

ALEXANDRA HIRSCHFELDER · SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

MILCH

Köstlich kochen und backen
Die leckersten natürlichen Alternativen

In Kooperation mit
www.lecker-ohne.de,
das Rezept-Portal für
Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten

humboldt



4 **VORWORT**

7 **RUND UM MILCH UND MILCHERSATZPRODUKTE**

8 **Warum auf Milch verzichten?**

8 **Verträgt der Mensch überhaupt Milch?**

10 **Tierische Fette in Milchprodukten**

11 **Fett ist nicht gleich Fett**

16 **Ethische Gründe für den Verzicht auf Milch**

18 **Wenn die Milch krank macht**

18 **Laktoseintoleranz**

22 **Milcheiweißallergie**

29 **Wie Milch lecker ersetzt werden kann**

30 **Drinks und Cremes auf pflanzlicher Basis**

31 **Soja**

33 **Lupine**

35 **Hafer**

36 **Reis**

36 **Dinkel**

37 **Mandeln**

38 **Nüsse**

41 **Kokosnuss**

43 **Ghee oder Butterschmalz**

43 **Milchersatz leicht und preiswert selbstgemacht**

- 52 **Wertvolle Inhaltsstoffe der Milch ersetzen**
- 52 Milchzucker
- 53 Milchfett
- 54 Milcheiweiß
- 54 Vitamine
- 57 Mineralstoffe
- 58 Milchsäurebakterien
- 60 **Gesäuertes Gemüse selbst herstellen**
- 64 **Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung**

- 69 **LECKERE REZEPTE OHNE MILCHPRODUKTE**
- 70 **Frühstück**
- 84 **Pikante Aufstriche und Dips**
- 95 **Suppen und Saucen**
- 105 **Herzhafte Hauptgerichte**
- 119 **Süßes und Desserts**
- 132 **Kuchen und Gebäck**

- 149 **ANHANG**
- 149 **Rezeptregister**
- 151 **Wichtige Adressen**



RUND UM MILCH UND MILCHERSATZ- PRODUKTE

Immer mehr Menschen beschließen aus unterschiedlichen Gründen, keine Milch oder Milchprodukte mehr zu sich zu nehmen. Mit einigen dieser Gründe beschäftigen wir uns in diesem Kapitel. Wir stellen Ihnen außerdem verschiedene Produkte vor, mit denen Sie die Milch lecker ersetzen können, und schließlich zeigen wir Ihnen, wie Sie zu den gesunden Inhaltsstoffen der Milch kommen, auch wenn Sie auf Milchprodukte verzichten.



WARUM AUF MILCH VERZICHTEN?

Verträgt der Mensch überhaupt Milch?

Der allergrößte Teil der Weltbevölkerung nimmt keine Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte zu sich. Menschen in Afrika, Indien und China vertragen sie nicht, aus genetischen Gründen kann ihr Darm den Milchzucker aus der Kuhmilch nicht verwerten. Lediglich Säuglinge besitzen noch das Enzym, um Milchzucker zu spalten, deshalb vertragen sie die milchzuckerreiche Muttermilch gut. Wenn die Kinder Zähne bekommen und immer mehr andere Lebensmittel essen, nimmt auch das Enzym im Darm langsam ab. Irgendwann werden die Kinder nicht mehr gestillt, und ein Enzym, das nicht mehr benötigt wird, muss auch nicht gebildet werden. Die Kinder sind dann nicht mehr in der Lage, Milch zu verwerten. In diesen Ländern ist die Milch folglich seit Generationen vom Speiseplan verschwunden.

Ursprünglich konsumierten auch Europäer keine Kuhmilch, also brauchten sie keine milchzuckerspaltende Laktase und folglich wurde das Enzym im Darm nicht gebildet. Das änderte sich vor über 7000 Jahren. Da wurden die Wandervölker in Europa sesshaft und begannen, Landwirtschaft und Viehzucht zu betreiben – die Milch und das Fleisch der Tiere wurde wichtiger Bestandteil der Ernährung. Nach und nach stellte sich der Darm auf die neue Nahrungsquelle ein, nun war er in der Lage, den Milchzucker zu spalten und konnte die Milch gut verwerten.

Mittlerweile scheint es so, als würde die Verträglichkeit von Milch wieder abnehmen. Immer mehr Menschen berichten von körperlichen Beschwerden und entwickeln Symptome wie Blä-



Das Enzym Laktase spaltet die Milch im Darm auf.

hungen, Durchfall oder Kopfschmerzen nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten. Sind diese Beschwerden wirklich auf den Zucker oder das Eiweiß in den Milchprodukten zurückzuführen, oder sind doch eher die veränderten Essgewohnheiten der letzten Jahrzehnte die Ursachen? Vermutlich ist so manche vermeintliche Laktoseintoleranz oder gar Milcheiweißallergie auf andere Störungen im Verdauungstrakt zurückzuführen. Daher sollte jeder, der unter entsprechenden Beschwerden leidet, einen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren. Diese Fachleute können dabei helfen, die Ursachen herauszufinden.

Auf den folgenden Seiten befassen wir uns damit, was die Menschen dazu bewegt, keine Milchprodukte zu konsumieren. Dies sind vornehmlich drei Gründe:

- Milchprodukte enthalten viele tierische Fette, die gemeinhin als ungesund gelten. Auf Milchprodukte zu verzichten bedeutet daher auch, den Konsum an ungesunden Fetten zu reduzieren.
- Viele Menschen möchten keine Lebensmittel essen, für die Tiere unter unwürdigen Bedingungen gehalten oder getötet werden. Diese Menschen ernähren sich aus ethischen Gründen vegan, sie konsumieren also weder Fleisch noch Milchprodukte.
- Menschen mit einer Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie reagieren mit deutlichen körperlichen Symptomen, wenn sie Milchprodukte zu sich nehmen. Sie müssen reine Trinkmilch aus gesundheitlichen Gründen weitgehend oder komplett meiden.

Tierische Fette in Milchprodukten

Viele Menschen verzichten auf Milch und Milchprodukte, weil sie keine tierischen Fette zu sich nehmen möchten, die als ungesund gelten. Denn tierische Fette haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die als Ursache für zu hohe Cholesterinspiegel im Blut gesehen werden. Milch besteht aus drei bis sechs Prozent Fett, der Fettgehalt und die Art der Fettsäuren variiert je nach Rinderart, Haltung und vor allem dem Futter, das die Tiere bekommen.

