

Nathalie Gleitman

Food-Fotos Klaus Arras
Porträts Liya Geldman

HISTAMINFREI

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

KOCHEN

NATHALIE'S CUISINE

HAPPY HEALTHY FOOD



SPANNENDER MEHRWERT:
UNSER NEUER MENGENRECHNER

Alle Einkaufslisten in diesem Buch kannst du, wenn du dich auf der Seite www.mengenrechner.de anmeldest (kostenlos!), an die Personenzahl anpassen und für den Einkauf ausdrucken, als E-Mail auf dein Smartphone schicken oder einfach während des Einkaufs aufrufen. Zutaten lassen sich auch mühelos streichen oder ergänzen. Du brauchst also keine Zutatenlisten mehr abzuschreiben oder zu fotografieren.

Aber damit nicht genug: Du kannst die einzelnen Nährwerte (zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweißgehalt, Kalorien) einsehen, deinen tatsächlichen Energieverbrauch wissenschaftlich präzise berechnen und die Einkaufslisten vor deinem Einkauf daran anpassen, sogar für mehrere Personen. Auch bei der Suche nach passenden Rezepten ist der Mengenrechner eine große Hilfe. Du kannst zum Beispiel gezielt Reste verwerten, indem du nach Rezepten mit bestimmten Zutaten suchst. Dabei kannst du auch Zutaten ausschließen, nach gluten- oder laktosefreien Rezepten suchen oder nach solchen mit möglichst wenig Kohlenhydraten. Vieles ist möglich!

In absehbarer Zeit werden diese Funktionen für alle Kochbücher des Becker Joest Volk Verlags verfügbar sein, sodass du bald gleichzeitig in allen Büchern unseres Hauses suchen kannst. Anschauen und anmelden lohnt sich!

Nathalie Gleitman

HAPPY HEALTHY FOOD

HISTAMINFREI

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

KOCHEN



VORWORT SEITE 6

UND PLÖTZLICH BIST DU KRANK
Eine Odyssee mit Happy End SEITE 8

MILLIONENFACH VERBREITET
Warum so viele Intoleranzen unerkannt bleiben SEITE 13

NUR 7 TAGE UND DU WEISST BESCHEID
Ein Weg aus der Unverträglichkeit SEITE 15

LIFESTYLE STATT LEIDEN
Warum Einschränkungen eine echte Bereicherung sein können SEITE 16

VORZÜGE FÜR ALLE SEITE 19

SCREEN YOURSELF!
Histaminintoleranz, Gluten- und Laktoseunverträglichkeit SEITE 20

DOS UND DON'TS SEITE 29

EINKAUFEN MIT PFIFF
Meine Heroes für jeden Tag SEITE 30

REZEPTTEIL

INFOS ZU MEINEN REZEPTEN SEITE 36

BREAKFAST
to start the day right SEITE 40

SNACKS
on the go SEITE 70

FRESH SALADS
that never get boring SEITE 104

HEALTHY SWEETS
to satisfy your sweet tooth SEITE 132

QUICK AND EASY MAINS
for busy days SEITE 158

COOKING FOR FRIENDS AND FAMILY
because sharing is caring SEITE 202

LEBENSMITTELREGISTER SEITE 248

REZEPTREGISTER SEITE 251

DANKE! SEITE 254

Dieses Buch soll und kann Arztbesuche nicht ersetzen. Alle Angaben wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt und geprüft. Sie basieren auf persönlichen Erfahrungen, die ich über Jahre im Austausch über soziale Medien und in persönlichen Gesprächen mit anderen Betroffenen gesammelt habe. Für Zöliakie*-Betroffene gelten die üblichen Vorsichtsregeln im Umgang mit Lebensmitteln und Rezepten. Bitte beachte, dass einige wenige Rezepte Gluten enthalten. Hier sind jeweils Alternativen zu den glutenhaltigen Bestandteilen angegeben. Wenn du zusätzliche Allergien oder Unverträglichkeiten hast, schließe die Lebensmittel aus, bei denen du betroffen bist.

* Chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht.

VORWORT

SCHICKSALHAFTE FÜGUNG

Eigentlich lief mein Leben genau nach Plan: Ich ging damals, nachdem ich 16 Jahre in München aufgewachsen bin, nach London auf die Schule und wechselte zum Studium nach Israel, um dort Business mit Schwerpunkt Marketing zu studieren. Ich genoss mein Leben als Studentin. Kurz nach dem Bachelor-Abschluss ging es mir plötzlich immer schlechter. Nach diversen Untersuchungen wurden dann ärztlicherseits Intoleranzen diagnostiziert. Ab sofort war Essen für mich nichts Selbstverständliches mehr, sondern eine komplexe Herausforderung mit vielen Fragezeichen, oft gefolgt von heftigen Beschwerden.

Das Leben geht in solchen Momenten weiter. Ich begann mein Berufsleben in Tel Aviv in einer internationalen PR-Agentur und merkte schnell, dass ich mich völlig neu organisieren muss, da ich den ganzen Tag unterwegs war und nicht wie in der Uni einen flexiblen Zeitplan hatte. Ich fing an, für mich zu kochen, und war überrascht, wie viel Spaß das machen kann. Die endlosen Verbotslisten unverträglicher Lebensmittel verbannte ich fortan aus meinem Kopf und stürzte mich

mit Freude auf die vielen Lebensmittel, die gut für mich waren. Bereits nach kurzer Zeit fiel mir auf, dass ich mich im Vergleich zu vorher spürbar abwechslungsreicher und viel gesünder ernährte, trotz vermeintlicher Einschränkungen.

Schnell wurde mein Hobby zur Passion. Ich sagte sogar meinen Studienplatz für einen Master in London ab, um anderen mit meiner Geschichte und meinen Erfahrungen zu helfen. Mir war es immer wichtig, meine Zeit auf Erden dafür zu nutzen, etwas zu bewegen und etwas Bedeutungsvolles zu machen.

Heute glaube ich, dass ich die Intoleranzen aus einem bestimmten Grund bekommen habe, um zu erkennen, dass ich für alles, was ich habe, dankbar bin, und es für mich Zeit ist, etwas zurückzugeben und anderen Menschen zu helfen. Schicksalhafte Fügung nennt man das wohl.

Ich hoffe, dass dieses Buch viele Menschen erreicht und inspiriert, Neues zu probieren – und zu verstehen, dass Intoleranzen keine Einschränkung sind, sondern die Chance, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.



INSPIRATION FÜR ANDERE

Kollegen gefiel das, weil ich immer wieder mal für die anderen selbst gebackene Kekse mitbrachte, die mir regelrecht aus der Hand gerissen wurden. Somit hatte ich nicht nur ein gesundes Mittagessen für mich dabei, sondern habe gleichzeitig andere dazu inspiriert, einen gesunden Snack statt Zuckerhaltiges und Fettiges zu essen. Histaminhaltige Lebensmittel habe ich dabei überhaupt nicht vermisst, weil ich gemerkt habe, wie gut es mir auf diese Weise ging. Für kein Lebensmittel wollte ich meine zurückgewonnene Gesundheit erneut riskieren.

