



# Es geht auch **OHNE**

Genussvoll Essen trotz Lebensmittelunverträglichkeiten?  
In unserer neuen Serie zeigen wir, wie es geht.  
Diesmal: **Laktoseintoleranz** und **Milchallergie**.

*Text & Rezepte: Mag. Tina Ganser, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
Rezeptfotos: Sonja Priller, Styling: Franz Karner*

Wer an einer Laktoseintoleranz leidet, muss auf viele herkömmliche Milchprodukte verzichten. So geht es auch Milchallergikern. Und dennoch sind Intoleranz und Allergie nicht dasselbe.

Die Intoleranz beruht auf einem Enzymdefekt. Der Körper kann einen bestimmten Stoff im Lebensmittel nicht vollständig verdauen. Im Falle der Laktoseintoleranz ist das die Laktose.

Eine Allergie ist dagegen eine Fehlermeldung des Immunsystems. Dabei sieht der Körper an sich harmlose Eiweiße in Lebensmitteln als Feind an und bildet irrtümlicherweise Antikörper dagegen, die eine Abwehrreaktion hervorrufen.

## Aha!

Ursprünglich konnte der Mensch Milchzucker nur im Säuglingsalter während der Stillzeit verdauen. Mit Beginn der Jungsteinzeit und dem Aufkommen der Viehzucht in Nordeuropa war plötzlich Milch im Überfluss vorhanden. Der Konsum wuchs, wodurch sich eine genetische Veränderung durchgesetzt hat. So bekam der Europäer, im Gegensatz zu Asiaten oder Afrikanern, im Laufe der Jahrtausende die Fähigkeit, Laktose zu verdauen.

## Faktencheck

**90 %**

Rund 90 % der Weltbevölkerung leiden heute an **LAKTOSEINTOLERANZ**. In Österreich sind es zwischen 10 und 15 %. In asiatischen und afrikanischen Ländern sind es 70 – 90 %.

**1 %**

Die **KUHMILCHALLERGIE** ist seltener. Nur rund 1 % der erwachsenen Europäer leiden an Kuhmilchallergie. Sie tritt vor allem im Säuglings- und Kindesalter auf, rund 2 – 3 % sind betroffen.

## Typische Beschwerden:

Unter anderem kann es sowohl bei Laktoseintoleranz als auch bei Kuhmilchallergie zu Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfungen, Durchfall oder sogar Erbrechen kommen. Die Kuhmilchallergie kann zudem noch zu Hautausschlägen sowie Kribbeln im Mund und Schwellungen der Schleimhäute führen.

Aber: Nicht immer ist ein Bauchziehen eine Allergie, machen Sie keine Eigendiagnose. Bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit oder Allergie kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt.

**TIPP:**

Für Suppen oder Eintöpfe und Cremesuppen können Sie statt Schlagobers Kokosmilch verwenden. Soja-, Mandel-, Haselnuss- oder Getreidedrinks eignen sich außerdem hervorragend zum Backen.

**SÜSS-KARTOFFEL-CURRY**

*mit Kürbis & Sojajoghurt*  
S. 80





WAS IST

### LAKTOSEINTOLERANZ?

Laktoseintoleranz ist ein Enzymdefekt im Stoffwechsel. Unser Körper kann den in Milchprodukten enthaltenen Milchzucker (die Laktose) nicht vollständig verdauen, weil er vom Enzym\* Laktase nur unzureichend aufgespalten wird.

(\*Enzyme steuern fast alle biochemischen Vorgänge im Körper.)

## VERSTECKSPIELE

Menschen mit Laktoseintoleranz müssen alle Produkte, die Milchzucker enthalten, meiden. Das sind neben den meisten Milchprodukten oft auch Lebensmittel, in denen man Milchzucker auf den ersten Blick nicht vermuten würde, etwa Wurst, Margarine oder Fertigprodukte. Aber auch Medikamente und Süßstofftabletten sind teilweise mit Laktose versetzt.

### SO SCHMECKT ES TROTZDEM

Mittlerweile gibt es jede Menge laktosefreie Produkte, bei denen die Laktose bereits in ihre Bestandteile (Galaktose und Glukose) gespalten wurde und die deshalb verträglicher sind, etwa Frischkäse, Schlagobers, Milch, Sauerrahm, Mozzarella, Cappuccino, Schokolade etc.

Außerdem sind bei Laktoseintoleranz Butter, Käse (wie Emmentaler, Bergkäse, Edamer) oder gesäuerte Milchprodukte (wie Joghurt, Topfen, Buttermilch) aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien meist bekömmlich. Am besten probieren Sie aus, welche Produkte Sie vertragen und welche nicht!

### WOHLFÜHLTIPP Laktoseintoleranz:

Wenn Sie auswärts essen oder bei Freunden zum Essen eingeladen sind, greifen Sie zu und genießen Sie. In der Apotheke gibt es Laktase-Präparate, die dabei helfen, den Milchzucker zu verdauen.\* So steht dem genussvollen Schlemmen nichts mehr im Wege.