Milch besteht zu einem großen Teil aus gesättigten Fettsäuren und zu einem eher geringen Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Mehr dazu lesen Sie im nächsten Abschnitt. Besonders der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist von der Art des Futters abhängig. Milch von Kühen aus biologischer Tierhaltung oder Kühen, die längere Zeit auf der Weide verbringen und frisches Gras essen (Weidemilch), hat einen etwas höheren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Milchprodukte, die wenig Fett und mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten, sind also prinzipiell gar nicht so ungesund für uns.

Trinkmilch gibt es mit 1,5 bis 3,8 Prozent Fettgehalt. Bei Frischmilch schwimmt das Fett obenauf, der Rahm wird abgeschöpft und als saure Sahne, Schmand, Schlagsahne oder Crème fraîche weiterverarbeitet. Diese Produkte haben mit zehn bis 40 Prozent einen höheren Fettanteil als Trinkmilch. Wenn aus der Milch Butter hergestellt wird, hat die dabei anfallende Buttermilch weniger als ein Prozent Fett, die Butter selbst ist dagegen mit 84 Prozent sehr fettreich. Um aus Milch Käse herzustellen, wird die (fettarme) Molke von der Milch abgetrennt und der übrige Quarktopfen dann zum Reifen gelagert. Der Käselaib verliert während der Reifezeit an Wasser und der Anteil der Fette in der Trockenmasse steigt. Während Quark mit unter ein Prozent als noch fettarm bezeichnet werden kann (den fettreicheren Quark-



Der Fettgehalt in Milch und Milchprodukten ist sehr unterschiedlich.

sorten wird wieder Sahne zugefügt), ist der über Monate gereifte Hartkäse mit 15 bis 27 Prozent Fett wiederum als fettreiches Nahrungsmittel zu bezeichnen.

Fett ist nicht gleich Fett

Milch enthält Fett, Kohlenhydrate (in Form von Milchzucker) und Milcheiweiß. Aus diesen drei Hauptnährstoffen können wir Energie gewinnen. Fett ist sogar ein besonders guter Energieträger. Mit neun Kalorien je Gramm Lebensmittel liefert es mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß, die jeweils vier Kalorien je Gramm Lebensmittel liefern.

Es gibt drei große Lebensmittelgruppen, mit denen wir Fette aufnehmen:

1. Pflanzliche Lebensmittel wie Samen, Nüsse und Öle
2. Tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Butter, Schmalz, Milch und Milchprodukte
3. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food, Backwaren und viele Süßwaren

Fette unterscheiden sich in Aufbau, Struktur und gesundheitlicher Wirkung voneinander. Manche sind gut für uns, manche wirken sich eher ungünstig auf die Fettzusammensetzung im Blut aus. Die Qualität spielt also eine wichtige Rolle. Deshalb lohnt es sich, einen genaueren Blick auf sie zu werfen.

So sind Fette aufgebaut

Fett besteht chemisch gesehen aus einem Teil Glycerin, das mit drei Fettsäureketten verknüpft ist. Deshalb wird es auch Triglycerid genannt. Man kann es sich vorstellen wie ein großgeschriebenes E. Jede Fettsäurekette besteht aus aneinandergereihten Kohlenstoffmolekülen. Je länger die Kohlenstoffkette, umso weicher bzw. flüssiger ist das Fett.



Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Fettlieferant. Doch Samen und Nüsse können diese Aufgabe sehr gut übernehmen.

- 4–6 Kohlenstoffatome = kurzkettige Fettsäuren; enthalten in Butter und anderen Milchfetten
- 6–12 Kohlenstoffatome = mittelfeste Fettsäuren; enthalten in Kokos-, Palmfett und tierischen Fetten
- 12–24 Kohlenstoffatome = langkettige Fettsäuren; enthalten in Pflanzenölen und Fischölen

Es gibt aber noch weitere Merkmale, mit denen wir die Fettsäuren voneinander unterscheiden, und zwar nach der Sättigung zwischen den Kohlenstoffatomen. Das bedeutet, wenn zwischen zwei Kohlenstoffatomen immer eine einfache Bindung besteht, handelt es sich um eine gesättigte Fettsäure. Besteht zwischen zwei Kohlenstoffmolekülen eine doppelte Bindung, dann handelt es sich um eine einfach ungesättigte Fettsäure. Kommt diese Doppelbindung sogar an mehreren Stellen vor, ist es eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Wenn diese Doppelbindung an der dritten Stelle in der Kette vorkommt, bekommt sie den Namen Omega-3-Fettsäure, und steht die Doppelbindung an der sechsten Stelle, dann heißt sie Omega-6-Fettsäure.

Je nachdem, wie das Fett aufgebaut ist, kann es die Zusammensetzung der Blutfette in unserem Körper beeinflussen.

Gesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- Sahne
- Butter
- Schmalz
- fettreiches Fleisch
- süße Backwaren
- Palm- und Kokosfett
- Milkschokolade
- fettreiche pikante Snacks (Chips, Blätterteigstangen, Brotchips)

! Eher ungesunde, gesättigte Fettsäuren sind vor allem in Milchprodukten enthalten.

Gesättigte Fettsäuren können unter anderem bei einigen Menschen zum Anstieg des LDL-Cholesterins im Blut führen (siehe Seite 14) und sollten aus diesem Grunde maximal 10 Prozent der täglichen Fettmenge ausmachen. Achten Sie daher darauf, nicht zu viel von den aufgeführten Lebensmitteln zu essen.

Einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in pflanzlichen, aber auch in wenigen tierischen Lebensmitteln enthalten, wie zum Beispiel:

- Pflanzenöle
- Diät- oder Reformmargarine
- Avocado
- Nüsse (Walnuss, Mandel, Pinienkerne, Haselnuss)
- Samen (Sesam, Leinsamen, Mohn)
- fettreiche Kaltwasserfische (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch)

Die ungesättigten Fettsäuren teilt man in zwei Gruppen ein: die einfach ungesättigten (z. B. Ölsäure, die in großer Menge in Olivenöl vorkommt) und die mehrfach ungesättigten. Die einfach ungesättigten Fettsäuren sind wertvoll, denn sie wirken sich günstig auf unseren Cholesterinspiegel aus.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden wiederum in zwei Gruppen unterteilt. Viele dieser Fettsäuren kann der Körper nicht selbst bilden und deshalb sind sie für uns essentiell, das heißt, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Omega-6-Fettsäuren (Linolsäuren) sind enthalten in Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Soja-, Distel- und Walnussöl. Arachidonsäure, die Entzündungen im Körper begünstigt, ist ebenfalls eine Omega-6-Fettsäure und kommt in Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten vor.



