

**i** GESUNDHEITSINFOS

## Genuss ohne Reue

Rezepte, die Spaß machen – auch bei  
Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit



# Gute Nachrichten für Sie!

## Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben eine Milch- oder Fructoseunverträglichkeit und glauben, nun für immer auf Ihre Leib-und-Magen-Speise oder die Lieblingstorte verzichten zu müssen? Da können wir Sie beruhigen: Das muss nicht sein! In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Tipps und Tricks für die Küchenpraxis, die Ihnen helfen, den Alltag und vor allem das Essen wieder beschwerdefrei zu genießen. Vielleicht probieren Sie eines der Rezepte, die wir hier für Sie zusammengestellt haben, gleich einmal aus? Viel Freude und guten Appetit wünscht Ihnen Ihre hkk Krankenkasse.

### Impressum

**Herausgeber:** hkk Krankenkasse,  
Martinistraße 26, 28195 Bremen,  
Tel. 0421 - 36550, info@hkk.de, hkk.de

**Autorinnen:** Heidi Homann, Kerstin Schnaars

**Layout und Satz:**  
SMS | Scheer Medien Service

**Fotonachweis:** Jens Lehmkühler, Fotolia,  
istockphoto, hkk

# Inhalt

<b>Was ist los in Ihrem Bauch?</b> .....	<b>4</b>
• Milchzuckerunverträglichkeit .....	4
• Fructoseunverträglichkeit .....	5
<b>Die Diagnose steht – und nun?</b> .....	<b>6</b>
<b>Mehr Genuss – trotz Milchzuckerunverträglichkeit</b> .....	<b>8</b>
• Spaghetti Carbonara .....	10
• Omas Schokoladenpudding .....	11
• Rahmkäsekuchen .....	12
<b>Mehr Genuss – trotz Fructoseunverträglichkeit</b> .....	<b>14</b>
• Beerenmarmelade .....	16
• Kartoffelpuffer mit Apfelmus .....	18
• Zwetschkuchen .....	20
<b>Mehr Genuss – trotz zweifacher Unverträglichkeit</b> .....	<b>22</b>
• Matjes Hausfrauenart .....	23
• Rote Grütze mit Vanillesoße .....	24
• Schwarzwälder Kirschtorte .....	26
<b>Mehr Genuss – auch unterwegs</b> .....	<b>28</b>
• Milchzuckerunverträglichkeit .....	28
• Fructoseunverträglichkeit .....	29



## Was ist los in Ihrem Bauch?

Sie leiden an Symptomen wie einem aufgeblähten Leib, kolikartigen Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung – Letzteres unter Umständen sogar im Wechsel? Die Diagnose, die Ihr Arzt gestellt hat, lautet Nahrungsmittelunverträglichkeit? Da sind Sie nicht allein. Viele Menschen haben Beschwerden dieser Art. Manchmal treten sogar mehrere Unverträglichkeiten gleichzeitig auf. Am häufigsten sind dabei die Milchzuckerunverträglichkeit und die Fructoseunverträglichkeit. Doch – trotz aller Gemeinsamkeiten – diese Funktionsstörungen im Darm sind sehr unterschiedlich.

### Milchzuckerunverträglichkeit

Die Milchzuckerunverträglichkeit gehört zu den „Maldigestionen“, wörtlich übersetzt eine **„schlechte Verdauung“**, das bedeutet: Die Nährstoffe werden unzureichend aufgespalten. Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit produziert Ihr Körper das Enzym Laktase in zu geringem Maße oder gar nicht. Dieses Enzym spaltet den Milchzucker im Dünndarm in seine Bestandteile Glukose und Galaktose auf. Nur diese Bestandteile können resorbiert werden. Als ganzes Molekül ist der Milchzucker zu groß, um über die Dünndarmschleimhaut in Ihr Blut aufgenommen zu werden. Der Milchzucker wandert weiter in den Dickdarm, wo die Bakterien Ihrer Darmflora dafür sorgen, dass er zersetzt wird. Das Ergebnis der Zersetzung sind zum Beispiel Gase, die zu Blähungen und Bauchschmerzen führen.