Irgendwann stellte ich fest, dass ich Gluten auch nicht in beliebigen Mengen vertrage. Also habe ich angefangen, glutenfrei zu backen und zu kochen, weil es mir damit einfach noch besser ging. Nachdem ich so viel weggelassen und die Gesamtmenge der kritischen Stoffe Richtung null reduziert hatte, fing ich langsam an, gezielt einzelne Produkte auszuprobieren, ob ich sie vielleicht doch vertrage. So habe ich relativ schnell angefangen, ein bisschen Zitrone im Salat zu verwenden – was ich gut vertragen habe.

Mittlerweile esse ich auch mal eine vegane weiße Schokolade, aber ohne Soja und ohne unverträgliche Zusatzstoffe. Ich bin immer noch sehr vorsichtig, jedoch merke ich, dass mein Immunsystem und meine Darmflora allgemein wieder viel stärker sind und ich Ausrutscher viel besser vertrage. Doch natürlich gelingt so eine Erholung nicht über Nacht.

Heute bin ich sogar fast dankbar dafür, dass es diese Leidensphase gab, weil ich mich besser fühle als jemals zuvor. Und ich kann anderen helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern, oder vielleicht dazu beitragen, dass sie gar nicht erst krankhafte Intoleranzen entwickeln.

MILLIONENFACH VERBREITET

Warum so viele Intoleranzen unerkannt bleiben

Etwa 2 Prozent der deutschen Bevölkerung haben eine diagnostizierte Histaminintoleranz, 15 Prozent eine Laktoseintoleranz und 7 Prozent eine Glutenintoleranz. Die Dunkelziffer mit ungeklärten Beschwerdebildern ist vermutlich viel größer. Intoleranzen gehören eben in der klassischen Medizin noch nicht so lange zum Diagnosespektrum. Zudem werden diese Erkrankungen leider oft als Modeerscheinung abgetan. Es ist deshalb ein Glück, an den richtigen Arzt zu geraten, der auch diese Erkrankungsformen in Betracht zieht. Das Ganze ist umso trauriger, wenn man weiß, dass sich viele Beschwerden deutlich verschlechtern und chronisch werden können, wenn sie unerkannt bleiben. Wer dagegen frühzeitig reagiert, hat gute Chancen, wieder gesund zu werden oder die Toleranz gegenüber vorher unverträglichen Reizen zu verbessern.

Ich hoffe, dass mein Buch Menschen auf die Ursachen von Unverträglichkeiten aufmerksam macht und dabei hilft, die Beschwerden zu lindern, unabhängig davon, ob sie vom Arzt diagnostiziert

wurden oder nicht. Letzten Endes kann kein anderer Mensch und keine Diagnose klären, wie man sich wirklich fühlt.

Es ist ganz leicht, selbst herauszufinden, ob man von Unverträglichkeiten betroffen ist. Du kannst es mit diesem Buch einfach ausprobieren – innerhalb weniger Tage spürst du, ob es dir besser geht. Bei mir wurden die Intoleranzen nach quälend langer Zeit von einem Internisten und Allergologen diagnostiziert. Weitere Ärzte bestätigten die Diagnose später. Nach Stuhluntersuchungen, Blut- und Atemtests für die Laktoseunverträglichkeit waren die Resultate leider eindeutig. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich übrigens nur, was Gluten- und Laktoseintoleranz bedeutet, hatte aber noch nie im Leben von einer Histaminintoleranz gehört.

Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung würde es entscheidend besser gehen, so schätzen Ernährungsmediziner, wenn sie sich bei Beschwerden histamin- und glutenarm ernähren würden. Jeder zehnte Betroffene erkrankt irgendwann in einer Weise, dass er seine Ernährung konsequent umstellen muss.

NUR 7 TAGE UND DU WEISST BESCHIED

Ein Weg aus der Unverträglichkeit



Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Rötungen, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, Nasenrinnen, Nasenschleimhautschwellung, Ausschlag, juckende Haut, Müdigkeit, Schwindel und Kreislaufprobleme: Das sind die häufigsten Beschwerden bei Histaminunverträglichkeit. Die Beschwerdebilder bei Gluten- und Laktoseunverträglichkeit sind oft sehr ähnlich. Aber auch andere Beschwerden sind möglich. Wahrscheinlich gibt es nicht viele Menschen, die nicht wenigstens eines der oben aufgeführten Symptome unerklärt über längere Zeit hatten. Kein Grund zur Panik, aber auch Grund genug herauszufinden, ob du eventuell bereits Überempfindlichkeiten entwickelt hast, die sich gegebenenfalls verschlimmern könnten, wenn du sie fortlaufend ignorierst.

Ein Selbsttest ist relativ einfach gemacht und absolut sinnvoll, weil sich viele Unverträglichkeiten gar nicht anders abklären lassen. Dazu ernährst du dich am besten eine Woche ohne Wenn und Aber mit den Gerichten aus meinem Buch. Wichtig ist, dass du keine einzige Ausnahme zulässt. Geht es dir dann deutlich besser und

sind deine Beschwerden so gut wie verschwunden, empfehle ich dir, das Ganze zwei oder drei Wochen später zu wiederholen. Wenn es dir danach zum zweiten Mal deutlich besser geht, ist das ein deutlicher Hinweis, dass die Ursachen in einer Unverträglichkeit liegen. Eine endgültige Abklärung mit deinem Hausarzt ist dann unbedingt angeraten.

In der Folge kannst du versuchen, deine Unverträglichkeit einzugrenzen, indem du gezielt laktosehaltige Produkte ergänzt, dann Gluten zuführst und schließlich eine Woche Histaminquellen hinzufügst.

Danach solltest du klarer sehen. Das klingt vielleicht nach viel Aufwand, ist es aber eigentlich nicht, wenn du bereit bist, selbst zu kochen. Im Ergebnis wird es dir hoffentlich zeigen, wie du endlich beschwerdefrei leben kannst.

**SELBSTTEST
KLÄRT DICH AUF**



Breakfast

TO START THE DAY RIGHT

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ So lautet ein typisches Sprichwort. Ob es stimmt oder nicht, ist sehr umstritten. Klar ist jedoch, dass die Laune leidet, wenn dein Tag schlecht startet. Um das zu verhindern, ist es wichtig, positiv und fit in den Tag zu gehen. Da hilft ein leckeres und gesundes Frühstück allemal. Hier ist für jeden etwas dabei: süß, salzig, leicht und nahrhaft.

QUINOA-MAIS-MUFFINS

Manchmal habe ich einfach richtig Lust auf einen salzigen Snack. Dazu sind diese würzigen Quinoa-Mais-Muffins einfach ideal. Sie sind auch genau das, was du brauchst, wenn du unterwegs bist und auf die Schnelle trotzdem etwas Nahrhaftes essen möchtest. Viele lassen an hektischen Tagen das Mittagessen ausfallen, aber das führt nur dazu, dass man sich abends überisst. Wenn ich einige Muffins dabei habe, kann ich sie zwischendurch verputzen, bin gesättigt und fühle mich gut.