Gesunde Omega-3-Fettsäuren befinden sich unter anderem in Nüssen, Samen und Fisch.

Die **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind enthalten in fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine und Thunfisch. In Lein-, Raps- und Walnussöl befindet sich Alpha-Linolensäure, eine weitere Omega-3-Fettsäure.

Omega-3-Fettsäuren sind für unsere Gesundheit eindeutig von Vorteil. Sie können unter anderem die Blutfette positiv beeinflussen, den Blutdruck senken, vor Herzinfarkt schützen, Entzündungen vorbeugen und sie können die Triglyceride im Blut senken und damit unser Herz schützen.

Omega-6-Fettsäuren sind für unser Immunsystem ebenfalls wichtig, aber aus ihnen werden auch Botenstoffe (Arachidonsäure) gebildet, die Entzündungen im Körper begünstigen. Unsere Nahrung sollte also nur bis zu einer gewissen Menge aus Omega-6-Fettsäuren bestehen. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte daher 5:1 betragen.

In der Praxis heißt das: Verzehren Sie weniger Wurst und fettreiches Fleisch und dafür mehr Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch. Ersetzen Sie Sonnenblumen-, Distel-, Mais- und Sojaöl durch Lein-, Raps-, Walnuss- und Olivenöl. Empfohlen ist eine tägliche Aufnahme von mindestens zehn Prozent der einfach ungesättigten Fettsäuren und mindestens sieben Prozent bis maximal zehn Prozent der mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Cholesterin

Cholesterin ist eine Verbindung von Fett und Eiweiß, die es unserem Körper ermöglicht, Fett durch die Blutbahnen zu transportieren. Aus Cholesterin entstehen Zellwände, Hormone, Gallensäuren und Vitamin D. Cholesterin ist ein wichtiger Stoff für unseren Organismus, allerdings nicht so wichtig, dass wir auf eine Zufuhr durch cholesterinreiche Nahrungsmittel angewiesen sind. Im Gegenteil! Unser Körper kann Cholesterin in ausreichenden Mengen selbst herstellen.

Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln vor, und so wichtig es auch ist: Ein Überangebot davon schadet den Blutgefäßen. Insbesondere wenn diese durch Übergewicht, Alkohol oder Stress bereits geschädigt sind. Kommt nun das Cholesterin angeschwommen, kann es leicht an den schadhafte Stellen hängen bleiben. Und wo so ein Cholesterinklumpen hängt, bleibt schnell ein weiterer kleben. So wird es nach und nach immer enger in der Blutbahn. Schließlich steigt der Druck auf die Gefäßwände, und wenn es schlimm kommt, droht ein Verschluss der Arterien (Arteriosklerose).

Dabei unterscheidet man zwischen zwei Arten von Cholesterin: Das LDL-Cholesterin ist das schädliche, das sich gerne in der Blutbahn festsetzt. Das HDL-Cholesterin hingegen ist in der Lage, Fette vom LDL aufzunehmen und zur Leber zu bringen. Als Folge sinkt der Cholesterinspiegel. Eine cholesterinfreie Ernährung ist nicht sinnvoll, aber durch eine gute Auswahl an Fetten und den richtigen Lebensstil können Sie für das richtige Verhältnis von HDL und LDL sorgen.

Wir empfehlen einen sparsamen Umgang mit Lebensmitteln, die viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthalten. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und das Ganze in der Menge, die Sie brauchen, um gut versorgt zu sein.

Triglyceride

Triglyceride gehören ebenfalls zu den Blutfetten, sie entstehen jedoch nicht nur durch viel Fett in der Nahrung. Der Triglycerid-Wert im Blut kann auch ansteigen, wenn viel Alkohol und zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Säfte konsumiert werden. Essen wir in einer Mahlzeit mehr Kohlenhydrate, als gerade benötigt werden, muss unser Körper die überschüssige Energie irgendwo unterbringen. Kohlenhydrate werden dann als Glykogen in der Muskulatur und der Leber gespeichert, allerdings sind

diese Speicherkapazitäten begrenzt. Also braucht man eine Form der Energie, die kompakter ist. Die Lösung heißt – Fett! Werden Kohlenhydrate in Fett umgebaut, sinkt nebenbei auch noch das gute HDL-Cholesterin im Blut.

Wenn Sie für Ihre Blutwerte etwas Gutes tun möchten, dann sollten Sie auch mal schauen, wie viele schnell verwertbare Kohlenhydrate (Zucker, Limonaden, Säfte, Fruchtgummi) Sie jeden Tag zu sich nehmen und diese gegebenenfalls reduzieren.

Ethische Gründe für den Verzicht auf Milch

Weniger gesundheitliche als ethische Gründe bewegen Menschen, die sich vegan ernähren. Ihre Anzahl steigt in den letzten Jahren und besonders in Deutschland ist vegane Ernährung ein großer Trend. Ein Grund dafür: Immer häufiger lesen wir in der Presse von Lebensmittelskandalen. Gerade in der Tierhaltung und bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln passieren mitunter schlimme Dinge. Diese Horrorbilder haben sich in den Köpfen eingebrannt und führen bei vielen Menschen zum Umdenken. Keiner möchte daran schuld sein, wenn Tiere unter katastrophalen Bedingungen gehalten werden, wenn sie in Viehtransportern stunden- oder gar tagelang unterwegs sind, um irgendwo in fernen Ländern unter Schmerzen geschlachtet zu werden. Und das nur, weil es in diesen Ländern billiger ist, die Tiere zu töten und zu verarbeiten, und weil es dort aufgrund fehlender Kontrollen mit dem Tierschutz nicht so eng gesehen wird. Schuld daran ist zum einen die Geldgier der Produzenten und zum anderen auch der Verbraucher, der immer weniger Geld für Lebensmittel ausgeben möchte. Wenn der Liter Milch 30 Cent kostet und das Kilo Hackfleisch für 2,99 Euro zu bekommen ist, dann sollte klar sein, dass da etwas nicht stimmen kann. Jedenfalls wenn man

sich einmal überlegt, wie teuer es ist, Tiere unter würdigen Bedingungen zu halten.