### Fructoseunverträglichkeit

Die Fructoseunverträglichkeit gehört zu den „Malabsorptionen“, bedeutet also eine **„schlechte Aufnahme“** des Fructose aus dem Dünndarm in Ihr Blut. Der Fructose wird aus noch nicht geklärten Gründen nicht oder nicht vollständig dem Speisebrei entzogen. Der Fructose gelangt aus dem Dün- in den Dickdarm und wird hier zersetzt. Wie schon beschrieben, kann dieser Vorgang mit unangenehmen Nebenwirkungen wie Blähungen und Bauchschmerzen verbunden sein.

## Die Diagnose steht – und nun?

Wenn feststeht, woher Ihre Beschwerden kommen, weicht die Ungewissheit vielleicht der Freude, nun den Grund zu kennen und etwas dagegen unternehmen zu können. Die ersten Wochen nach der Diagnosestellung sind klar: Um sicherzustellen, dass die Unverträglichkeiten wirklich Auslöser Ihrer Beschwerden sind, wird eine Karenzzeit mit Ihrer Ernährungsberatung festgelegt, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel ganz weglassen. Anschließend folgt der Kostaufbau, mit dessen Hilfe persönliche Toleranzgrenzen ermittelt werden. Diese Phase dauert mehrere Wochen und lässt sich gut aushalten, da Ihre Beschwerden deutlich abgenommen haben. Doch was bedeutet die Diagnose Milch- oder Fructoseunverträglichkeit, wenn die Beschwerdefreiheit Alltag werden soll? Müssen Sie neue Kochbücher anschaffen oder dürfen Sie Ihren Geburtstag künftig nur noch ohne Buffetgenuss feiern? Nein! Diese Broschüre liefert Ihnen zahlreiche Ideen und Anregungen, mit deren Hilfe Sie lieb gewonnene Rezepte auch weiterhin verwenden können.





## Mehr Genuss – trotz Milchzuckerunverträglichkeit

### Liebingsrezepte mit kleinen Veränderungen wieder genießen

Oft bedarf es nur kleiner Abwandlungen, um Getränke und Gerichte so zuzubereiten, dass sie auch bei Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit gut bekömmlich sind. Viele Milchprodukte lassen sich durch leckere Alternativen ersetzen und auch Obst kann dank kleinerer Portionen und der Begleiter Fett oder Traubenzucker ohne Weiteres Teil Ihres Speiseplanes bleiben. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Als Erstes gilt: Kommen Sie der Laktose, dem Milchzucker, auf die Spur. Machen Sie sich bewusst, worin dieser Stoff enthalten ist. So können Sie ihn ganz einfach durch laktosefreie oder sojahaltige Produkte ersetzen, um ohne Reue zu genießen. Die nachfolgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

- **Achtung, Laktose:**  
Alle Milch- und Milchprodukte enthalten grundsätzlich Laktose, dazu gehören: Milch, Joghurt, Kefir, Quark, Dickmilch, Sahne, Crème fraîche, Schmand, saure Sahne, Molke, Süßmolke, Speiseeis, Frischkäse und Butter.
- **Ausnahme Schnittkäse:**  
Schnittkäse enthält schon von Natur aus wenig bis gar keine Laktose. Je nach Schweregrad Ihrer Unverträglichkeit können Sie ihn also eventuell so genießen. Ist das nicht möglich, bietet die Nahrungsmittelindustrie inzwischen auch Produkte ohne Laktose an.

- **Stichwort Fertig- und Halbfertigprodukte:**  
Hier ist es schon schwieriger, Laktose zu entdecken. Studieren Sie daher bei verpackten Produkten stets genau die Liste der Zutaten. Das Wort Laktose sollte hier nicht auftauchen. Ist Laktose direkt oder über eine laktosehaltige Zutat enthalten, bleibt leider nur eins – nicht kaufen.
- **Kochen und Backen mit laktosefreien Produkten:**  
Da jeder fünfte Europäer eine Milchzuckerunverträglichkeit hat, ist der Markt für laktosefreie Ersatzprodukte inzwischen riesig. Milch, Joghurt, Frischkäse, aber auch Sahne sind problemlos auch ohne Laktose erhältlich und können in der Küche eingesetzt werden. Die Koch- und Backeigenschaften der jeweiligen Produkte verändern sich nicht. Eine Besonderheit sollten Sie jedoch bedenken: Um laktosefreie Produkte herzustellen, wird der Milch in der Molkerei das Enzym Laktase zugegeben. Dadurch wird der in der Milch vorhandene Milchzucker in Glukose und Galaktose gespalten. Beides verbleibt in der Milch. Dies führt dazu, dass alle laktosefreien Milchprodukte leicht süß schmecken.
- **Mit Soja wird es weniger süß:**  
Wenn die leichte Süße laktosefreier Produkte nicht zum Geschmack Ihres Wunschgerichtes passt, können Sie auf Sojaprodukte als Ersatz zurückgreifen. Auch hier werden inzwischen Milch, Joghurt und sogar Sahne im Handel angeboten.