\* Informieren Sie sich bitte bei Ihrem Arzt oder Apotheker.



WAS IST

### KUHMILCHALLERGIE?

Milchallergie ist eine klassische Nahrungsmittelallergie, bei der das Immunsystem fälschlicherweise auf Milcheiweiß eine eigentlich unnötige Abwehrreaktion zeigt.

### NO MILK TODAY

Kuhmilchallergiker müssen ganz und gar auf Kuhmilch und deren Produkte verzichten, wobei Butter aufgrund des niedrigen Eiweißgehaltes in manchen Fällen vertragen wird. Generell gilt: Je mehr Fett ein Milchprodukt enthält, desto weniger Milcheiweiß ist enthalten und desto verträglicher ist es. Aufgepasst: Auch einige Fertigprodukte enthalten Milchpulver.

### GOLDENE REGEL

Steht in der Zutatenliste Folgendes, ist das Lebensmittel nicht milchfrei: Milchpulver, Molke, Molkenpulver, Milcheiweiß, Molkeeiweiß, Kasein, Butterfett.

## VIELFALT IM REGAL

Für Milchallergiker geeignet sind Produkte auf Soja-, Mandel-, Haselnuss- oder Getreidebasis, z.B. Soja-Cappuccino, Sojacreme-Cuisine, Hummus, veganer Käse. Das Sortiment an milchfreien Produkten wächst ständig und beschwerdefreies Genießen wird immer einfacher.

### GENUSSTIPP Kuhmilchallergie:

Viele Kinder und auch Erwachsene mögen es gern süß. Folgende milchfreie Naschereien können Sie Ihren Lieben anbieten: milchfreies Puddingpulver (zubereitet mit z.B. Sojadrink), Wackelpudding, Gummibärchen, Wassereis, milchfreie Schokolade (die meisten Zartbitterschokoladen) oder vegane Kekse.

### CALCIUMSPENDER GESUCHT!

Bei vollständig milchfreier Kost ist es wichtig, auf eine ausreichende Calciumzufuhr durch pflanzliche Lebensmittel zu achten. Bei unzureichender Aufnahme entzieht der Körper den Knochen Calcium und das kann zu Osteoporose führen. Grünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Brunnenkresse), Nüsse (Haselnüsse, Mandeln) oder Samen (Lein-, Sesam-, Mohnsamen) können einem Mangel vorbeugen.

**GEWUSST:**

Das Eiweiß der Kuhmilch ähnelt dem Eiweiß in Stuten-, Schaf- und Ziegenmilch, daher sind für manche Allergiker auch diese Produkte nicht bekömmlich. Am besten Sie probieren in geringen Mengen, ob Sie Stuten-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte vertragen.

**CHICKEN-  
BAGELS**

*mit Curry-Avocadocreme*  
S. 80



**BABA  
GHANOUSH**  
*mit Joghurt & Granatapfel*  
S. 80



GEWISST:  
Mannerschnitten  
sind 100% vegan  
und damit auch  
100% milchfrei!

## KARAMELL- TARTELETTES

*mit Nüssen & Kokosmilch*

S. 81



# SÜSSKARTOFFEL-CURRY

mit Kürbis & Sojajoghurt



**TIPP:**  
Das Aroma entfaltet sich am besten, wenn Sie das Curry über Nacht stehen lassen.

Für 4 Personen:

- 1 TL Nelken
- 1 TL Kümmel
- Sonnenblumenöl
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 3 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamom
- 2–3 Zimtstangen
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- ca. 300 ml klare Gemüsesuppe
- 200–250 g Sojajoghurt
- 600 g Süßkartoffeln
- ca. 200 g Gemüse nach Wahl *z.B. Kürbis, Karfiol ...*
- Salz, Pfeffer

1. Nelken und Kümmel ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Zwei Drittel der Gewürze herausnehmen und fein mörsern. Anschließend wieder zurückgeben, mit etwas Öl aufgießen und erhitzen.

2. Zwiebel glasig dünsten. Kreuzkümmel, Kardamom sowie die Zimtstangen gemeinsam mit dem Ingwer hinzugeben und weiter dünsten. Mit gestückelte Tomaten und Gemüsesuppe ablöschen, Hitze reduzieren. Sojajoghurt langsam einrühren. Nun die Zimtstangen entfernen. Alles mit einem Mixstab pürieren, Zimtstangen wieder hinzugeben und für rund 30–45 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

3. Süßkartoffeln schälen und würfelig schneiden. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, zum Curry geben und so lange bei milder Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Gegebenenfalls noch etwas klare Gemüsesuppe oder Wasser hinzugeben.