Wir könnten daher sagen: „Dann esse ich keine Lebensmittel mehr, die irgendwas mit der Ausbeutung von Tieren zu tun haben können!“ Das ist eine Möglichkeit. Wenn keine Tiere mehr gehalten werden, dann müssen auch keine mehr getötet werden.

Aber es gibt auch die andere Seite. Fahren Sie mal über das Land und schauen Sie sich die Felder und Wiesen an, mit den friedlich grasenden Kühen. Nicht alles ist schlecht in der Landwirtschaft. Die Landwirte und Tiere gehören bei uns zur Landschaftspflege und sind ein wichtiges Kulturgut. Wenn wir uns mehr mit dem, was wir essen, auseinandersetzen und die Lebensmittel möglichst direkt beim Erzeuger kaufen würden, dann bekämen wir auch wieder einen anderen Bezug zu unseren Lebensmitteln. Alle Lebensmittel natürlicher Herkunft verdienen es, wertgeschätzt zu werden.

Der Trend zur veganen Ernährung hat zur Folge, dass der Markt mit Produkten übersättigt wird, die an Fleisch, Fleischprodukte sowie Milch und Milchprodukte erinnern sollen. Dafür werden den Ausgangsprodukten viele Zusatzmittel zugesetzt. Vor wenigen Jahren ging beim Thema Analogkäse auf Pizza ein Aufschrei durch das Land. Keiner wollte diesen künstlichen Käse auf seiner Pizza haben. Und heute liegen immer häufiger Fleisch- oder Käseimitate im Einkaufswagen, weil man den Geschmack von Wurst und Käse doch etwas vermisst. Ob diese Ersatzprodukte die bessere Lösung sind? Es gibt noch keine Studie, die untersucht hat, welche Auswirkung der tägliche Verzehr solcher stark verarbeiteten Ersatzprodukte auf unsere Gesundheit hat. Und umweltschonend ist ihre Produktion auch nicht!

Wenn Sie aus Überzeugung keine Lebensmittel mehr essen möchten, für die ein Tier gehalten oder getötet wurde, dann sollten Sie zumindest öfters auf die Zutatenliste schauen. – Und in diesem Buch weiterlesen, denn wir stellen hier viele Milchersatz-



Vegane Fleisch- und Käseimitate stecken häufig voller Zusatzstoffe.

produkte vor, die jeder leicht herstellen kann und die ohne Zusatzstoffe auskommen.

Wenn die Milch krank macht

Wenn Sie unter Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie leiden, haben Sie keine Wahl: Je nach Krankheitsbild müssen Sie den Konsum von Milch und Milchprodukten einschränken oder ganz meiden.

Laktoseintoleranz

Rund 15 Prozent der Deutschen leiden an einer Laktoseintoleranz. Sie vertragen keinen Milchzucker, der natürlicherweise in Milch enthalten ist, er kann im Darm nicht ausreichend abgebaut werden. Nehmen Betroffene Milchprodukte zu sich, sind die Folgen meist sehr unangenehm: Blähungen, Durchfall und Krämpfe.

Laktose ist die lateinische Bezeichnung für Milchzucker, Laktoseintoleranz ist also die Unverträglichkeit von Milchzucker. Die Intoleranz entsteht, weil im Dünndarm das Enzym Laktase fehlt oder nur unzureichend gebildet wird. Da das Milchzuckermolekül zu groß ist, um von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen zu werden, zerlegt Laktase normalerweise den Milchzucker in seine Bestandteile, in die Einfachzucker Glukose und Galaktose. Die Einfachzucker gelangen dann vom Darm ins Blut, wo sie weitertransportiert werden.

Wenn die Laktase bei einer Laktoseintoleranz vollständig oder teilweise fehlt, kann der Milchzucker im Dünndarm nicht ins Blut aufgenommen werden und er gelangt in den Dickdarm. Dickdarmbakterien verstoffwechseln den ungespaltenen Milchzucker, dabei entstehen Darmgase, die sich als Blähungen bemerkbar machen. Gleichzeitig wird die Darmbewegung durch



Laktoseintoleranz ist die Unverträglichkeit von Milchzucker.

einströmendes Wasser verstärkt – was den Durchfall fördert. Diese typischen Beschwerden sind häufig auch mit Schmerzen und Krämpfen im Bauchbereich verbunden.

Die verschiedenen Formen des Enzymmangels

Bei Laktoseintoleranz wird zwischen einem primären und einem sekundären Laktasemangel unterschieden. Ein primärer Laktasemangel ist erblich. Der Dünndarm bildet zunächst genug Laktase, dies nimmt mit zunehmendem Alter ab, was sich meist erst im Erwachsenenalter bemerkbar macht, manchmal auch schon im Kindes- oder Jugendalter. Diese Form kommt am häufigsten vor.

Der sekundäre Laktasemangel ist erworben, zum Beispiel die Folge einer anderen Erkrankung des Magen-Darm-Traktes, wie Sprue/Zöliakie oder Morbus Crohn. Er kann auch Folge einer Magen- oder Dünndarmoperation sein oder einer Infektion im Magen-Darm-Bereich. Diese Form der Laktoseintoleranz kann vorübergehend oder dauerhaft sein.

Experten gehen davon aus, dass in Deutschland rund zehn bis zwölf Millionen Menschen zu wenig Laktase produzieren. Die Ursache dafür ist noch nicht bekannt. Es wird vermutet, dass die Enzymaktivität beim Erwachsenen beziehungsweise die Enzymproduktion mit der Zeit nachlässt und gleichzeitig die Aufnahme an Milchzucker über Lebensmittel und Speisen zu hoch ist. Wird in einer Mahlzeit eine Cremesuppe, Käse-Sahne-Sauce zur Hauptspeise und als Dessert ein Pudding gegessen, ist insgesamt die Aufnahme an Laktose sehr hoch. In kleineren Portionen wird alles besser vertragen.

