



# *Ratgeber* *Milch-/eifreie* *Ernährung*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4234



# RATGEBER MILCH-/EIFREIE ERNÄHRUNG

*Viele Menschen müssen oder 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.*

# Inhalt

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

## Impressum

Text und Rezepte: Sigrid Siebert ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Weitere Rezepte: Marlis Weber ● Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht ● Grafik: Ulrike Timmann  
● © Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

# WISSENSWERTES

Wenn Milch oder Eier vom Speiseplan gestrichen sind, kann dies mehrere Gründe haben. Die häufigste 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.

Besonders Säuglinge reagieren 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 Vorboten einer chronischen Allergie wie Heuschnupfen oder Asthma.

Um die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Allergie herabzusetzen, ist es ratsam, Kuhmilch- und Hühnereibestandteile bei Einführung der Beikost zu meiden. Das gilt vor allem für Säuglinge, die aufgrund ihrer Familiengeschichte ein höheres Risiko für das Auftreten einer Allergie oder Neurodermitis mitbringen (siehe dazu auch Ratgeber Lebensmittelallergien, ebenfalls erhältlich im Reformhaus).

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

In Deutschland sind etwa 10 bis 30 Prozent der Bevölkerung von der Laktose-Intoleranz, wie es in der Fachsprache heißt, betroffen. Ursache ist eine zu geringe Bildung des Enzyms Laktase, das den in der Nahrung enthaltenen Milchzucker, die Laktose, im Dünndarm in seine beiden Bausteine spaltet. Geschieht dies nicht, kann er nicht aufgenommen werden und gelangt in größeren Mengen in den Dickdarm.

Eine Laktose-Intoleranz macht sich mit Durchfall und Blähungen bemerkbar. Der Schweregrad der Symptome hängt davon ab, wie viel Laktase der Körper noch selbst bilden kann und wie viel Milchzucker zugeführt wird. Die verträgliche Menge ist individuell verschieden. Üblicherweise werden 20 bis 30 Gramm Milchzucker pro Tag aufgenommen. Bei empfindlichen Personen mit Lactose-Intoleranz setzt ein Bauchgrummeln schon nach einem Glas Milch mit acht bis zehn Gramm Milchzucker ein. Empfindlich reagieren viele

auch bereits auf einen Milchkaffee oder Cappuccino, zwei Kugeln Milchspeiseeis oder eine kleine Portion Reis- oder Grießbrei mit Milch.

Für die milchzuckerarme bzw. milchzuckerfreie Ernährung sollte man wissen, wie viel Milchzucker in welchem Lebensmittel enthalten ist. Der Gehalt an Milchzucker in Lebensmitteln hängt von deren Verarbeitung und Zusammensetzung ab.

- Bei der Herstellung von Sauermilchprodukten werden Milchsäurebakterien zugesetzt, die den Milchzucker nach und nach zu Milchsäure abbauen. Deshalb vertragen viele Menschen Joghurt recht gut. Die enthaltenen Milchsäurebakterien können auch noch im menschlichen Darm milchzuckerspaltend wirken.

Vorsicht: Einige Joghurts enthalten Magermilchpulver, was zu einem höheren Milchzuckergehalt führt. Nicht wärmebehandelter Joghurt bekommt in der Regel besser, da die Laktaseaktivität der Milchsäurebakterien im Magen-Darmtrakt noch anhält. Herkömmliche Fruchtjoghurts sind meist wärmebehandelt und haben diese Wirkung verloren. Gut zu wissen: Fruchtjoghurts aus dem Reformhaus werden nicht erhitzt.

# MILCH- UND EIFREIE ERNÄHRUNG

● Der Milchzucker in durchgereiften Käsesorten ist fast vollständig abgebaut. Lebensmitteln wie Wurstwaren, Backwaren, Fertiggerichten und Schokoladenwaren wird Milchpulver zugesetzt.