ZUBEREITUNGSZEIT ETWA 45 MINUTEN

FÜR 10 MUFFINS

VEGAN

190 g Quinoa
 3 EL Chiasamen
 155 g Polenta (Maisgrieß)
 35 g Maismehl
 10 g Backpulver
 ½ TL Natron
 1 TL Salz
 215 ml Pflanzenmilch
 (z. B. ungesüßte Reismilch
 oder Mandelmilch)
 50 ml Olivenöl
 1 EL Ahornsirup
 1 Handvoll frische
 Korianderblätter, fein gehackt
 1 Prise mildes Chilipulver (nach
 Belieben)

Die **Quinoa** mit 475 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und 5–10 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. • Währenddessen die **Chiasamen** in eine Schale geben, mit 120 ml Wasser beträufeln und etwa 10 Minuten quellen lassen. • Inzwischen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein 12er-Muffinblech mit zehn Papierbackförmchen auslegen. • **Polenta, Maismehl, Backpulver, Natron** und **Salz** in eine Schüssel geben, die abgekühlte gegarte Quinoa zufügen und alles vermengen. **Pflanzenmilch, Olivenöl, Ahornsirup, Koriander** und, falls verwendet, **Chilipulver** in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die flüssige Zutatenmischung zur trockenen Maismehlmischung geben und gut verrühren. • Den Teig in die vorbereitete Muffinform füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis die Oberfläche der Muffins schön knusprig ist. Nach der Backzeit zur Garprobe einen Holzspieß in einen Muffin stechen. Wenn kein Teig daran kleben bleibt, sind die Muffins fertig. • Aus dem Ofen nehmen, die Quinoa-Mais-Muffins aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



SAFTIGE BLAUBEER-RIEGEL

Diese Riegel sind der perfekte Snack für einen stressigen Tag. Ich backe des Öfteren welche am Wochenende vor und vermeide somit Situationen, in denen ich unterwegs voller Verzweiflung versuche, einen gesunden Snack zu finden. Sich gesund zu ernähren, verlangt definitiv ein hohes Maß an Engagement, sollte aber kein zusätzlicher Stress sein. Es ist deshalb wirklich wichtig, gut organisiert zu sein. Die Blaubeerriegel sind fast wie kleine Kuchen, die ich mir ganz einfach in die Tasche packen kann – ob zur Arbeit oder mit ins Flugzeug.

3-4 TAGE
HALTBAR

ZUBEREITUNGSZEIT 20-25 MINUTEN
FÜR 10-12 RIEGEL

VEGAN

300 g glutenfreie Großblatt-Haferflocken
260 g Blaubeeren
220 ml Kokosmilch
1 TL gemahlene Vanille
110–120 ml Ahornsirup

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Auflaufform (28 × 18 cm) mit Backpapier auslegen. • **Haferflocken** in einen Mixer geben und zu Mehl verarbeiten. Hafermehl in eine Schüssel füllen. • 220 g **Blaubeeren** in den Mixer geben und grob mixen. Blaubeermasse zum Hafermehl geben, **Kokosmilch, Vanille** und **Ahornsirup** zufügen und alles mit einem Holzlöffel vermischen. Dann die restlichen **Blaubeeren** unterheben. • Die Blaubeermasse in die vorbereitete Auflaufform füllen und glatt streichen. In den vorgeheizten Ofen geben und 10–15 Minuten backen. • Herausnehmen, mit dem Backpapier aus der Auflaufform heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in zehn bis zwölf Riegel schneiden. In einer luftdicht verschließbaren Box oder in Frischhaltefolie gewickelt lassen sich die Riegel 3–4 Tage aufbewahren. **Tipp:** Streue ein paar Haferflocken und/oder Kokosraspel über die Teigoberfläche, das ergibt eine knusprigere Schicht!

Quick and easy mains

FOR BUSY DAYS

Mein größter Horror ist, dass ich unbedingt und sofort eine warme Mahlzeit möchte und dann erst mal ewig in der Küche stehen muss, bis es etwas zu essen gibt. Deswegen haben diese Rezepte mein Leben total verändert, da ich endlich ohne großen Aufwand eine nahrhafte und leichte Mahlzeit genießen kann. Am liebsten koche ich von den Gerichten immer etwas mehr, damit ich am nächsten Tag noch davon essen kann.



PESTO-NUDELN MIT BROKKOLI UND HUHN

Ob Groß oder Klein – diese Pasta schmeckt einfach jedem. Ich esse nur selten Nudeln, aber dieses Gericht, das aus einer optimalen Kombination von Kohlenhydraten, Proteinen und Gemüse besteht, ist so lecker, dass es nie langweilig wird, es auf den Tisch zu bringen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN

FÜR 3 PERSONEN

1 Brokkoli, in Röschen zerteilt
250 g Dinkelnudeln (alternativ
glutenfreie Quinoa- oder
Maisnudeln)

Salz

2 Hähnchenbrüste, in
mundgerechte Stücke
geschnitten

1 Zweig frischer Rosmarin, Nadeln
abgezupft und gehackt

1 EL Olivenöl

**Für das Basilikum-Grünkohl-
Pesto**

2 Handvoll frische Basilikumblätter

1 Handvoll Grünkohlblätter,
entstielt und klein geschnitten

4 Macadamianüsse

1 großzügiger Schuss Olivenöl

Salz

Zuerst das Pesto zubereiten: **Basilikum, Grünkohl, Macadamianüsse, Olivenöl** und etwas **Salz** in den Mixer oder Personal Blender geben und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Beiseitestellen. • Die **Brokkoliröschen** in einen Topf geben, etwas Wasser angießen und auf niedriger bis mittlerer Stufe 10–12 Minuten dünsten. Alternativ in einem Dämpftopf gar dämpfen. • Währenddessen die **Nudeln** nach Packungsangaben in kochendem **Salzwasser** garen. • Parallel dazu die **Hähnchenstücke** in eine Schüssel geben, **Rosmarin** und eine Prise **Salz** darüberstreuen und gut vermischen. Das **Olivenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hähnchenstücke darin unter gelegentlichem Rühren etwa 6–8 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind. • Die gegarten Nudeln in einen Durchschlag abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Gebratene Hähnchenstücke und gedünsteten Brokkoli zu den Nudeln geben und vermischen. Dann das Basilikum-Grünkohl-Pesto zur Nudelmischung geben und gut vermengen. • Das Pesto-Nudelgericht auf Teller verteilen und genießen.

HIRSE-GEMÜSE MIT SÜSSKARTOFFELN

Nahrhafte Gemüsegerichte mag ich besonders gern – und dieses ist einfach unschlagbar gut, sodass ich es jeden Tag essen könnte. Vor allem die spezielle Kombination der Gemüsesorten finde ich persönlich besonders gelungen. Aber das Tolle an dem Rezept ist, dass du jedes Gemüse dafür verwenden kannst. Das Hirse-Gemüse ist außerdem sehr leicht verdaulich und eignet sich deshalb besonders gut zum Abendessen. Und wenn du es schaffst, etwas übrig zu lassen, hast du gleich ein tolles Mittagessen für den nächsten Tag.