## Spaghetti Carbonara

Dieses Gericht gehört neben Spaghetti Bolognese zu den beliebtesten Nudelgerichten in Deutschland. Woher der Name stammt, ist nicht genau bekannt. Carbonari werden Köhler in der Provinz Umbrien genannt. Carbonari ist im 19. Jahrhundert aber auch der Name eines italienischen Geheimbundes. Namensgebung hin oder her – die Soße schmeckt und ist einfach und schnell zuzubereiten. Zu Spaghetti Carbonara gehört in jedem Fall: Sahne, Parmesan und Ei. Je nach Kochbuch kommt gekochter Schinken oder Speck dazu.

### Zutaten

- 400 g gekochte Nudeln
- 150 g gekochter Schinken, klein geschnitten
- 2 Eier
- 100 g **Soja-Sahne**
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- Salz
- Reichlich Pfeffer

### Zubereitung:

- Eier, Sahne, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer vorgewärmten Schüssel verrühren
- Nudeln abgießen und noch dampfend mit der Soße mischen
- Gekochten Schinken unterheben

### Hinweise:

- Der Parmesankäse muss nicht ausgetauscht werden. Aufgrund seines langen Reifeprozesses enthält er fast keine Laktose.
- Statt laktosefreier Sahne, die leicht süßlich schmeckt, können Sie hier Soja-Sahne verwenden

## Omas Schokoladenpudding

Dieses traditionelle Rezept kommt ganz ohne Puddingpulver aus. Puddingpulver, wie wir es kennen, gibt es zwar schon seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, Omas Rezepte sind aber trotzdem nicht in Vergessenheit geraten.

### Zubereitung:

- Schokolade grob hacken
- Von der kalten Milch 3 El. abnehmen, die Speisestärke darin klümpchenfrei anrühren
- Die restliche Milch in einem kleinen Topf erwärmen, Schokolade darin schmelzen
- Sobald es aufkocht, Speisestärke und Backkakao zugeben und gut verrühren
- Mit Zucker abschmecken
- In eine Form füllen und auskühlen lassen
- Wer keine Haut auf dem Pudding möchte, legt beim Auskühlen Frischhaltefolie auf den Pudding

### Zutaten

- 80 g Zartbitterschokolade
- 500 ml **laktosefreie** Milch
- 2 gestrichene El. Speisestärke
- 1 El. Backkakao
- Zucker nach Geschmack

### Hinweis:

- Für dieses Rezept haben wir normale Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzt



## Rahmkäsekuchen

**Anna Wecker war es, die uns im Jahr 1598 das älteste deutschsprachige Rezept für Käsekuchen, hergestellt aus den Zutaten Quark, Eier, Zucker, Butter und Zimt, hinterließ. Ab dem 19. Jahrhundert erfreute sich der Käsekuchen in Norddeutschland wachsender Beliebtheit und ist heute auf fast jeder Kaffeetafel zu finden.**

### Zutaten

Mürbeteig als Boden:

- 55 g **laktosefreie**, weiche Butter
- 35 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 70 g Mehl

### Zubereitung:

- Springformboden (26 cm) einfetten
- Butter, Zucker, Eigelb und Salz schaumig rühren
- Mehl hinzufügen und die Masse erneut verquirlen
- Teig auf den Formboden streichen
- Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
- Ofen auf 200 °C vorheizen
- Boden goldgelb ca. 10–15 Minuten backen
- Während dieser Zeit die Rahmkäsemasse anrühren:

- Dazu Eier, Zucker, Quark, Zitronenschale, saure Sahne und Vanillepuddingpulver glatt rühren
- Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen
- Masse auf den gebackenen Boden füllen und ca. 50–60 Minuten bei 200 °C backen

### Hinweis:

- Für dieses Rezept haben wir normale Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzt.

