weitere Zutaten wie 2 EL gemahlene Haselnüsse oder 1 EL Kakaopulver zufügen.

Teig in gefettete Kastenform füllen. Bei 200 Grad 30 bis 45 Minuten backen.

Grundrezept Mürbeteig

Zutaten:

- 220 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 125 g milchfreie Reformhausmargarine
- 4 EL Ursüße oder Vollzucker
- 1 Prise Meersalz
- evtl. 2–3 EL Rum
- 1 Prise Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Vollkornmehl mit Backpulver mischen, auf ein Backbrett geben, darüber die Margarine in Flöckchen verteilen und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Der Teig sollte einige Zeit ruhen bevor damit eine Tortenboden- oder Springform ausgelegt wird. Bei manchen Sorten empfiehlt es sich, das Obst direkt mitzubacken (z. B. Pflaumen), bei anderen (z. B. Erdbeeren) kann der Boden nach dem Backen belegt werden.

Grundrezept Hefeteig

Zutaten:

- 450 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 200 – 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 1 TL Meersalz
- 50 g weiche, milchfreie Reformhausmargarine

Zubereitung:

Vollkornmehl in eine vorgewärmte Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit vier Esslöffeln lauwarmem Wasser und Honig anrühren und in die Mulde geben. Leicht mit Mehl verrühren. Das restliche Wasser, Salz und Fett zugeben. Alles miteinander vermischen und evtl. mit der Küchenmaschine verkneten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Nochmals durchkneten und entweder in einer gefetteten Form oder glattgerollt auf einem gefetteten Backblech gehen lassen. Je nach Rezept weiterverarbeiten.

Tipp:

Der Hefeteig kann mit Obst, beispielsweise mit Äpfeln, Pflaumen oder Aprikosen belegt werden, kann auch mit Rosinen vermischt als Napfkuchen gebacken oder aber mit einer Nuss-Trockenfruchtfüllung zu einer Rolle verarbeitet werden.

Schrotbrot mit Sauerteig

Zutaten:

- ◉ 400 g Weizenvollkornmehl
- ◉ 250 g Roggenschrot, grob
- ◉ ca. 400 ml lauwarmes Wasser
- ◉ 1 Pck. Trockenhefe
- ◉ 1 TL Honig
- ◉ 1/2 Tasse Sauerteig
- ◉ 2 TL Meersalz
- ◉ 150 g Sonnenblumenkerne
- ◉ zum Bestreuen: Sesam oder Mohn

Zubereitung:

Mehl und Schrot in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Einen Teil des lauwarmen Wassers mit Hefe und Honig verrühren und in die Mulde geben. Leicht mit

Mehl verrühren. Restliches Wasser, Sauerteig, Sonnenblumenkerne und Meersalz zugeben und alles miteinander vermischen. Mit der Hand oder der elektrischen Küchenmaschine gut durchkneten. Zu einem Laib formen und ca. 60 Minuten gehen lassen. Mit lauwarmem Wasser bestreichen und mit Sesam oder Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 50 bis 60 Minuten backen. Eine Tasse Wasser mit in den Backofen stellen.

Tipp:

Dieses Grundrezept kann je nach Geschmack mit Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Knoblauch u. a. gewürzt werden. Zum Bestreuen eignen sich u. a.: Vollkornflocken, grober Schrot, Sonnenblumenkerne.

Amerikaner

ca. 10 Stück

Zutaten:

- ◊ 100 g milchfreie Reformhausmargarine
- ◊ 100 g Honig
- ◊ 1 Prise Bourbon-Vanille
- ◊ etwas Meersalz
- ◊ 100 ml Soja cremig neutral
- ◊ 1 Pck. Vanille-Puddingpulver
- ◊ 250 g Weizenvollkornmehl
- ◊ 3 TL Weinstein-Backpulver
- ◊ etwas Soja-Drink
- ◊ Nuxi-Schokocreme zum Bestreichen

Zubereitung:

Die Margarine schaumig aufschlagen nach und nach Honig, Vanille, Salz und das mit Soja cremig angerührte Puddingpulver dazugeben. Anschließend noch das mit Backpulver gemischte Mehl unterheben. Der Teig sollte relativ fest sein. Teighäufchen à 2 Esslöffel auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Ofen etwa 20 Minuten bei 180 Grad backen. Nach dem Abkühlen dünn mit Soja-Drink bepinseln. Umgedreht auf einem Rost auskühlen lassen und nach Belieben mit erwärmtem „Nuxi“ bestreichen.