ZUBEREITUNGSZEIT 25-30 MINUTEN
FÜR 2 PERSONEN

VEGAN

6 EL Hirse
1 Süßkartoffel (350–400 g)
150 g Brokkoli
150 g grüne Bohnen
2 Handvoll Grünkohlblätter,
entstielt
1 EL Olivenöl
Salz

Die **Hirse** in einen Topf geben, 250 ml kochendes Wasser zugießen und bei geringer bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Die Herdplatte ausschalten, den Deckel auflegen und nachquellen lassen. • In der Zwischenzeit die **Süßkartoffel** schälen und in Würfel schneiden. Den **Brokkoli** waschen und in Röschen zerteilen. Die **Bohnen** waschen, putzen und halbieren. • Ausreichend Wasser in einen Dämpftopf füllen, Süßkartoffelwürfel, Brokkoli und Bohnen in den Einsatz geben, in den Topf setzen und je nach Größe der Stücke 20–25 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Alternativ das Gemüse in einen Topf geben, etwas Wasser angießen und 15–20 Minuten dünsten. • Die **Grünkohlblätter** waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse in den Dämpftopf geben. • Das gegarte Gemüse zur Hirse in den Topf geben, mit dem **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** würzen und vermengen. Das Gericht auf einen Teller geben und genießen. **Tipp:** Zum Hirse-Gemüse passt die Tahini-Sauce (siehe Seite 131) sehr gut.

KÖRNIGER GURKENSALAT

Dieser Gurkensalat mit den gegarten Dinkelkörnern ist wunderbar simpel und hat einen tollen und erfrischenden Geschmack. Da ich es sehr wichtig finde, sich abwechslungsreich und vielseitig zu ernähren, koche ich mit verschiedenen Getreidesorten. Dinkel ist eine tolle Wahl, da er einen guten Biss und ein nussiges Aroma hat. Da Dinkel aber Gluten enthält, esse ich ihn nicht täglich. Du kannst ihn auch sehr gut gegen Naturreis austauschen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45-50 MINUTEN
FÜR 2 PERSONEN

100 g Dinkelkörner oder Naturreis
(siehe glutenfreie Variante)
1 kleine Salatgurke
2 Stängel frischer Dill, gehackt
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
70 g laktosefreier Feta

Das Rezept ist NICHT glutenfrei! Weiter unten findest du die glutenfreie Variante.

Den **Dinkel** mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Dann bei geringer bis mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel 30–35 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und ohne Deckel 5–10 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. • Die **Gurke** waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen mit dem gegarten Dinkel in eine Schüssel geben, **Dill** und **Olivenöl** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und vermengen. • Den Gurkensalat auf einem Teller anrichten. Den **Feta** zerbröseln, über den Salat streuen und servieren.

Tipps: Die Dinkelkörner oder die Naturreiskörner über Nacht einweichen, dann werden sie schneller gar. Eigentlich kannst du jeden Käse über den Salat streuen, doch ich finde, dass Feta am besten dazu passt und das Gericht perfekt abrundet. Statt Olivenöl und Salz zu verwenden, kannst du diesen Salat auch mit der halben Rezeptmenge für nussiges Essig-Dressing (siehe Seite 131) anmachen.

Glutenfreie Variante: * Statt 100 g Dinkelkörner die gleiche Menge **Naturreis** mit 250 ml Wasser aufkochen. Dann bei geringer bis mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel etwa 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dann wie oben beschrieben fortfahren.



BIKINI-BURGER

Die leckerste Alternative zu herkömmlichen Burgern, die so leicht ist, dass sich einfach jeder im Bikini oder in der Badehose wohlfühlen kann.

Für die Brötchen

200 g laktosefreier Magerquark
2 Wachteleier
250 g braunes Teffmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Für die Pommes

3 Süßkartoffeln (à 350–400 g;
ungeschält, falls Bioware)
2 EL Kokosöl, geschmolzen
4 EL Polenta (Maisgrieß)
½ TL Salz

Für die Füllung

½ Rezeptmenge Basilikumpesto
(siehe Seite 160)
1 Hähnchenbrust
1 TL Kokosöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
6 Salatblätter
1 kleine Salatgurke
½ rote Paprikaschote

Für den Dip

150 g laktosefreier Magerquark
1 TL Leinöl
½–1 TL mildes Paprikapulver
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. • Für die Brötchen **Magerquark, Wachteleier, Teffmehl, Backpulver** und **Salz** mit 50 ml warmem Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Teig zu sechs gleich großen Brötchen formen und auf eines der vorbereiteten Backbleche setzen. Im Ofen 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. • Inzwischen für die Pommes die **Süßkartoffeln** in 1 cm dicke, lange Stifte schneiden und in einen großen Gefrierbeutel geben. **Kokosöl, Polenta** und **Salz** zugeben, den Beutel verschließen und gut schütteln, bis die Kartoffelstifte mit der Mischung überzogen sind. Die Pommes gleichmäßig auf dem zweiten Backblech verteilen, gegen Ende der Brötchenbackzeit mit in den Ofen geben und 30–40 Minuten backen. • Inzwischen für die Füllung die halbe Menge **Basilikumpesto** wie auf Seite 160 beschrieben zubereiten und beiseitestellen. • Die **Hähnchenbrust** abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Das **Kokosöl** in einer beschichteten Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und vom Herd nehmen. • Die **Salatblätter** waschen und trocken schleudern. Die **Gurke** waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprikahälfte** entkernen, waschen und in Streifen schneiden. • Für den Dip **Magerquark, Leinöl, Paprikapulver** und **Salz** verrühren und in eine Servierschale füllen. • Kurz vor Ende der Pommesbackzeit die Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit dem Pesto bestreichen. Je ein Salatblatt auf die unteren Hälften legen und die Hähnchenscheiben darauf anrichten. Dann mit Gurkenscheiben und Paprikastreifen belegen und die oberen Brötchenhälften aufsetzen. • Die Süßkartoffelpommes aus dem Ofen nehmen und mit den Burgern und dem Dip servieren. **Tipp:** Die Schale der Süßkartoffeln nur mitessen, wenn die Süßkartoffeln im Bioladen gekauft wurden, sonst die Kartoffeln geschält verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 60–65 MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN



LACHS AUF GEMÜSEBETT

Dieses Rezept stammt von meiner Mama. Schon von klein auf kenne ich es nicht anders, als dass am Freitag meine Familie zusammenkommt und wir gemeinsam dieses herrliche Ofengericht genießen. Deswegen ist es für mich mit vielen Kindheitserinnerungen verbunden. Ich führe die Tradition fort und bereite das Gericht oft für meine Freunde zu. Es eignet sich wunderbar für eine größere Personenzahl, aber auch für einen Abend zu zweit.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

1 Karotte
1 Zucchini
½ Sellerieknolle
100 ml hefefreie Gemüsebrühe
1 EL Sherry (nach Belieben)
2 frische Lachsfilets
(à 150 g), Haut und restliche
Gräten vollständig entfernt
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 Stängel frischer Dill

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. • Die **Karotte** putzen und schälen, die **Zucchini** waschen und den Stielansatz abschneiden. Den **Sellerie** schälen und abspülen. Das Gemüse grob in eine Schüssel raspeln und alles vermengen. Dann die Mischung in eine ausreichend große Auflaufform füllen und mit der **Gemüsebrühe** sowie nach Belieben mit dem **Sherry** beträufeln. • Die **Lachsfilets** abspülen, trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf das Gemüse setzen und je einen **Dillstängel** auf die Fischstücke legen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten backen. • Herausnehmen und das Gericht heiß aus der Auflaufform servieren.