### Zutaten

Rahmkäsemasse:

- 3 Eier
- 75 g Zucker
- 500 g **laktosefreier** Quark
- Abgeriebene Zitronenschale
- 200 g **laktosefreie**, saure Sahne
- 2 El. Vanillepuddingpulver
- 200 g **laktosefreie**, steif geschlagene Sahne

# Mehr Genuss – trotz Fruchtzuckerunverträglichkeit

Fruktose, also Fruchtzucker, findet sich in vielen Produkten rund um unseren Speiseplan. Auch dort, wo man ihn auf den ersten Blick vielleicht nicht vermutet, zum Beispiel im Wein. Die nachfolgenden Tipps helfen Ihnen, Fruchtzuckergerhalte zu erkennen und sie so in Ihre Ernährung zu integrieren, dass sie Ihnen keine Unannehmlichkeiten mehr bereiten.

- **Unverträglichkeit oder Intoleranz:**  
Wichtig ist, zwischen einer Fruchtzuckerunverträglichkeit, das heißt einer Störung der Aufnahme von Fruchtzucker ins Blut, und einer Fruchtzuckerintoleranz, einer schweren, angeborenen Stoffwechselstörung, zu unterscheiden. Bei Menschen, die über Jahre viel Obst ohne Beschwerden essen konnten, liegt in der Regel nur eine Unverträglichkeit vor. Dazu wird langfristig eine fruchtzuckerarme Ernährung empfohlen.
- **Achtung, Fruktose:**  
Fruktose findet sich in Obst und in allen Produkten, die aus Obst gemacht werden oder in denen es enthalten ist, dazu gehören: Saft, Marmelade, Trockenfrüchte oder auch Wein.
- **Obst einfrieren, kochen oder trocknen:**  
Einfrieren verändert den Fruchtzuckeranteil von Obst nicht. Auch wenn Sie es kochen, bleibt die Menge an Fruchtzucker konstant. Allerdings verringert sich das Volumen von gekochtem Obst, und das bedeutet: Der Fruchtzuckeranteil pro Gramm Obst steigt! Das Trocknen von Obst führt ebenfalls zu erhöhten Fruchtzuckerwerten.
- **Traubenzucker und Fett helfen:**  
Fruchtzucker ist ein Einfachzucker, der in genau dieser Form auch vom Körper aufgenommen werden soll. Es besteht daher nicht – wie beim Milchzucker – die Möglichkeit, durch eine Veränderung des Lebensmittels, zum Beispiel durch die Zugabe eines Enzyms, die Verträglichkeit zu verbessern, aber:

Die Fähigkeit zur Aufnahme von Fruchtzucker in das Blut wird gefördert, wenn Sie gleichzeitig Traubenzucker essen. Beim Kochen oder Backen können Sie die geforderte Menge an Haushaltszucker also ganz oder teilweise durch Traubenzucker ersetzen.

Fette Speisen verweilen länger im Magen als fettarme Gerichte. Sie wandern langsamer weiter und werden in kleinen Portionen verdaut. Wenn obsthaltige Speisen also Fett enthalten – es müssen keine großen Mengen sein –, kommt immer nur ein Teil des im Obst enthaltenen Fruchtzuckers zur Aufnahme im Darm an. So können Sie eigene Toleranzgrenzen in Sachen Fruchtzucker besser einhalten.

## Worauf Sie bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit besonders achten sollten:

- **Zuckeraustauschstoffe:**  
Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Xylit (E 967), Lactit (E 966) oder Isomalt (E 953) – so genannte Zuckeraustauschstoffe – verschlechtern die Aufnahme von Fruchtzucker. Im Falle einer Fruchtzuckerunverträglichkeit sollten Sie sie daher unbedingt meiden. Achten Sie auf das Etikett! Hinweise wie „zuckerfrei“ oder „zahngesund“ auf Verpackungen von Kaugummi oder anderen Süßwaren deuten darauf hin, dass hier Zuckeraustauschstoffe enthalten sind. Schon ein Kaugummi solcher Art verändert die Verträglichkeit von davor oder danach gegessenem Obst.
- **Ballaststoffe:**  
In Gemüse, Salaten und Getreide enthaltene Ballaststoffe bestehen zu einem großen Teil aus Fruchtzuckerketten. Sie werden im Dickdarm gespalten und können zu Blähungen führen. Wenn Ihr Darm aufgrund einer Fruchtzuckerunverträglichkeit bereits über längere Zeit mit Blähungen zu kämpfen hatte, also vorbelastet ist, kann es sein, dass Sie auch Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt nicht gut vertragen. Besondere Vorsicht daher bei Lauch und Zwiebeln, bei Hülsenfrüchten und Kohlsorten.
- **Praebiotika:**  
Als Praebiotika werden spezielle Ballaststoffe bezeichnet, die Lebensmitteln zugegeben werden, um die Darmflora und damit die Gesundheit des Menschen zu fördern. Liegt eine Fruchtzuckerunverträglichkeit vor, können Betroffene solche Praebiotika jedoch nur sehr begrenzt vertragen. Verwenden Sie daher am besten Lebensmittel ohne diesen Zusatz.