Wer nicht strikt auf Lebensmittel mit Milchzucker verzichten will, hat die Möglichkeit, das milchzuckerspaltende Enzym von außen zuzuführen. Teil-

weise machen solche Produkte einen weitgehend beschwerdefreien Genuss von Milch und Milchprodukten wieder möglich. Laktasepräparate gibt es im Reformhaus. Außerdem ist dort auch eine milchzuckerfreie Bio-H-Milch erhältlich, bei der der Milchzucker in seine beiden Bestandteile gespalten wurde. Sie kann anstatt normaler Kuhmilch für viele Rezepte verwendet werden.

## Milchzuckergehalt in Lebensmitteln

(alle Angaben in Gramm pro 100 Gramm Lebensmittel)

Milch	4,8–5
Ziegenmilch	4,1
Stutenmilch	6,2
Frauenmilch	7,0
Laktosefreie Milch aus dem Reformhaus	< 0,25
Butter	0,5–0,6
Milchpulver (Ziege, Stute, Kuhmilch)	38–51,5
Milchschokolade	9,5
Wurstwaren	1,0–4,0
Sauermilchprodukte, z. B. Sanoghurt, Kefir, Dickmilch, saure Sahne	3,3–6,0
Süßmolke	4,7
Buttermilch	3,5
Speisequark	2,6–3,2
Frischkäse, Schmelzkäse u. -zubereitungen, z. B. Scheibletten, Kochkäse	2,6–6,3
Käsesorten wie Emmentaler, Raclette, Münsterkäse und Camembert	0,1
Edamer, Gouda, je 45 % Fett i. Tr.	2

Quelle: Thilo Schleip, Laktose-Intoleranz, Ratgeber Ehrenwirth

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.

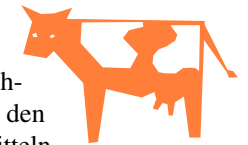
Beim Einkauf sollten unbekanntere Produkte nie ohne gründlichen Blick aufs Etikett ausgewählt werden. Allerdings kann es passieren, dass die Zutatenlisten eventuell vorhandene Milch- und Eibestandteile nicht hundertprozentig ausweisen.

## Eine praktische Einkaufshilfe bietet das Reformhaus:

In einer ausführlichen Liste lässt sich nachschlagen, welche der neuform-Vertragswaren ei- und milcheiweißfrei sind (siehe Seite 30). 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. Aber auch bei verarbeiteten Produkten ist es nicht immer sofort ersichtlich, ob Bestandteile der Kuhmilch enthalten sind. So kann sich Kuhmilcheiweiß 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 noch schwerer. Außerdem stehen in einigen Ausnahmefällen manche Inhaltsstoffe nicht auf der Packung. Deshalb sollten Allergiker wissen, bei welchen Lebensmittelgruppen häufig Kuhmilchbestandteile eingesetzt werden:

● **Backwaren** wie süßes Hefengebäck oder Milchbrötchen werden mit Milch zubereitet. Eine Zutatenliste ist nicht erforderlich, wenn es sich um lose

Backwaren handelt. Auch bei Verwendung von Butter oder milcheiweißhaltiger Margarine fehlt häufig ein Hinweis.

● **Schafs- und Ziegenkäse** enthalten teilweise bis zu zehn Prozent Kuhmilch, da dies der normale Handel erlaubt. Schafs- und Ziegenkäse im Reformhaus ist frei von Kuhmilchbestandteilen.

● **Schokoladenerzeugnisse:** Vollmilchschokolade enthält Milchbestandteile im Gegensatz zu Carob-Produkten, den meisten Zartbitter-Schokoladen und der milchfreien Nusscreme „Nuxi“ aus dem Reformhaus.

● **Wurstwaren:** Würstchen, Mortadella oder anderem Wurstaufschnitt ist Milchpulver zugesetzt. Milcheiweißfreie Alternativen zu Wurstwaren finden sich im vegetarischen Sojabereich.

Sicherheit gibt auch hier die neuformliste (siehe Seite 30). 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, Schaf und Stute 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-, Kokos-, Reis-Drink und Mandelmilch (fertig oder selbst zubereitet) sind geeignete Alternativen. Daraus lassen sich Milchbreie, Milchmixgetränke, Joghurt, Milchspeiseeis, Kuchenteige und Puddings zubereiten.

