



Wer in puncto Nahrungsmittelunverträglichkeit mit seinem Küchenlatein am Ende ist, schlägt am besten auf [www.mitohnekoehen.com](http://www.mitohnekoehen.com) nach.

# Genuss statt Verdross

**W**enn Lebensmittel oder deren Bestandteile nicht vertragen werden, äußert sich das oft in Unwohlsein. Es können aber auch ernsthafte gesundheitliche Probleme auftreten. Lactose- oder Gluten-, Fructose- oder Histaminintoleranzen oder Allergien auf Kuhmilchweiß sind im Vormarsch begriffen. Leider vergeht den Betroffenen oft sprichwörtlich der Appetit, allein schon deshalb, weil das Angebot an geeigneten diätischen Rezepten nicht nur geschmacklich recht bescheiden ist. Die vierfache Mutter Renée Hanslik war dessen überdrüssig und beweist auf ihrer Homepage, dass Vernunft und gut Essen kein Widerspruch sein müssen.

## Die Kunst des Weglassens

„Wir sehen uns als Dienstleistungs-Plattform und bieten Lösungen für Menschen mit einer oder mehreren Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Allergien an – aber auch deren Kombinationen“, erklärt Renée Hanslik. Wie sie auf die segensreiche Idee mit der Website gekommen ist, ist einfach erklärt: „Jedes meiner Kinder hat irgendetwas anderes nicht vertragen. Ich habe praktisch für jedes eine komplizierte Diät zubereiten müssen. Es war zum Verrücktwerden.“ Dass umgekehrt kaum schmackhafte Rezepte etwa für lactose- und/oder glutenfreie Kost existierten, war mindestens genauso frustrierend. Also machte Hanslik aus der Not eine Tugend. In akribischer Kleinarbeit

bereitete sie in ihrer privaten Experimentierküche an die 400 Rezepte auf, die sie appetitlich ablichtete und zur kostenlosen Nutzung online stellte – Rezepte auf Seite 36. „Ich will aufzeigen, dass man trotz Nahrungsmittelintoleranz und des Verzichts auf alles, was einem schadet, lustvoll essen kann. So versuche ich die Problematik ins Positive umzukehren.“ Auf [www.mitohnekoehen.com](http://www.mitohnekoehen.com) heißt es deshalb nicht: Oje, das darf ich nicht essen, sondern: Ah, das kann ich alles essen! Dank der Kochplattform ist es kein kulinarischer Drahtseilakt mehr, für empfindliche Familienmitglieder oder Gäste Menüs zusammenzustellen, die schmecken, aber vor allem wohl bekommen.

EVELINE MEISEL

## Die häufigsten Unverträglichkeiten

Man unterscheidet zwischen Nahrungsmittelintoleranz und Nahrungsmittelallergie. Bei Ersterer wird meist durch einen Enzymeffekt das vollständige Abbauen der Nahrung behindert oder blockiert. Dies kann genetisch, aber auch psychosomatisch bedingt sein. Bei einer Allergie reagiert unser Immunsystem auf einzelne Bestandteile von Lebensmitteln, meist Eiweiße – und das mitunter sehr heftig. Von einer Selbstdiagnose oder einem Diätselbsttest wird in beiden Fällen eindringlich abgeraten. Beschwerden sollten von einem Arzt abgeklärt werden, speziell bei Kindern.

### ✿ LACTOSE-INTOLERANZ

Das Enzym Lactase ist im Dünndarm für die Spaltung von Milchzucker und somit dessen Verdauung verantwortlich. Wenn der Körper zu wenig Lactase produziert, reagieren wir mit Lactose- oder Milchzuckerunverträglichkeit. Diese äußert sich durch Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Neigung zu Durchfall. Enthalten ist Lactose in allen Arten von Säugetiermilchprodukten – besonders reichlich in Molke und in Weichkäse. Durch eine Verringerung oder ganz Weglassen von Milch & Co lassen sich die Symptome gut in den Griff bekommen. Alternative: lactosefreie Produkte.

### ✿ FRUCTOSE- ODER FRUCHTZUCKERINTOLERANZ

Dabei funktioniert das Transportsystem unseres Darms nur mangelhaft. Die dafür verantwortlichen Zuckeralkohole sind deshalb tunlichst zu vermeiden. Neben Blähungen und Durchfallsneigung kann diese Intoleranz gar Depressionen und Konzentrationsmangel bewirken. Vorsicht ist vor allem bei Obst geboten, das mehr Fructose als Traubenzucker enthält, sowie bei süßen alkoholischen Getränken. Ob man an einer Fructose- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit leidet, kann der Arzt mittels Wasserstoffatemtest diagnostizieren.

### ✿ GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT (ZÖLIAKIE)

Da unheilbar, ist eine radikale Ernährungsumstellung unumgänglich. Bei Glutenunverträglichkeit kommt es zu entzündlichen Reaktionen im Darm, die bis zur Zerstörung der Darmgotten im Dünndarm führen können. Die Folgen: Die Nahrung kann nicht richtig aufgenommen werden, Mangelerscheinungen drohen. Zöliakie kann zahlreiche Beschwerden hervorrufen: u.a. Appetitlosigkeit, Erbrechen, Blähungen, aber auch psychische Probleme. Abhilfe schafft nur, glutenfrei zu essen. Zu meiden sind die Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel sowie alle daraus gewonnenen Lebensmittel. Mais, Reis, Hirse und Amaranth sind dagegen glutenfrei.