Tipps: Dieses Rezept lässt sich auf eine beliebige Personenzahl hochrechnen. Dazu einfach die Zutatenmengen addieren beziehungsweise multiplizieren und in eine entsprechend größere Auflaufform füllen. Du kannst es auch für acht Personen zubereiten, wenn du ein tiefes Backblech dafür nimmst. Zum Lachs auf Gemüsebett passt gegarter brauner Reis sehr gut, der den leckeren Garsud aufnimmt.



ZUBEREITUNGSZEIT 60 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

QUINOA-BURGER MIT TAHINI-SAUCE

Diese Quinoa-Burger sind eine perfekte gesunde Alternative zu herkömmlichen fettigen Burgern. Die besondere Zutat, die sie so schmackhaft macht, ist der Apfel. Diese Kombination aus süß und würzig ist einfach unglaublich lecker!

VEGAN

250 g Quinoa
160 g Grünkohlblätter, entstielt
1 Apfel
2 Prisen mildes Chilipulver
80 g Chiasamen
Salz
2–3 EL mildes Rapsöl

Für die Tahini-Sauce
100 g Tahini (Sesammas)
1 TL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL Zitronensaft (nach Belieben)

Die **Quinoa** mit 625 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und 5–10 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. • In der Zwischenzeit die **Grünkohlblätter** waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. • Gegarte Quinoa, gehackten Grünkohl, Apfelwürfel, **Chilipulver** und **Chiasamen** mit etwas **Salz** in eine Schüssel geben und alles mit den Händen durchkneten. 1–2 EL Wasser einarbeiten und 10–15 Minuten quellen lassen. • In der Zwischenzeit für die Sauce **Tahini, Olivenöl, Salz** und, falls verwendet, **Zitronensaft** mit 160–170 ml kaltem Wasser in eine Schale geben und kräftig mit einer Gabel verrühren, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht. In eine Servierschale füllen und kalt stellen. • Die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Quinoa-Masse zwölf bis 16 Burger formen. Das **Rapsöl** in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Burger portionsweise hineingeben, ein wenig flach drücken und im heißen Öl von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten braten, bis sie schön knusprig sind. Die fertigen Burger auf einen Teller geben und warm halten, während die anderen noch gebraten werden. • Die Quinoa-Burger auf Tellern anrichten und mit der Tahini-Sauce servieren. **Tipp:** Drücke die Quinoa-Masse mit den Händen zuerst fest zusammen, bevor du sie zu Burgern formst. Durch das anschließende Flachdrücken in der Pfanne werden sie noch knuspriger.

SCREEN YOURSELF!

FAQs, die mich immer wieder über Blog, Facebook und Website zu
Histaminintoleranz, Gluten- und Laktoseunverträglichkeit erreichen

Was ist eine Gluten-, Laktose- und Histaminintoleranz?

Nathalie **Histamin** wird zu den Gewebshormonen gerechnet und kommt fast überall im Körper vor. Es ist wesentlich an der Abwehr von Entzündungsprozessen beteiligt. Eine Histaminintoleranz entsteht, wenn der Histaminwert im Körper über den üblichen Wert steigt. In der Folge kommt es zur Fehlregulation zahlreicher Körperfunktionen.

Histamin wird sowohl vom eigenen Körper freigesetzt als auch über bestimmte Nahrungsmittel zugeführt. Ein funktionierender Organismus ist in der Lage, ein Zuviel an Histamin über Enzyme ausreichend schnell abzubauen. Ist dieses Wechselspiel gestört, geht der Histaminwert hoch und irgendwann wird die individuelle Toleranzgrenze überschritten. Es entsteht eine Histaminintoleranz. Sie führt zu Symptomen, die einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung ähnlich sind.

Laktose ist ein natürlicher Milchzucker in Milchprodukten. Laktoseintoleranz bedeutet, dass der Dünndarm keine

ausreichende Menge an Lactase, dem Enzym, das die Laktose abbaut, produziert. Betroffene können dennoch oft kleine Mengen Laktose vertragen. Es ist wichtig zu wissen, dass Laktose nicht nur in Milchprodukten vorkommt, sondern sehr häufig in Fertigprodukten. Achte deshalb stets auf die Inhaltsstoffe!

Gluten ist ein Klebereiweiß aus dem Korn diverser Getreidearten. Es ist beim Backen dafür verantwortlich, dass der Teig zusammenhält und das Brot aufgeht, und wird deswegen auch Klebereiweiß genannt. Wenn eine Glutenintoleranz vorliegt, hat man eine Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, die zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut führen können. Diese Entzündung führt im Laufe der Zeit zu Schädigungen der Darmzotten, die für die Aufnahme wichtiger Nährstoffe verantwortlich sind. Die Aufnahme wichtiger Nährstoffe ins Blut wird so gestört und das führt zu starken Beschwerden. Es gibt aber auch glutenfreie Mehle, mit denen man mit einigen Tricks trotzdem leckere Brote backen kann.

Sind Intoleranzen genetisch bedingt?

Nathalie Ein kleiner Teil der Erkrankten ist genetisch von Intoleranzen betroffen. Die meisten Menschen bekommen Intoleranzen aber im Laufe des Lebens durch äußerliche Faktoren, zum Beispiel einseitiges Essen, zu viel Stress, zu wenig Schlaf – und das meist über eine lange Zeit. Im Verdacht steht alles, was den Körper dauerhaft überfordert und dazu führt, Stoffe nicht mehr abzubauen zu können. Unter anderem deshalb ist es wichtig, auf einen ausgeglichenen Alltag und sich selbst zu achten.

Wie ist es bei dir dazu gekommen?

Nathalie Ich hatte vorher nie Allergien oder Ähnliches und habe sozusagen über Nacht meine Intoleranzen bekommen. Keiner weiß genau, warum das passiert. Ich vermute, dass meine Essgewohnheiten und eine sehr stressige Phase Hauptauslöser waren. Eine Freundin von mir, die nie eine Intoleranz hatte, erkrankte auch sozusagen über Nacht: Nach einem ausgiebigen Abend voller Meeresfrüchte und Rotwein ging es ihr

plötzlich schlecht. Die Diagnose war am Ende auch Histaminintoleranz. Dieses eine Abendessen hat ihr „Histaminfuss“ wohl einfach zum Überlaufen gebracht.

Welche Symptome sind typisch?

Nathalie Die Symptome variieren stark und fallen bei jedem anders aus. Symptome können einzeln oder als Kombination auftreten. Manche davon treten direkt nach Verzehr auf, andere bis zu 72 Stunden später.