Kokos-Waffeln

8–10 Waffeln

Zutaten:

- ◊ 8 TL Ei-Ersatz
- ◊ 160 ml Wasser
- ◊ 200 g milchfreie Reformhausmargarine
- ◊ 100 g Vollzucker
- ◊ 200 g Weizenmehl Type 1050
- ◊ 50 g Kokosraspeln oder gemahlene Nüsse
- ◊ 2 TL Weinstein-Backpulver
- ◊ 1 Prise Meersalz
- ◊ 1 Prise Cassia Zimt
- ◊ 1 Prise Bourbon-Vanille
- ◊ 250 ml Soja Dream

Zubereitung:

Ei-Ersatz und Wasser mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Margarine mit Zucker geschmeidig rühren und anschließend Mehl, Kokosraspeln, Backpulver, Gewürze und Soja Dream dazugeben. Zum Schluss die Ei-Ersatzmasse vorsichtig unterheben.

Das Waffeleisen einfetten und vorheizen. Nach und nach die Waffeln goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen oder mit Apfelmus bzw. angedickten Kirschen servieren.

Tipp:

Dazu eine Soja-Schlagcreme reichen: Gekühlte Soja-Saane in einem gekühlten Becher mit dem Handrührgerät zu einer Creme aufschlagen.

Obst-Streusel-Auflauf**Auflauf:**

- 1, 5 kg Äpfel, Rhabarber, Beerenobst, Aprikosenhälften oder Kirschen

Streusel:

- 120 g milchfreie Reformhausmargarine
- 200 g Dinkelmehl Type 550
- 120 g Rohrzucker
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Für die Streusel weiche Margarine, Mehl, Zucker und Zimt verkneten, bis sich Streusel bilden. Eine gefettete Auflaufform (Durchmesser 26 cm) mit etwa 300 bis 400 g Obst auslegen, mit Saft oder Likör beträufeln und Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad 30 Minuten backen.

Lust auf Milchprodukte?
Für mich kein Problem mehr!



NEU

- Bei Lactose-Intoleranz – für eine bessere Milchzuckerträglichkeit
- Lactase, höchst dosiert: 9.000 FCC*
- Praktische Sticks – ideal für unterwegs
- Direkte Einnahme – auch ohne Wasser

*Food Chemical Codex

In Deutschland leiden ca. 15 % der Bevölkerung an einer Milchzucker-Unverträglichkeit. LACTO DIRECT bietet eine tatkräftige Unterstützung, wann und wo immer Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Lactose in der Mahlzeit enthalten ist, oder wenn Sie ganz bewusst lactosehaltige "Lieblingsspeisen" einmal nach Lust und Laune genießen möchten.



Lacto direct. Milchgenuss ohne Reue

PIKANTE GERICHTE



Griechische Vorspeise „Tzatziki“

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 100 g Soja cremig neutral
- 100 g Soja-Joghurt
- 1 EL Obstessig
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 Bund Dill, gehackt
- Bindina nach Bedarf
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Salatgurke fein reiben – am besten mit Schale, wenn die Gurke aus biologischem Anbau stammt. Soja cremig und Sojajoghurt gut mischen. Mit den restlichen Zutaten zu einer Sauce verarbeiten, mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit den geräfelten Gurken mischen.

Schmeckt zu Baguette oder Backkartoffeln.

Pizza

Quark-Öl-Teig:

- 300 g Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver
- 150 g Soja cremig
- 3 EL Soja-Drink
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 TL Meersalz

Belag:

- 2 EL Tomatenmark
- 2–3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 300 g frische Champignons
- 400 g Tofu oder Gouda (Schaf/Ziege), gerieben
- Meersalz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in eine Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten darüber geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe vermengen. Auf einem geölten Backblech verteilen, mit Öl und Tomatenmark bestreichen.

Zwiebeln in Ringe schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und den Gouda bzw. Tofu reiben. Alle Zutaten auf dem Teig verteilen und den Tofu bzw. Gouda darüber streuen.

Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Lecithin-Mayonnaise

Zutaten:

- ◊ 2 EL (10 g) Lecithin-Granulat
- ◊ ca. 3 EL Soja-Drink
- ◊ 7 EL (70 g) kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- ◊ 1 EL Obstessig
- ◊ 1–2 TL Senf
- ◊ Pfeffer, Meersalz

Zubereitung:

Lecithin in Soja-Drink mit dem Pürierstab auflösen (das geht am besten, wenn der Drink leicht angewärmt ist). Unter ständigem Rühren erst das Öl, dann alle anderen Zutaten zugeben.

Mit Gewürzen abschmecken.