4. Vor dem Servieren bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

⌚ 90 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* ohne Fladenbröt

**TIPP:** Wenn Sie es eilig haben, nehmen Sie fertige Bagels.



# CHICKEN-BAGELS

mit Curry-Avocadocreme

Für 6 Bagels:

Für die Bagels

- 250 g Weizenmehl
- 180 ml Wasser
- ½ Würfel Germ
- ½ TL Zucker
- 1 TL Salz
- Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mohn- oder Sesamsamen *zum Bestreuen*

Für die Füllung

- 2 Avocados
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 6 Hühnerbrustfilets à 100 g
- Olivenöl
- 6 Salatblätter
- 12 Tomatenscheiben

1. Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und ca. 80 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Germ hineinbröckeln und mit Zucker verrühren, bis er sich auflöst. Zugedeckt bei Raumtemperatur für ca. 15 Min. gehen lassen.

2. Restliches Wasser und Salz hinzugeben und entweder mit den Händen oder mit einem Mixer zu einem elastischen Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser beibringen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen (ca. 45 Min.).

3. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, und zu 6 Kugeln formen. Nochmals für 10 Min. zugedeckt gehen lassen. Jede Kugel zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen. In ein Ende eine Vertiefung drücken, das andere Ende darauflegen und fest zusammendrücken. Bagels auf Backpapier legen, dazwischen ausreichend Platz lassen und zugedeckt für 30 Min. gehen lassen.

4. Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen, die Bagels einlegen und pro Seite ca.

30 Sekunden ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

5. Mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei rund 225°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. backen und auskühlen lassen.

6. Für die Füllung Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fleisch herauskratzen. Mit Curry, Zitronensaft, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Hühnerbrustfilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Hühnerbrustfilets auf beiden Seiten knusprig braten und anschließend würfelig schneiden.

8. Bagels in der Mitte durchschneiden und die unteren Hälften mit Avocadocreme bestreichen. Jeweils 1 Salatblatt und 2 Tomatenscheiben darauflegen und zuletzt die Hühnerbrustwürfel darauf verteilen. Die oberen Bagel-Hälften daraufsetzen.

⌚ 2 Std 30 Min ★☆☆ Fortgeschritten



\*\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption jedoch meistens gut vertragen.

# BABA GHANOUSH

mit Joghurt & Granatapfel



Für 4 Personen:

- 2 Melanzani
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Alnatura Tahin
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL (laktosefreies) Joghurt
- Saft von ½ Zitrone
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Granatapfelkerne

1. Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Melanzani rundherum mit einer Gabel einstechen und auf ein Backblech

legen. Im Ofen rund 40 Min. garen, bis die Melanzani weich sind.

2. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen, die Stiele entfernen und das Fleisch würfeln. In einem hohen Gefäß gemeinsam mit Knoblauch, Tahin und Petersilie pürieren.

3. Olivenöl, Joghurt und Zitronensaft einrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

⌚ 60 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* ohne Fladenbrot

\*\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption jedoch meistens gut vertragen.

**TIPP:** Verfeinern Sie das Melanzanipüree noch mit gerösteten schwarzen Sesamkörnern und Granatapfelkernen.



## KARAMELL-TARTELETTES

mit Nüssen & Kokosmilch

Für 4 Tartelettes (à 11 cm Ø):

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 125 g kalte Butter bzw. Margarine vegan

Für die Füllung

- ca. 200 g Nussmischung, z.B. Haselnüsse, Cashewkerne
- 200 g Zucker
- 60 g weiche Butter bzw. Margarine vegan
- 100 g Kokosmilch
- Backpapier und getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. Butter bzw. Margarine mit Mehl zuerst zerbröseln und dann zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Falls notwendig noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie im Kühlschrank für mind. 60 Min. rasten lassen.

2. Backofen auf 200°C vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 4 Kreise (etwas größer als die Tarteletteformen) ausstechen. Gefettete Tarteletteformen mit Teig auskleiden, Boden und Ränder mit den Fingern leicht andrücken, überschüssigen Teig entfernen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Jede Tartelette mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im Ofen auf unterer Schiene 5 Min. blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, nochmals leer 5–10 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Die Nussmischung auf die 4 Tartelettes verteilen.

4. Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und nacheinander Butter/Margarine und Kokosmilch einrühren. Kurz auskühlen lassen und über die Nüsse gießen.

5. Für mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

⌚ 1 Std 45 Min ohne Kühlzeit

★★★ Fortgeschritten



**TIPP:** Festklebendes Karamell am Löffel oder im Topf können Sie ganz einfach mit kochend heißem Wasser entfernen.

### LEGENDE



Lactosefrei



Milchfrei



Fruktosearm



Glutenfrei



Weizenfrei



Vegetarisch



Vegan



# Lachen ist die beste Medizin.

Durch Ihre Spende unterstützen Sie das Engagement der CliniClowns und schenken kranken Kindern ein Lachen.



Nähre Informationen unter [www.cliniclowns.at](http://www.cliniclowns.at)

## MERKUR

SO MACHT MAN SICH FREUNDE.