Typische Symptome sind:

- Schwellungen der Nasennebenhöhlen, laufende Nase, Niesen, Atembeschwerden, Husten
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl
- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötung, Hitzewallungen (Gesichtsrötung)
- Schweißausbrüche, eingeschränktes Temperaturempfinden
- Herzklopfen, Herzrasen, Hypotonie
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlaflosigkeit, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen

- Menstruationsbeschwerden
- Ödeme (Wasseransammlungen einschließlich geschwollener Augenlider)

Wie hast du Sicherheit erlangt?

Nathalie Ich war beim Internisten und Allergologen. Durch eine Stuhlprobe wurde meine Histaminintoleranz bestätigt, mit einem Atemtest wurde ich auf Laktoseintoleranz getestet. Zusätzlich wurde eine Glutensensitivität festgestellt. Mein Favorit ist ein Selbsttest: Ernähre dich sieben Tage streng histamin-, laktose- und glutenfrei und gucke, ob es dir besser geht. Wenn ja, kannst du versuchen, die drei Verdächtigen einzeln zu testen. Irgendwann wirst du merken, dass du den Täter ermittelt hast, oder sagen, das war es nicht. Allerdings verlangt das eiserne Disziplin. Ein Fehler – und dein Selbsttest war für die Katz.

Was empfehlst du Betroffenen?

Nathalie Ich empfehle Menschen, die gerade ihre Diagnose erhalten haben, den Kopf nicht hängen zu lassen und zu versuchen, sich nur auf das zu konzentrieren, was sie essen können – und nicht auf das, was nicht geht. Es gibt garantiert Hunderte von Lebensmitteln, die sie noch nie gegessen haben. Haben sie sie vermisst? Ich hoffe, dass ich diesen Menschen mit meiner Website und diesem Buch zeigen kann, dass Intoleranzen

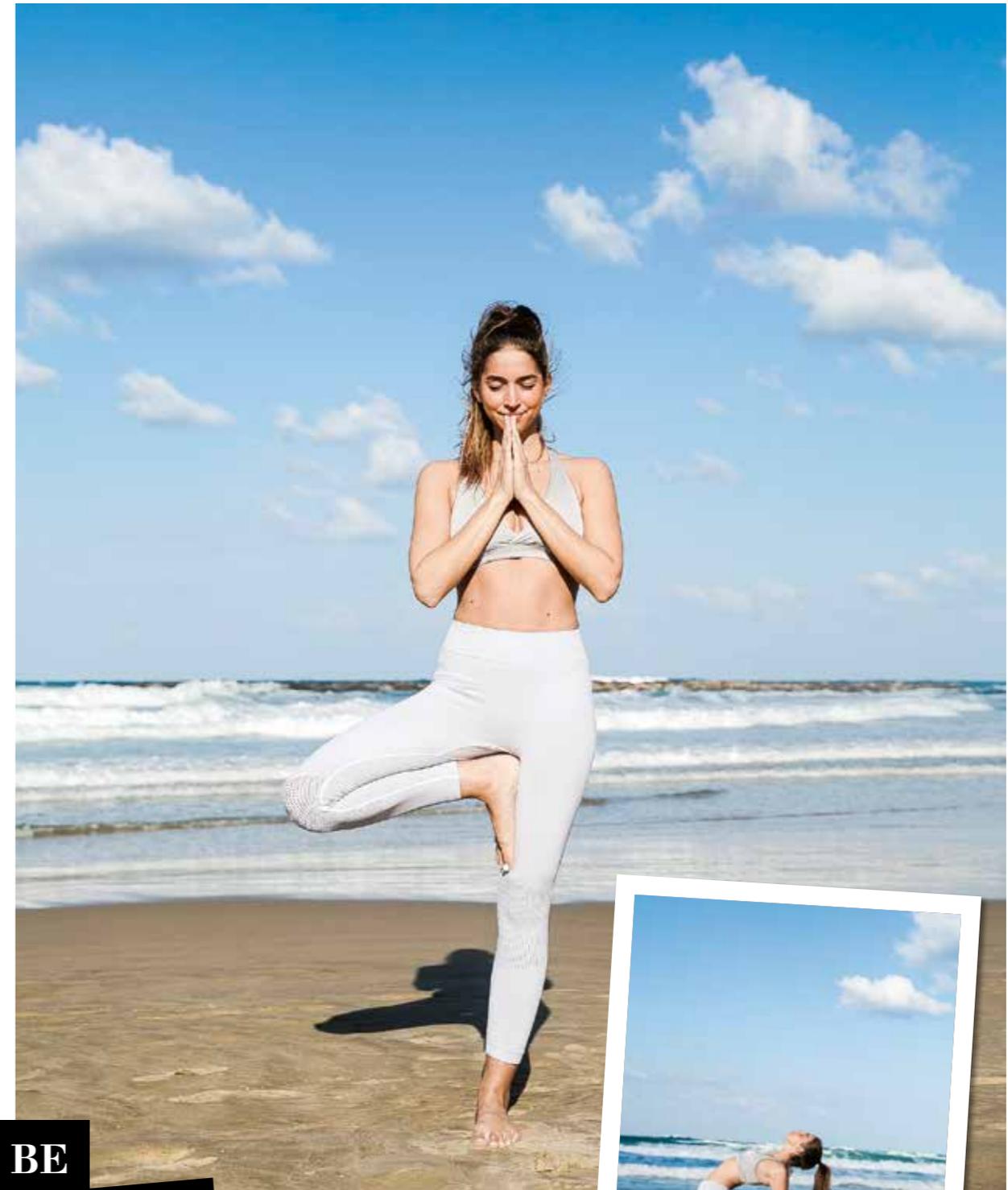
einen von nichts abhalten und keine Lebensqualität nehmen müssen.

Wie gehe ich damit um?

Nathalie Wenn du deine Ernährung direkt umstellst, sollte es dir innerhalb weniger Tage deutlich besser gehen. Wichtig ist ab diesem Moment, genug zu schlafen und viel stilles Wasser zu trinken. Wenn du nicht dauernd Wasser trinken magst, kannst du sehr gut Fencheltee trinken, der gleichzeitig den Magen beruhigt. Sport ist hilfreich – aber Vorsicht, zu viel davon oder Überanstrengungen führen auch zur Histaminausschüttung im Körper. Achte bitte auch darauf, dich insgesamt etwas zu entlasten, wenn du gerade eine besonders stressige Zeit hast. Hole dir – wenn möglich – Hilfe! Am besten kochst du dein Essen zunächst selbst, damit du sicher weißt, was drin ist. Verlasse dich dabei erst mal nicht auf andere. Familie und Freunde werden dich sicher dabei unterstützen, wenn du sie daran teilhaben lässt, ohne den sterbenden Schwan zu mimen. Viele Menschen haben noch nie von Intoleranzen und schon gar nicht von Histaminintoleranz gehört. Vergiss bitte nicht: Du bist nicht krank, du musst nur bestimmte Nahrungsmittel weglassen!

Darf man sich Ausnahmen gönnen?