Sehr selten kann auch von Geburt an ein Laktasemangel bestehen, dann treten die ersten Symptome bereits kurz nach der Geburt auf, wenn der Säugling auf die erste Nahrung, meist Muttermilch, reagiert.

Bei einer Laktoseintoleranz müssen Sie meist nicht ganz auf Milch und Milchprodukte verzichten, da in Ihrem Darm noch

Laktase produziert wird, wenn auch nicht genug. Die Heftigkeit der Beschwerden hängt davon ab, wie viel Laktose Sie aufnehmen. Meist genügt es, die Milchzuckeraufnahme auf etwa acht Gramm pro Tag zu reduzieren.



Durch die neue Kennzeichnungspflicht ist Milch und Laktose auf der Zutatenliste besonders gekennzeichnet.

Laktosegehalt verschiedener Milchprodukte

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 1 Glas Kuhmilch, 200 ml | 9,6 g |
| 1 Glas Ziegenmilch, 200 ml | 8,0 g |
| 1 Glas Molke, 200 ml | 9,2 g |
| 1 Portion Butter, 20 g | 0,2 g |
| 1 Becher Joghurt 3,5 %, 150 g | 5,5–7,8 g |
| 1 Portion Magerquark, 120 g | 3,8–4,8 g |
| 1 Portion Schlagsahne, 60 g | 1,9 g |
| 1 Portion Frischkäse, 30 g | 0,73 g |
| 1 Scheibe Gouda, 30 g | 0–0,15 g |
| 1 Portion Camembert, 40 g | 0–0,15 g |
| 1 Portion Parmesan, 30 g | 0–0,15 g |

Auswahl der Lebensmittel bei Laktoseintoleranz

Laktose, also Milchzucker, kommt in der Milch aller Säugetiere vor und in allen daraus hergestellten Produkten. Also auch in Schokolade, Gebäck und Eiscreme. In der Lebensmittelindustrie wird zudem vielen Produkten Milchzucker zugesetzt, bei denen man es nicht vermuten würde. Denn aufgrund seiner guten technologischen Eigenschaften sorgt er zum Beispiel für eine gute Bräunung von Backwaren und ein cremiges Mundgefühl bei fettreduzierten Joghurts. Milchzucker wird außerdem als Trägersubstanz zum Beispiel für Gewürzmischungen oder Trockensuppen verwendet. Er ist somit in fast allen Fertigprodukten enthalten.



LECKERE REZEPTE OHNE MILCHPRODUKTE

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche leckere Rezepte, die keine Milch und Milchprodukte enthalten. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie aus, variieren Sie, wenn Sie mögen. Ob Snack oder Hauptgericht, Suppe oder Dessert – die Rezepte haben eines gemeinsam: Sie werden nicht das Gefühl haben, auf etwas verzichten zu müssen.

FRÜHSTÜCK

Mango-Frühstücksdrink

Rezeptfoto auf Seite 71

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|-----------------|--------------------|
| 88 Kilokalorien | 17 g Kohlenhydrate |
| 2 g Eiweiß | 2 g Ballaststoffe |
| 1 g Fett | |

Zutaten für 2 Portionen

| |
|--------------------------------|
| ½ reife Mango |
| 200 ml Haferdrink |
| 2 EL Haferflocken, blütenzart |
| 1 EL Zitronensaft |
| 1 TL Agavendicksaft oder Honig |

Zubereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Das Mangofruchtfleisch in einen Mixbecher geben, mit Haferdrink, Haferflocken, Zitronensaft, 100 ml Wasser und Agavendicksaft fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

Himbeer-Hafer-Smoothie

Rezeptfoto auf Seite 71

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|----------------------|
| 128 Kilokalorien | 26,5 g Kohlenhydrate |
| 2 g Eiweiß | 4 g Ballaststoffe |
| 0 g Fett | |

Zutaten für 2 Portionen

| |
|---------------------------------|
| 100 g Himbeeren, frisch oder TK |
| 1 Banane |
| 1 EL Haferflocken, blütenzart |
| 200 ml Haferdrink |
| 1 EL Honig |

Zubereitung

- 1 Die tiefgekühlten Himbeeren in ein hohes Gefäß geben und 15 bis 20 Minuten antauen lassen.
- 2 Banane in Stücken, Haferflocken, Haferdrink und Honig zugeben und alles etwa 3 Minuten mit dem Pürierstab zu einem homogenen Smoothie mixen. Sofort auf zwei Gläser verteilen und genießen.



Exotischer Fruchtsalat mit Kokossahne

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|--------------------|
| 140 Kilokalorien | 19 g Kohlenhydrate |
| 1,5 g Eiweiß | 4 g Ballaststoffe |
| 5 g Fett | |

Zutaten für 2 Portionen

| |
|---------------------------|
| 1 EL Zitronensaft |
| 1 Banane |
| 100 g Ananas |
| 60 g Heidelbeeren |
| 1 Kiwi |
| 50 ml Kokoscreme, gekühlt |
| 1 Msp. Guarkernmehl |

Zubereitung

- 1 Zitronensaft mit 1 EL Wasser vermischen. Banane in Scheiben schneiden und in den verdünnten Zitronensaft geben. Das restliche Obst säubern, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Die kalte Kokoscreme mit dem Rührhaken des Handmixers wie Sahne aufschlagen, dabei vorsichtig das Guarkernmehl einstreuen.
- 3 Das Obst in zwei Schüsseln geben und mit der Kokossahne anrichten.

Goldene Milch

Rezeptfoto auf Seite 75

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|---------------------|
| 115 Kilokalorien | 12 g Kohlenhydrate |
| 7 g Eiweiß | 2,5 g Ballaststoffe |
| 4 g Fett | |

Zutaten für 2 Portionen

| |
|--|
| 1 TL Kurkuma, gemahlen |
| 1 EL Honig |
| ½ TL Zimt |
| etwas schwarzer Pfeffer |
| 400 ml Mandeldrink oder anderer Pflanzen- drink |
| 1 TL Mandelöl oder Kokosöl |

Zubereitung

100 ml Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Kurkuma, Honig, Zimt und Pfeffer zugeben und 1 Minute köcheln lassen. Mandeldrink und Mandelöl zugeben, nochmals erhitzen, auf zwei Gläser verteilen und heiß genießen.