## Beerenmarmelade

Selbst gemachte Marmelade gehört zu den Highlights eines jeden Frühstücks. Rezepte für Marmelade gibt es wahrscheinlich so viele, wie es Familien gibt. Jedes ist besonders und schmeckt lecker durch kleine Feinheiten, die eher abgeschaut als aufgeschrieben werden. Auch die hier gezeigte Variante können Sie durch die Zugabe von Gewürzen oder Aromen ganz nach Ihren Vorstellungen weiter verfeinern!

### Zutaten

- 1 kg gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 500 g Traubenzucker
- 1 Päckchen Gelierfix 2:1
- 1 Tl. flüssiger Süßstoff

### Zubereitung, Variante A:

Diese Variante bietet sich an, wenn kleine Kerne in der Marmelade vermieden werden sollen.

- Beeren putzen und waschen oder auftauen lassen
- Beeren pürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen
- Süßstoff zugeben
- Traubenzucker und Gelierfix mischen, unter das Beerenpüree rühren
- Mischung aufkochen, unter Rühren 3 Minuten kochen lassen
- Noch heiß in Schraubgläser füllen, sofort verschließen

### Zubereitung, Variante B:

- Beeren putzen und waschen oder auftauen lassen
- Traubenzucker und Gelierfix mischen, zu den Beeren geben und aufkochen lassen
- Süßstoff dazugeben, unter Rühren 3 Minuten kochen lassen
- Noch heiß in Schraubgläser füllen, sofort verschließen

### Hinweise:

Traubenzucker hat nur die Hälfte der Süßkraft von Haushaltszucker. Da Beerenfrüchte häufig sehr sauer sind, würde nur Traubenzucker zum Süßen der Marmelade nicht ausreichen. Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat, Acesulfam und Aspartam haben nicht die gleiche Wirkung wie Zuckeraustauschstoffe. Sie unterstützen nur die Süße, verändern die Aufnahmefähigkeit von Fruchtzucker aber nicht. Vergessen Sie die Butter oder Margarine auf dem Brot unter der Marmelade nicht!



## Kartoffelpuffer mit Apfelmus

**Kartoffelpuffer sind ein sehr preiswertes Gericht, aber sie haben es in sich! Durch die Kombination von Ei und Kartoffel gehören die Puffer zu den Gerichten, die der menschliche Organismus besonders gut verwerten kann. Kein Wunder, dass Kartoffelpuffer so weit verbreitet sind. Sie sind fester Bestandteil der traditionellen deutschen, österreichischen und böhmischen Küche.**

### Zutaten

#### Kartoffelpuffer:

- 1 kg geschälte Kartoffeln
- 1 Bund Schnittlauch statt 1 Zwiebel
- 2–3 Eier, je nach Größe
- 1 El. Speisestärke
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack,
- 1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung:

#### Kartoffelpuffer:

- Bei Puffern ist Schnelligkeit gefragt, denn arbeitet man zu langsam, wird der Kartoffelpufferteig braun und die Puffer verlieren an Geschmack

- Kartoffeln möglichst fein reiben und Schnittlauch sehr klein schneiden
- Eier unter die geriebenen Kartoffeln heben und würzen
- Austretende Flüssigkeit mit Speisestärke binden und den Schnittlauch hinzufügen
- Kartoffelpufferteig löffelweise in eine Pfanne mit Öl geben, dünn austreichen und braten
- Sind die Ränder des Puffers knusprig und ist auch die Oberseite des Puffers trocken, den Puffer wenden und von der zweiten Seite knusprig braten
- Sofort servieren

### Zutaten

#### Apfelmus:

- Geschälte Äpfel,
- in Stückchen geschnitten
- Pro 100 g Apfel 1 El. Traubenzucker