### ✿ HISTAMININTOLERANZ

Ein gesunder Mensch kann Histamine ausreichend abbauen. Bei Histaminintoleranz funktionieren die dafür erforderlichen Enzyme nicht richtig. Gefahr droht sowohl der Haut als auch dem Magen-Darm-Trakt und dem Herz-Kreislauf-System, begleitet von Übelkeit, Bauchkrämpfen, Herzrasen u.s.w. Bei Betroffenen, häufig Frauen ab 40, kann eine Überdosis von verdorbenen bzw. lang gereiften und künstlich konservierten Nahrungsmitteln sogar lebensbedrohlich sein. Je frischer die Nahrungsmittel, desto niedriger ist ihr Histamingehalt. Diagnostiziert wird die Histaminintoleranz durch einen Blutbefund.



## Paprikahuhn ganz klassisch

ohne Weizen, Gluten, Kuhmilchwei, fructosearm

### Zutaten für 4 Personen:

25 g Speckwürfel  
1 kleine Zwiebel  
1,5 gehäufte Esslöffel Paprikapulver  
2 Teelöffel Essig  
250 ml Wasser  
4 Stk. Hhnerkeulen  
1 Stk. Knoblauchzehe  
Pfeffer  
Salz  
1 Esslöffel Kichererbsenmehl oder glutenfreies Mehl  
1/2 Becher Sojacreme oder lactosefreier Sauerrahm



## Spinatcremesuppe

ohne Gluten, Weizen, Kuhmilch, Lactose und Fructose

### Zutaten für 4 Personen:

50 g Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
300 g Spinat  
1 Liter Wasser  
1 EL Gemsesuppenpulver (lactosefrei, glutenfrei)  
1 mittelgroße Kartoffel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Sojacreme  
1 Teelöffel Salz  
5-10 dag fein geschnittener Speck

**Zubereitung:** Zwiebel in Öl anrösten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Wasser, geschälte, klein geschnittene Kartoffel und Gewürze zugeben und 10 Minuten kochen. Alles pürieren. Zuletzt Sojacreme zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten und zur Spinatcremesuppe servieren.

## Griesturz auf Orangenragout

ohne Lactose, Gluten, Weizen

### Zutaten für 8 Portionen:

500 ml lactosefreie Milch  
1 Msp. Bourbon-Vanille  
60 g Reisgrie  
1 MSp. Salz  
8 Blatt Gelatine  
5 Hhnerdotter  
125 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker  
1 halber Teelöffel Schale einer Bio-Orange  
400 ml lactosefreies Schlagobers  
4 Bio-Orangen  
2 Teelöffel Maisstärke  
2 EL Zucker  
3-4 EL Orangenlikör

### Zubereitung Griesturz:

Milch, Salz, Vanille und Grieß aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Gelatinebltter in kaltem Wasser aufweichen und unter die heiße Griemasse rhren, bis sich die Gelatine ganz aufgelöst hat. Anschließend kalt stellen. Dotter, Zucker, Vanillezucker und einen halben Kaffeelöffel geriebene Orangenschale sehr schaumig rhren und unter die kalte Griemasse mengen. Schlagobers fest schlagen und ebenfalls unter die Griemasse heben. Dessertschalen kalt ausspülen, die Masse einfllen und mehrere Stunden kalt stellen.

### Zubereitung Orangenragout:

Die Schale der Orangen mit einem scharfen Messer wegschneiden, sodass kein weißes Orangenhutchen bleibt. Die Filets - das reine Fruchtfleisch, ohne die Scheidewände - aus der Orange schneiden, den Saft des übrig gebliebenen Rests gut ausdrücken. Orangensaft, Zucker und Maisstärke in einem kleinen Topf köcheln, bis die Sauce sämig wird. Filets und Orangenlikör zugeben, kalt stellen. Die Griespeise stürzen und mit dem Orangenragout servieren. Der Griesturz schmeckt auch köstlich mit Himbeersaft oder Beerenmus.

## Spinatpalatschinke mit Lachsfille

ohne Lactose, Gluten, Fructose und Weizen

### Zutaten für 8 Palatschinken Teig:

ca. 150 g glutenfreies Mehl  
3 Hhnerier  
125 ml lactosefreies Schlagobers oder Sojacreme  
250 ml lactosefreie Kuhmilch oder ungezuckerte Sojamilch  
2-3 Esslöffel passierter Spinat  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Flle:

1 Becher lactosefreier Sauerrahm  
400 g Räucherlachs  
1-2 Esslöffel Kren  
1 Dschen Lachskaviar

### Zubereitung:

Aus den Zutaten einen nicht zu flüssigen Teig rhren und nacheinander in einer leicht gelten Pfanne acht Palatschinken backen. Wird der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Für die Flle Sauerrahm mit Zucker und geriebenem Kren vermengen, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. (Wird lactosefreier Sauerrahm verwendet, den Zucker eher weglassen, da der LF-Rahm süßer schmeckt als „normaler“ Sauerrahm.) Die warmen Palatschinken mit je ca. zwei Scheiben Räucherlachs belegen, die Sauerrahm-Creme aufstreichen und einrollen. Eventuell mit Lachskaviar garnieren.



### Zubereitung:

Speck mit gehackter Zwiebel in einem Kochtopf anschwitzen. Paprikapulver zugeben, umrühren und mit Essig löschen. Sogleich Wasser zugießen. Die ganzen Hhnerkeulen und Knoblauch zugeben und dünsten lassen (im Druckkochtopf dauert das ca. 15 bis 20 Minuten). Das fertig gegarte Fleisch aus dem Kochtopf nehmen, die Haut abziehen, den Sud mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen. Ist diese zu flüssig, mit etwas Mehl stauben und noch einmal aufkochen lassen. Zum Verfeinern, Sojacreme/Sauerrahm zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen glutenfreie Bandnudeln.