Naturtofu eignet sich sehr fein püriert als Quarkersatz für die Herstellung von Desserts, zusammen mit Obst, Gewürzen wie Zimt und Süßungsmittel (Rezepte ab Seite 16).

Zur Zubereitung von Salatsaucen empfiehlt sich „Soja cremig neutral“ oder ein selbst angesetzter Joghurt mit Soja-Drink. Falls Sahne nicht vertragen wird, kann aus „Soja cremig neutral“ oder „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.

**Stutenmilch** ist fettärmer. Sie liefert wertvolle Gamma-Linolensäure, eine Fettsäure, die als Vorstufe von entzündungshemmenden Stoffen im Körper dient. Besonders für Neurodermitiker interessant.

Die folgende Tabelle liefert einen Überblick über Produkte, die herkömmliche Milchprodukte ersetzen können. Im Rezeptteil (ab Seite 16) gibt es eine

Reihe von Beispielen, wie mit den Milch-Alternativen Gerichte schmackhaft zubereitet werden können.

### Milch-Alternativen auf einen Blick

Unverträglich	Alternativen aus dem Reformhaus
• Butter	• Milcheiweißfreie Margarine
• Milch	• Soja-Drink, Hafer-Drink, Reis-Drink, Mandelmilch • wenn vertragen: Ziegenmilch, Stutenmilch • bei Milchzucker-Unverträglichkeit: haltbare lactosefreie Bio-Milch
• saure Sahne, Crème fraîche	• Soja cremig neutral
• Sahne, Kondensmilch	• Soja Dream
• Quark	• Tofu
• Käse, z. B. zum Überbacken	• (Räucher-)Tofu • wenn vertragen: Schafs- oder Ziegenkäse
• Schokolade und Kakao	• Carobtafeln und -pulver/-raspeln • Die meisten Zartbitterschokoladen (beachten Sie bitte die neuform-Liste, siehe Seite 30) • „Nuxi“-Schokocreme
• Joghurt	• Sojajoghurt, eventuell selbst gemacht mit Joghurtferment und Sojamilch • wenn vertragen: Ziegen-, Schafsmilchjoghurt



### Worin sind Hühnereibestandteile 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. Dabei kann man sich nicht darauf verlassen, dass das Stichwort „Hühnerei“ auf allen Zutatenlisten steht. Hinter allen Begriffen in der folgenden Übersicht 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
- Gefriereeiklar
- Gefriereiweiß
- Trockenei
- Trockeneigelb
- Trockeneiklar

- Trockeneiweiß
- Eiöl
- Lecithin
- E 322 (Emulgator)
- Stabilisatoren
- Emulgatoren

Eier kommen bei der Herstellung der verschiedensten Lebensmittel zur Anwendung. Wer auf Hühnereier strikt verzichten will oder muss, sollte gerade bei den folgenden Produkten vorsichtig sein.

● **Süßigkeiten und Süßspeisen** (Schokoküsse, Schaumwaffeln, Tiramisu, Cremespeisen) enthalten Eier häufig als Lockerungsmittel. Die Kakaoverordnung lässt zu, dass in **Schokoladenwaren** – ohne Deklaration – Eier enthalten sein dürfen, wenn ihr Gewichtsanteil unter fünf Prozent liegt!

● **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.

- **Nudeln** können Ei ohne Deklaration enthalten. Denn nach der Teigwaren-Verordnung von 1934 dürfen Nudeln immer dann als eifrei gekennzeichnet werden, wenn sie weniger Hühnereiweiß enthalten als bei Eier Teigwaren vorgeschrieben ist.

- **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 Teigrändern.

- 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) angerührt 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 Farbsättigung 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- („Biobin“) oder Guarkernmehl. Mit einem Lecithingranulat lässt sich eine Mayonnaise zubereiten. Rezeptvorschläge finden Sie ab Seite 16.