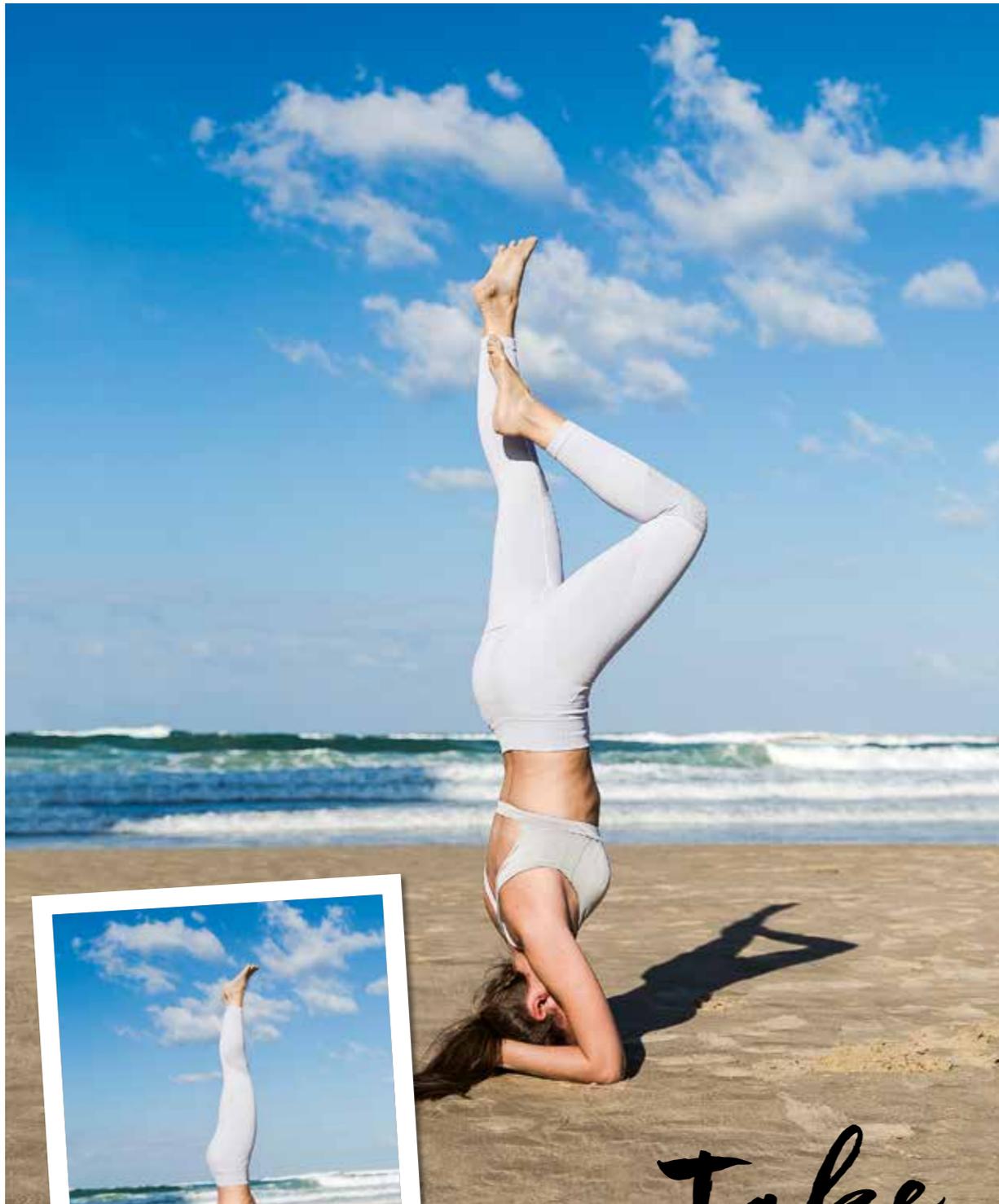
Nathalie Wie streng du dich ernähren solltest, kommt darauf an, wie stark deine



BE

YOU





Take
THE RISK

Reaktionen sind. Ich empfehle aus der Erfahrung mit unzähligen Betroffenen, mit denen ich mich über die Website austausche, mindestens sechs Monate streng histamin-, laktose- und glutenfrei (oder der Kombination von Intoleranzen, von denen du betroffen bist) zu leben. Anschließend würde ich nicht direkt wieder einen Karton Milch, ein ganzes Brot oder einen Sack Tomaten essen, aber du kannst anfangen, wieder ein paar Produkte zu probieren. Einige Menschen vertragen sie dann wieder gut – trotz Intoleranzen. Dazu gehört zum Beispiel auch mal ein Stück weiße Schokolade, aber bitte ohne Soja oder Mandelcreme. Es ist wichtig, dem Körper die Möglichkeit zu geben, das „Histaminfass“ im Körper zu leeren, damit wieder Platz ist, Histamin aufzunehmen, ohne dass das Fass überläuft. Wie groß dieser Puffer ist und wann er aufgebraucht ist: Das ist sehr individuell. Ich esse nach fast drei Jahren immer noch histaminfrei, weil mir einfach nichts abgeht und ich diesen Zustand liebe, seit ich mich so ernähre.

Wie verhältst du dich als Gast?

Nathalie Am Anfang waren Restaurantbesuche ein kleiner Horror und bei Einladungen habe ich mich etwas geschämt, dem Gastgeber sagen zu müssen, dass ich nicht alles essen kann. Ich habe viel lieber für alle gekocht. Heute esse ich wieder gern im Restaurant, wann immer ich möchte. Vorher sehe ich mir die Karte an,

um herauszufinden, ob das Restaurant für mich geeignet ist. Im Restaurant verzichte ich auf Milchprodukte, Weizen und Histaminhaltiges. Wenn ich im Restaurant nicht sicher bin, was in einem Gericht enthalten ist, frage ich einfach nach und bitte auch um Änderungen, zum Beispiel die Sauce an der Seite des Tellers zu servieren oder Tomaten wegzulassen. Aus Sicherheitsgründen nehme ich auch Enzyme mit, die helfen, Laktose und Histamin abzubauen, und Antihistaminika. Aber das musst du unbedingt mit deinem Arzt absprechen, bevor du etwas einnimmst! Wichtig ist, eine Balance zu finden: nicht zu Hause einschließen, aber auch nicht jeden Tag essen gehen.

Bei Einladungen rufe ich den Gastgeber rechtzeitig vorher an und erkläre kurz meine Situation. Um den Gastgeber nicht zu überfordern, sage ich nur, dass ich keine Tomaten und kein Soja essen kann. Das sind Zutaten, die heute einfach gern verwendet werden. Wenn es als Beilage Nudeln oder Spinat gibt, muss ich das ja nicht essen – und auf das Dessert kann ich auch mal verzichten. Deswegen ist es immer besser, nur zwei oder drei schlecht verträgliche Zutaten zu erwähnen, die sehr geläufig sind und den Gastgeber nicht gleich überfordern. Meistens bringe ich eine Beilage, Vorspeise oder Nachspeise mit, natürlich mit dem Gastgeber abgesprochen. Wie du siehst, geht es darum zu kommunizieren! Wenn ich für

Gäste koche, frage ich vorher, wer Intoleranzen hat, und jeder hat etwas anderes, was er nicht verträgt oder nicht mag.