TIPP

Goldene Milch ist ein Rezept aus dem Ayurveda. Das darin enthaltene Kurkuma soll die Abwehrkräfte stärken.

PIKANTE AUFSTRICHE UND DIPS

Linsen-Tomaten-Aufstrich

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|-----------------|-------------------|
| 49 Kilokalorien | 5 g Kohlenhydrate |
| 2,5 g Eiweiß | 2 g Ballaststoffe |
| 2 g Fett | |

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kräuter der Provence
- 3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. In einem kleinen Kochtopf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- 2 Linsen, Gemüsebrühe und Kräuter der Provence zugeben und unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Die Temperatur etwas reduzieren unter gelegentlichem Rühren etwa 12 Minuten garen. Eventuell noch etwas Brühe hinzugeben, aber nicht zu viel, sonst wird der Aufstrich zu weich.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Chilipulver zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.
- 4 Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Würzige Hirsepaste

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|-----------------|-------------------|
| 65 Kilokalorien | 4 g Kohlenhydrate |
| 0 g Eiweiß | 0 g Ballaststoffe |
| 5 g Fett | |

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
50 g Hirse
100 ml Gemüsebrühe
50 g milchfreie Margarine
1 TL Senf
1 TL Hefeflocken
Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- 2 Die Hirse in ein Sieb geben und waschen. Zu den Zwiebeln in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Dabei gelegentlich umrühren und eventuell noch etwas Brühe zugeben.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und den Hirsebrei abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Margarine, Senf, Hefeflocken und Gewürze zum Hirsebrei geben und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Aufstrich mixen. Anschließend nochmals abschmecken.
- 4 Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

SUPPEN UND SAUCEN

Kichererbsen- Joghurt-Suppe

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|--------------------|
| 286 Kilokalorien | 34 g Kohlenhydrate |
| 15,5 g Eiweiß | 7 g Ballaststoffe |
| 11,5 g Fett | |

Zutaten für 6 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Möhren
1 Stange Lauch
1 EL Rapsöl
150 g Hackfleisch
Salz, Paprika
200 g Kichererbsen, gekocht
50 g rote Linsen
40 g Quinoa
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma
Saft von 1 Limette
150 g Sojajoghurt
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach einschneiden, unter fließendem Wasser waschen und in Ringe schneiden.
- 2 In einem Topf Rapsöl erhitzen, darin die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Mit Salz und Paprika würzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Anschließend Kichererbsen, Linsen und Quinoa zur Suppe geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Limettensaft würzen. Den Joghurt unterrühren und die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Blumenkohl-Mandel-Suppe

Rezeptfoto auf Seite 97

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|---------------------|
| 133 Kilokalorien | 5 g Kohlenhydrate |
| 7 g Eiweiß | 5,5 g Ballaststoffe |
| 9,5 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Mandeldrink
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Brokkoli
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung

- 1** Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Blumenkohlröschen in den Topf geben und mit Gemüsebrühe und Mandeldrink auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 2** Den Brokkoli in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und warm stellen. Gehobelte Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten.
- 3** Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Zitronensaft und Zitronenschale verfeinern. Abschmecken und den Brokkoli in die Suppe geben. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen und servieren.

HERZHAFTE HAUPTGERICHTE

Brokkoli-Tomaten-Quiche

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde

Backzeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|----------------------|
| 259 Kilokalorien | 21,5 g Kohlenhydrate |
| 7 g Eiweiß | 2 g Ballaststoffe |
| 16 g Fett | |

Zutaten für 1 Springform (24 cm),

12 Stücke

300 g Mehl

180 g milchfreie Margarine

1 Ei

Salz

1 rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

300 g Brokkoli

250 g Kirschtomaten

200 g Hafercreme

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL gemahlene Cashewkerne

1 EL Hefeflocken

Zubereitung

1 Mehl mit Margarine, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und für ca. 1 Stunde kühl stellen. Eine Springform mit Margarine austreichen und zur Seite stellen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

3 Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Brokkoliröschen 5 Minuten blanchieren, dann das Wasser abgießen. Die Kirschtomaten kurz abwaschen und halbieren.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den vorbereiteten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen.

5 Zwiebeln, Brokkoli und Tomaten auf dem Boden verteilen. Die Hafercreme mit den Eiern verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann gleichmäßig über das Gemüse gießen. Die Cashewkerne mit Hefeflocken vermischen und über die Quiche streuen.

6 Die Quiche in den Ofen geben und auf der unteren Schiene 45 Minuten backen.

Kartoffel-Champignon-Puffer

Rezeptfoto auf Seite 107

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|--------------------|
| 283 Kilokalorien | 31 g Kohlenhydrate |
| 10 g Eiweiß | 4 g Ballaststoffe |
| 13 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|--------------------------|
| 800 g Kartoffeln |
| 1 Zwiebel |
| 200 g braune Champignons |
| 4 EL Rapsöl |
| 2 Eier |
| Salz, Pfeffer |
| Schnittlauch |



Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen und grob raspeln, dann in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken, bis kein Saft mehr austritt. Die Zwiebel ebenfalls schälen und reiben und zu den Kartoffeln geben. Die Champignons abreiben, putzen und mit der Küchenmaschine oder einem großen Messer fein hacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze etwa 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und zur Kartoffelmasse geben.
- 3 Die Eier aufschlagen, in einer Schüssel kurz verschlagen und unter die Kartoffelmasse mischen, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4 Frisches Öl in der Pfanne erhitzen, nach und nach insgesamt 8 Puffer goldbraun ausbacken, dabei vorsichtig mit dem Pfannenwender umdrehen. Mit Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

TIPP

Zu den Puffern passt Apfelkompott und grüner Salat.