Pfannkuchen

4 Stück

Zutaten:

- ◊ 100 ml Flüssigkeit: Soja-Drink bzw. ein anderer Milchersatz oder Wasser
- ◊ 100 ml Wasser
- ◊ 100 g Weizen-, Reis-, Hirse- oder Buchweizenmehl
- ◊ 1 Ei, bei Unverträglichkeit: Ei-Ersatz oder 2 EL Sojamehl in 50 ml Wasser verrührt
- ◊ 1 Prise Meersalz
- ◊ Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Zutaten auswählen, die vertragen werden. Wenn Weizenmehl bekommt, dieses nehmen, da die Pfannkuchen damit am besten gelingen.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Fett in der Pfanne zerlassen und Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

Kohlrabi gefüllt mit Tofu *Tofuschnitten mit Nuss-Panade*

Zutaten:

- 4 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- 125 g geräucherter Tofu
- 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- 1 EL Sesam
- 100 ml Soja Dream
- Muskat, Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 2 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, aushöhlen und ca. zehn Minuten in wenig Wasser garen. Möhre raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden, Tofu zerbröseln, das Innere der Kohlrabi kleinschneiden. Alles mit Semmelbröseln, Sesam, Soja Dream und Gewürzen vermengen und in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten im Ofen backen. Mit Kräutern bestreuen.

Zutaten:

- 250 g Tofu
- 5 EL Sojasauce
- etwas Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 3 EL mittelfein geriebene Haselnüsse
- Kokosfett zum Braten

Zubereitung:

Tofu in ca. einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit der Gabel einstechen und mit Sojasauce beträufeln. Mit Meersalz und zerdrücktem Knoblauch würzen. Einige Stunden stehen lassen. Die Tofuschnitten mit Öl bestreichen und in den geriebenen Nüssen wenden. Die Nüsse mit der Hand andrücken und in heißem Kokosfett beidseitig goldgelb braten.

Tipp:

Dazu passt Tomaten-Gurkensalat oder Zucchini-Gemüse.

Tofu-Dip

Zutaten:

- ◊ 250 g Tofu
- ◊ 1/2 Tasse Soja-Drink
- ◊ Meersalz
- ◊ Schabzigerklee
- ◊ 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- ◊ 1 Stängel Liebstöckel geschnitten

Zubereitung:

Tofu pürieren, mit Soja-Drink verrühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Tipp:

Das Rezept kann auch mit Tomatenmark, Senf, Ziegenkäse und Curry zubereitet werden.

Dressings für Frischkostzubereitungen

Pikant:

- ◊ Saft von 1/2 Zitrone oder 3–4 EL Weinessig oder Balsamico-Essig
- ◊ 1/2 TL Senf
- ◊ 3–4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- ◊ 2 EL gehackte Salatkräuter
- ◊ evtl. Knoblauch

Nussig:

- ◊ 150 ml Soja Dream
- ◊ Saft von 1/2 Zitrone
- ◊ wenig Meersalz
- ◊ 1 TL Nussmus
- ◊ 1 TL kaltgepresstes Nussöl
- ◊ 1 EL grob gehackte Nüsse
- ◊ je nach Geschmack 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten miteinander vermischen.

WEITERE INFORMATIONEN

Broschüren und Bücher

- **Einkaufsführer für Allergiker**
Reformhaus-Produkte ohne Milch, Milchzucker, Ei, Hefe, Gluten, Weizen, Soja, Nuss, Erdnuss, Haselnuss, Sellerie
- **Ratgeber Neurodermitis Ratgeber Säuglinge und Kleinkinder**
Jeweils gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Bewusster leben mit Lebensmittel-Allergien,**
Deutscher Allergie- und Asthma-bund
- **Köstlich essen ohne Milch und Ei**
Beate Schmitt, Trias
- **Laktose-Intoleranz. Wenn Milchzucker krank macht**
Thilo Schleip, Trias
- **Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen.**
Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben, Maximilian Ledochowski, Trias
- **Vollwertig kochen und backen mit Pfliff**
Ohne tierisches Eiweiß, Herbert Walker, pala

- **Kochen und backen mit Tofu**
Vegetarische Rezepte ohne tierisches Eiweiß, Alexander Nabben, pala
- **Gesund essen bei Laktose-intoleranz**
Genuss-Rezepte ohne Kuhmilch, Simone Maus, Britta-Marei Lanzenberger, GU
- **Backen ohne Milch und Ei**
Von Apfeltörtchen bis Gemüsepizza, Ilka Saager, Sonja Carlsson, GU

Adressen

- **Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)**
Fliethstraße 114
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/814940
Beratungstelefon: 02161/10207
www.daab.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-0
www.zaen.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Str. 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de