Wie managst du längere Reisen?

Nathalie Ich war noch nie ein großer Fan von Essen im Flugzeug. Ich habe deswegen immer einen Snack dabei, was bei kurzen Flügen ausreichend ist. Das können für den Notfall Äpfel oder ein paar Reiswaffeln sein. Wann immer es möglich ist, versuche ich am Abend vorher, einen meiner leckeren Snacks zu backen oder vorzubereiten. Das sind die Sachen, die ich am liebsten zwischendurch esse.

Bei langen Flügen bereite ich mich etwas mehr vor. Da backe ich vorher auch mal ein körniges Brot und mache mir damit ein leckeres Sandwich oder packe mir einen Salat in eine luftdichte Box. Auch in diesen Situationen ernähre ich mich dank meiner Intoleranzen viel gesünder als früher.

Und in stressigen Phasen?

Nathalie Ganz wichtig ist, auch an stressigen Tagen Balance und Zeit für sich zu finden. Das fängt damit an, genug Wasser zu trinken – mindestens zwei Liter täglich – und ausreichend Schlaf zu bekommen. Auch wenn ich in stressigen Wochen etwas weniger Zeit für Sport habe, versuche ich, wenigstens etwas Yoga zu machen, tief durchzuatmen und mich so wieder zu erden.

Wenn ich weiß, dass eine stressige Woche bevorsteht, organisiere ich mich schon am Wochenende davor. Ich bereite mir ein Müsli oder Granola vor, einen Snack und am besten noch ein Brot oder die Paprikasauce, die ich portioniert einfriere. Damit bin ich nur 2 Stunden beschäftigt und habe mein Essen für die ganze Woche vorbereitet.

Können die Intoleranzen irgendwann wieder weggehen?

Nathalie Ob Intoleranzen weggehen können, ist umstritten. Da die meisten Menschen keine genetisch bedingten Intoleranzen haben, besteht durchaus die Möglichkeit, dass mit einer strengen Ernährung Intoleranzen weggehen. Ich habe schon viele Menschen getroffen, bei denen das nach ein paar Jahren durchaus der Fall war, aber das weiß man nie. Meine Intoleranzen sind zwar noch nicht weg, aber ich habe ein viel besseres Körpergefühl bekommen und merke, dass es mir heute weitaus besser geht als früher.

Trotzdem ernähre ich mich noch streng, da ich mich einfach besser fühle und ich ungern das Risiko eingehe, dass es mir ein paar Tage schlecht geht, da ich viel unterwegs bin und eine starke Reaktion mich sehr beeinträchtigt. Außerdem habe ich einfach gar nicht mehr das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, da meine Rezepte einfach und lecker sind und ich heute vielseitiger esse als früher.

Wie war der Anfang für dich?

Nathalie Ich habe mich zwar schon immer weitgehend gesund ernährt, aber trotzdem war der Anfang meiner Ernährungsumstellung nicht leicht. Am schwersten war für mich, meine Intoleranzen zu akzeptieren und zu erkennen, dass ich immer noch viele tolle Nahrungsmittel essen kann, und mich nicht darauf zu konzentrieren, was nicht geht. Es hat auch etwas gedauert, mir anzugewöhnen, das Kleingedruckte auf Etiketten zu lesen und vor allem auch zu verstehen. Dann war ich erst mal geschockt zu sehen, wie viele Zusatzstoffe selbst in einfachen Produkten stecken. Unfassbar, was man da alles in sich reinfuttert! Die gesamte Umstellung braucht also etwas Zeit. Keiner ist perfekt und keiner erwartet von dir, das von heute auf morgen hinzubekommen.

Die gute Nachricht soll nicht fehlen: Auf dich wartet eine ganz neue Geschmackswelt! Meine Rezepte werden anders schmecken, als du es vielleicht gewöhnt bist – Vorlieben sind eben immer auch individuell. Aber sie sind zu einem sehr großen Teil nur Gewöhnung oder Sozialisation. In Nathalie's Cuisine arbeite ich nur mit natürlichen Zutaten und auch weniger Salz und Zucker. Zusatzstoffe, Zucker und Salz blockieren nämlich die Geschmacksnerven. Am Ende führen sie dazu, dass du nicht mehr schmeckst, was dir guttut. Du begibst dich in eine Spirale aus immer schlechterem Essen. Gibt man

Menschen, die sich einen Monat konsequent clean ernährt haben, Junkfood, sind sie nach anfänglicher Vorfreude erst mal entsetzt, was sie früher begehrenswert fanden. Es lohnt sich also, bei den schlechten Gewohnheiten einen Break zu machen. Gib einer neuen Lebensweise für ein gesundes Leben eine Chance und versuche, sie in dein Leben einzubauen! Es kann eine der besten Entscheidungen deines Lebens sein.

NEUE
GESCHMACKS-
WELTEN
WARTEN AUF DICH



UNVERTRÄGLICHKEITEN ERKENNEN UND „HEILEN“

Nahrungsmittelunverträglichkeiten spitzen sich im Laufe des Lebens oft zu, wenn man sie einfach missachtet. Jeder zehnte Betroffene erkrankt irgendwann in einer Weise, dass er seine Ernährung konsequent umstellen muss. So erging es auch Nathalie Gleitman, der deutsch-israelischen Marketing-Studentin und lebensfrohen Globetrotterin mit wechselnden Wohnsitzen in München, London und Tel Aviv. Aber plötzlich auf alles einfach zu verzichten, kam für sie nicht infrage. Also machte sie aus der Not eine Tugend und entwickelte aus gut verträglichen Lebensmitteln leckere, abwechslungsreiche Rezepte, die zu ihrem Lifestyle passen und im Alltag Spaß machen. „Ich habe diese Einschränkung gebraucht, um eine unglaubliche Vielfalt neu zu entdecken. Für mich war das ernährungstechnisch ein Glücksfall“, sagt sie.

Ihre schwerwiegenden Beschwerden waren bereits nach wenigen Tagen abgeklungen. Schnell verbreiteten sich diese Nachrichten in den sozialen Medien. Unzählige Betroffene baten sie um Hilfe und Rezepte. Den Betroffenen wieder Beschwerdefreiheit und Lebenslust zurückzugeben: Das war genau ihr Ding. Kurz entschlossen beendete sie ihr Studium mit dem Bachelor und sattelte konsequent um. Für ihr erstes Buch hat sie über 100 Rezepte entwickelt, die bei Histamin-, Laktose- oder Glutenintoleranz schnell helfen. Verschwinden die Beschwerden auch bei dir innerhalb weniger Tage, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine mögliche Unverträglichkeit als Ursache ungeklärter Beschwerden.

**20 % DER MENSCHEN
SIND BETROFFEN**

**und könnten in wenigen Tagen beschwerdefrei werden,
schätzen Ernährungsexperten.**

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-126-4