SÜSSES UND DESSERTS

Avocado-Kokos-Eis

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 3 Stunden

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|---------------------|
| 226 Kilokalorien | 23 g Kohlenhydrate |
| 2 g Eiweiß | 3,5 g Ballaststoffe |
| 15 g Fett | |

Zutaten für 6 Portionen

200 ml Kokosmilch, gekühlt

1½ Avocados (175 g Fruchtfleisch)

½ Vanilleschote

90 g Zucker

2 EL Limettensaft

20 g Mandelmus

1 Prise Salz

20 g Kokoschips

Zubereitung

- 1 Die gekühlte Kokosmilch in einem hohen Gefäß mit dem Handrührgerät wie Sahne aufschlagen
- 2 Avocados halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch in einen Standmixer oder ein hohes Rührgefäß geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, mit dem Zucker vermischen und zu den Avocados geben. Limettensaft, Mandelmus und Salz ebenfalls zugeben.
- 3 Nun alles so lange pürieren, bis eine cremige und homogene Masse entstanden ist. Abschmecken und die Eismasse in kleine Gefrierschälchen füllen. Für etwa 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.
- 4 Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Wenn das Eis fest ist, auf Teller stürzen und mit Kokoschips bestreut servieren.

Stracciatellaeis

Rezeptfoto auf Seite 121

Zubereitungszeit: 15 Minuten

**Gefrierzeit: ca. 30 Minuten (Eismaschine);
ca. 3 Stunden (Gefrierschrank)**

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|---------------------|
| 252 Kilokalorien | 22 g Kohlenhydrate |
| 2,5 g Eiweiß | 1,5 g Ballaststoffe |
| 17 g Fett | |

Zutaten für 6 Portionen

250 ml Kokosmilch

80 g Zucker

200 ml Reisdrink

250 ml Sojacreme

1 Prise Salz

1 TL Johannisbrotkernmehl

50 g milchfreie Zartbitterschokolade

Zubereitung

Die Kokosmilch in einem Topf leicht erwärmen und den Zucker darin auflösen. Etwas abkühlen lassen. Mit Reisdrink, Sojacreme und Salz vermischen. Das Johannisbrotkernmehl mit einem Schneebesen zügig unterrühren. Die Schokolade hacken und unter die Eismasse mischen. Im Gefrierschrank oder in der Eismaschine gefrieren lassen. Anschließend in eine fest verschlossene Dose füllen und im Gefrierschrank aufbewahren.

TIPP

Für alle Eisrezepte gilt: Wenn Sie keine Eismaschine haben, füllen Sie die Eismasse in eine (Metall-)Schüssel, decken sie ab und stellen sie für ein paar Stunden in den Gefrierschrank. Das Eis ca. alle 30 Minuten kräftig durchrühren, damit es gleichmäßig gefriert. Für das Eis auf dem Foto haben wir die Eismasse etwas anfrieren lassen (ca. 1 Stunde) und dann mit zwei Eiswaffeln zu Happen geformt. Anschließend haben wir die Waffeln auf ein Blech gelegt und wieder für 2 Stunden eingefroren.



KUCHEN UND GEBÄCK

Aprikosen-Brownies

Rezeptfoto auf Seite 133

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|--------------------|
| 249 Kilokalorien | 25 g Kohlenhydrate |
| 4 g Eiweiß | 2 g Ballaststoffe |
| 14,5 g Fett | |

Zutaten für 1 rechteckige Backform (20 x 30 cm), 12 Stücke

100 g milchfreie Zartbitterkuvertüre

150 g milchfreie Margarine

3 Eier

120 g brauner Zucker

1 Pck. Vanillezucker

80 g Mehl

1 TL Backpulver

30 g Kakaopulver

8 Aprikosen

Puderzucker

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 2 Die Kuvertüre mit der Margarine in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kuvertüre abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist.
- 3 Die Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Zucker und Vanillezucker zugeben und mit dem Handmixer sehr schaumig rühren.
- 4 Mehl, Backpulver und Kakaopulver gut vermischen und mit einem Schneebesen unter die lauwarme Schokoladenmasse rühren, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Zum Schluss die Eigelbmasse vorsichtig unterheben.
- 5 Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit der Schnittkante nach unten auf dem Teig verteilen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in kleine Quadrate schneiden.



Orangen-Mohn-Kuchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|------------------|--------------------|
| 280 Kilokalorien | 34 g Kohlenhydrate |
| 6 g Eiweiß | 2 g Ballaststoffe |
| 13 g Fett | |

Zutaten für 1 Kastenform (30 cm), 16 Stück

400 g Mehl

100 g Speisestärke

Salz

1 Backpulver

4 Eier

150 g Zucker

1 Vanillinzucker

150 ml Rapsöl

150 ml Orangensaft

80 g Mohn, gemahlen

Zubereitung

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

2 Mehl, Speisestärke, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen.

3 In einer weiteren Schüssel die Eier schaumig schlagen, nach und nach Zucker und Vanillinzucker zugeben. Weiter rühren und dabei abwechselnd löffelweise das Mehl, das Öl und den Saft zugeben. Zum Schluss den Mohn unterrühren.

4 Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und etwa 50 Minuten backen



ANHANG

Rezeptregister

Drinks und Cremes auf pflanzlicher Basis

Soja-Mayonnaise 31
Schokomousse 33
Lupinenbrei 34
Blaubeer-Porridge 35
Dinkel-Cappuccino 36
Avocado-Bananen-Smoothie 37
Exotischer Kokosdrink 42

Milchersatz selbstgemacht

Sojadrink 44
Nussdrink 45
Getreidedrink 46
Schneller Kokosdrink 48
Nussahne 49
Nussfrischkäse 50
Käseersatz 51

Gesäuertes Gemüse

Selbst gemachtes Sauerkraut 62
Milchsaure Karotten 63

Frühstück

Mango-Frühstücksdrink 70
Himbeer-Hafer-Smoothie 70
Kokosjoghurt 72
Mandeldrink 73

Aprikosen-Honig-Drink 73
Exotischer Fruchtsalat mit Kokos-
sahne 74
Goldene Milch 74
Beeren-Bowl mit Banane und Nüssen 76
Dinkel-Pancakes mit Apfelkompott 78
Quinoa-Müsli mit Früchten 80
Frischkorn-Müsli mit Trauben 81
Mandel-Schoko-Creme 82

Pikante Aufstriche und Dips

Linsen-Tomaten-Aufstrich 84
Würzige Hirsepaste 85
Grüner Kartoffelaufstrich 86
Pikanter Olivenstreich 86
Zucchini-Pesto 88
Soja-Frischkäse 88
Italienische Bohnencreme 90
Nuss-Schnittlauch-Paste 91
Hefeschmelz zum Überbacken 91
Asiatischer Lupinenaufstrich 92
Lupinen-Apfel-Zwiebel-Aufstrich 93
Antipasti-Brotaufstrich 94