# NÄHRSTOFFMANGEL OHNE MILCH UND EI?

## 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- („Bio-bin“) oder Guarkernmehl	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

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 Sojamilch zurückgreifen oder Calcium in Form von Nussmusen, calciumreichen Mineralwässern oder Nahrungsergänzungsmitteln zuführen.

## Bei Verzicht auf Milchprodukte eignen sich als Calciumquellen

	Calcium
<b>1 Glas „Soja-Drink mit Calcium plus“, 200 ml</b>	240 mg
<b>Nüsse, Samen</b>	
2 EL Mohn, 20 g	296 mg
2 EL Sesam, 20 g	157 mg
2 EL Mandeln bzw. Mandelmus, 20 g	50 mg
Eine gute Calciumquelle ist Mineralwasser.	
<b>Beispiel für Mineralwasser mit viel Calcium</b>	
Adelbodner Swiss Mineralwasser (Reformhaus)	569 mg/l



# 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 gemahlene / geschrotete 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.

### Tipps:

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 Dream
- 1 Pck. Natur-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 kleingeschnittene Datteln

### Zubereitung:

Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen. Fein mahlen oder im Mixer pürieren, mit Honig vermischen. Die kleingeschnittenen 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 kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 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 gemahlene 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:

## Soja-Schlagcreme

### Zutaten:

- 250 ml Soja Dream
- 2–3 Messeinheiten Biobin
- 1 Pck. Natur-Vanillezucker

### Zubereitung:

250 ml Soja Dream in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät unter Zugabe von Vanillezucker und Biobin aufschlagen. Anschließend kühl stellen.

### Tipp:

Alternativ eignet sich auch „Soja cremig neutral“.

## 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 Cassia 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.

# PIKANTE GERICHTE



## Griechische Vorspeise „Tzatziki“

### Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 100 g Soja cremig neutral
- 100 g Sojajoghurt
- 1 EL Obstessig
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 Bund Dill, gehackt
- Biobin 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

- **Lebensmittelallergien**  
Ratgeber gegen Schutzgebühr im Reformhaus
- **Milcheiweißfreie, milchzuckerfreie, eifreie, glutenfreie, hefe-freie Produkte des neuform-Vertragswaren-Sortimentes**  
neuform-Liste gegen Schutzgebühr im Reformhaus

## Bücher

- **Abwechslungsreiche Diät bei Milch- und Hühnereiweiß-allergie**  
Dr. med. Ellen Maushagen-Schnaas  
Trias Verlag, ISBN 3-89373-490-2
- **Kuhmilch-Allergie – was nun?**  
Sabine Odinga  
Dr. med. Jörn Klose  
Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen  
ISBN 3-88136-166-9
- **Ohne Milch und ohne Ei**  
Beate Schmitt  
pala-Verlag, ISBN 3-89566-179-1
- **Backen ohne Milch und Ei**  
Ilka Saager, Sonja Carlsson  
GU Küchenratgeber, Gräfe und Unzer, ISBN 3-7742-4891-5
- **Laktose-Intoleranz. Wenn Milch-zucker krank macht**  
Thilo Schilp  
Ehrenwirth Ratgeber, Verlagsgruppe Lübbe, ISBN 3-431-04027-6

## Adressen

- **Deutscher Allergie- und Asthma Bund e.V.**  
Hindenburgstraße 110  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161/10207  
Fax 02161/208502  
[www.daab.de](http://www.daab.de)
- **Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund**  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel. 0231/7922100  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)
- **Allergie- und umweltkrankes Kind e. V.**  
Westerholterstraße 142  
45892 Gelsenkirchen  
Tel. 0209/30530  
Fax 0209/3809037  
[members.aol.com/AUKGE](http://members.aol.com/AUKGE)
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**  
Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel. 07441/91858-16  
[www.zaen.de](http://www.zaen.de)
- **Akademie für gesundes Leben**  
Gotische Str. 15  
61440 Oberursel  
Tel.: 06172/3009-822  
Fax: 06172/3009-819  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
> bietet auch Seminare zum Thema an