Suppen und Saucen

Kichererbsen-Joghurt-Suppe 95
Blumenkohl-Mandel-Suppe 96

Maiscremesuppe mit Bacon 98
 Cremige Pilzsuppe 99
 Sämige Kartoffelsuppe 100
 Indische Fischsuppe 101
 Schokosuppe 102
 Grießsuppe mit Pflaumen 102
 Kokos-Mango-Sauce 103
 Senfsauce 104
 Kräutersauce 104

Herzhafte Hauptgerichte

Brokkoli-Tomaten-Quiche 105
 Kartoffel-Champignon-Puffer 106
 Möhrencurry mit Maiskruste 108
 Kartoffelsalat mit Avocado 109
 Rote Bete mit Cashewcreme 110
 Pizza Margerita 112
 Kürbis-Ingwer-Salat mit Sesamsauce 113
 Pasta mit würzigem Tomatenpesto 114
 Möhren-Kohlrabi-Rohkost 114
 Nudelauflauf mit Schinken 116
 Lachs mit Gurken-Senf-Sauce 118

Süßes und Desserts

Avocado-Kokos-Eis 119
 Stracciatellaeis 120
 Vanilleeis 122
 Mandel-Krokant-Eis 123
 Feines Walnusseis 123

Schokopudding mit Grapefruit-Karamell-Sauce 124
 Karamellpudding 126
 Kirschpfannkuchen 126
 Marzipancreme mit Erdbeeren 127
 Cashewcreme 127
 Zwetschgen-Grießknödel mit Nussbröseln 128
 Reispudding mit Erdbeersauce 130
 Luftige Apfel-Zimt-Creme 130
 Orangen-Amarettini-Trifle 131
 Fudge mit Haselnüssen 131

Kuchen und Gebäck

Aprikosen-Brownies 132
 Himbeertörtchen 134
 Schneller Kirschauflauf mit Pistazien 135
 Bienenstich 136
 Blaubeertarte 137
 Getränkte Vanilleküchlein 138
 Zitronen-Baiser-Muffins 140
 Orangen-Mohn-Kuchen 142
 Feine Dattelwaffeln 143
 „Käse“kuchen mit Mohnfüllung und Kirschen 144
 Schokoladen-Zucchini-Muffins 146
 Hefezopf mit Mandeln 147
 Apfel-Marzipan-Streuselkuchen 148

Wichtige Adressen

Hier finden Sie Adressen qualifizierter Ernährungsberater:

Verband der Diätassistenten

www.vdd.de

Verband der Oekotrophologen

www.vdoe.de

Verband für Ernährung und Diätetik

www.vfed.de

Hier finden Sie weiterführende Ernährungsinformationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de

Infodienst für Ernährung und

Verbraucherschutz (aid)

www.aid.de

Deutscher Allergie und Asthmabund e.V.

www.daab.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-948-4 (Print)**ISBN 978-3-8426-8856-8 (PDF)****ISBN 978-3-8426-8857-2 (EPUB)****Fotos:**

Titelfoto und Rezeptfotos: Tobias Franz, Franz und Späth GbR – Büro für Gestaltung, Lübeck, www.fusbfsg.de: 1, 2/3, 4/5, 68/69, 71, 75, 77, 79, 83, 87, 89, 97, 107, 111, 115, 117, 121, 125, 129, 133, 139, 141, 145, 152
Fotolia.com: alex9500: 6/7; Sea Wave: 25; cirquedesprit: 41; kondratya: 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51; arybickii: 51; Corinna Gisseman: 47; HN Works: 62, 63; PhotoSG: 67; Jiri Hera: 76; natashamam35: 82; svl861: 106; karepa: 124; 5second: 137; Diana Taliun: 142
iStockphoto.com: CGisseman : 78; Guillermo Perales Gonzalez: 81
123rf.com: Olga Miltsova: 80

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Alexandra Hirschfelder betreibt seit 2016 in Aachen das Café Juli, in dem sie für alle, die unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden, leckere Köstlichkeiten anbietet. Sie ist gelernte Köchin und staatlich geprüfte Diätassistentin und bei lecker-ohne.de bei der Rezeptentwicklung federführend.



Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelenunverträglichkeiten und Allergien in ihrer eigenen Praxis.



Im Mai 2009 gründeten die Autorinnen das Onlineportal lecker-ohne.de, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen.

Weitere Bücher der Autorinnen im humboldt Verlag:



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-893-7



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-864-7



152 Seiten
ISBN 978-389993-942-2



152 Seiten
ISBN 978-389993-942-2

Milch unter der Lupe

Milch ist ein Grundnahrungsmittel, das viele wichtige Nährstoffe enthält. Oder? Derzeit gerät sie immer häufiger als ungesundes Lebensmittel in den Fokus. Denn für viele ist der Genuss von Milch problematisch, sie leiden unter Unverträglichkeiten und Allergien. Andere verzichten freiwillig auf das umstrittene Tierprodukt.

Die Ernährungsexpertinnen Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn klären darüber auf, wann es wirklich nötig ist, auf Milchprodukte zu verzichten. Und sie haben zahlreiche neue Rezepte entwickelt, die sich einfach und schnell zubereiten lassen und viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Sie nehmen Soja-, Lupinen-, Nussdrinks & Co. kritisch unter die Lupe und zeigen außerdem, wie man Milchersatz leicht und super lecker selbst herstellen kann. Die Devise lautet: Kein Verzicht auf Leckereien wie Desserts, Eis oder Kuchen.

Ein Ratgeber, der erklärt, wie eine vernünftige milchfreie Ernährung funktioniert:

- Trendthema Milchverzicht: medizinisch fundierte Informationen verständlich erklärt
- Kritisch: Pflanzendrinks und pflanzlicher Käseersatz unter die Lupe genommen
- Praktisch: Übersichten zu leckeren Milchalternativen und Anleitungen, wie man sie zubereitet

www.humboldt.de

ISBN978-3-89993-948-4



9 783899 939484

19,99 EUR (D)

**In diesem Ratgeber erfahren
Sie, wie milchfreies Kochen
und Backen garantiert gelingt.**