### Apfelmus

- Den Boden des Topfes mit Wasser bedecken
- Äpfel zugeben
- Topf gut verschließen, Äpfel aufkochen lassen

### Hinweise:

- Der Traubenzucker und der Fettgehalt des Gerichtes verbessern die Verträglichkeit von Fruchtzucker.
- Bitte essen Sie pro Puffer nur 1 El. Apfelmus.
- Wenn Sie mit der Fettverdauung Probleme haben, werden Sie auch diese veränderten Rezepte nicht ohne Durchfall und Bauchschmerzen genießen können. Sollte dem so sein, wäre das ein wichtiger Hinweis für Ihren behandelnden Arzt.

Greifen Sie anstelle von Zwiebeln auf Schnittlauch zurück und ergänzen Sie das Apfelmus mit Traubenzucker.



## Zwetschkuchen

**Hätten Sie es gewusst? Die Zwetschgen sind eine Unterart der Pflaumen. Hier ein kleiner Tipp zum Unterschied zwischen Zwetschge und Pflaume im Hinblick auf deren Verarbeitung in der Küche: Der Kern lässt sich leichter aus einer Zwetschge lösen als aus einer Pflaume.**

Zwetschgen haben einen sehr hohen natürlichen Sorbitgehalt, der die Verträglichkeit der Früchte verschlechtert. Doch das muss nicht Verzicht bedeuten. Um Ihren Darm zu entlasten, können Sie ein herkömmliches Rezept für Zwetschkuchen leicht variieren und statt Zwetschkuchen einen Zwetschkuchen mit Streuseln backen.

Die Streusel verändern die Gesamtmenge an Fruchtzucker, den Sie pro Bissen zu sich nehmen, da Sie durch die Streusel gleichzeitig mehr Stärke, Zucker und Fett aufnehmen. Die Relationen

verändern sich und dadurch verbessert sich die Verträglichkeit des Steinobstes. Zudem können Sie die Menge der Zwetschgen im Kuchen um ein Drittel reduzieren. So liegen die entsteinten Zwetschgen zwar fast nebeneinander auf dem Teig und nicht mehr ganz so dicht, doch dafür lockt Genuss ohne Bauchschmerzen.

### Zutaten

#### Hefeteig:

- 375 g Mehl
- 20 g Hefe
- 50 g Zucker
- 1/8 l lauwarme Milch
- 50 g Butter, zerlassen und lauwarm
- 1 Ei
- 1/2 bis 1 Tl. Salz

#### Belag:

- 1 kg statt 1,5 kg entsteinte Zwetschgen

#### Streusel:

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g Traubenzucker
- 200 g Butter in Flöckchen

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 °C vorheizen
- Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken
- Zerbröckelte Hefe, 2 El. Milch und 1 El. Zucker in die Mulde geben
- Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren
- Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, ca. 15 Minuten
- Den restlichen Zucker, das Ei und Salz auf den Mehlerand geben
- Die zerlassene Butter und die restliche Milch mischen und ca. 1/3 auf den Mehlerand geben
- Alles vermischen und anfangen zu kneten. Nach und nach die restliche Butter-Mehl-Mischung dazugeben, jeweils nur so viel, wie der Teig aufnehmen kann.
- Wenn sich der Teig vom Schüsselrand gut löst, die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig gehen lassen, bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, ca. 20–30 Minuten
- Teig auf einem bemehlten Backblech ca. 0,5 cm dick ausrollen
- Teig auf das Backblech drücken und an den Rändern etwas nach oben ziehen
- **Teig etwas lockerer mit Zwetschgen belegen**
- **Für die Streusel Mehl, Zucker und Butterflöckchen mit den Händen vermischen und zerbröseln. Auf dem Zwetschkuchen verteilen.**
- Kuchen ca. 40 Minuten backen

## Mehr Genuss – trotz zweifacher Unverträglichkeit

Bekommen Ihnen Milch- und Fruchtzucker nicht, ist es wichtig, die Verträglichkeit sowohl von Milchprodukten als auch von Obstanteilen in Ihren Speisen zu verbessern. Das klingt im ersten Moment kompliziert, ist es aber nicht. **Schauen Sie selbst ...**



### Matjes Hausfrauenart

**Matjes sind Heringe, die von Mai bis Juni in der Nordsee vor Dänemark oder Norwegen gefangen werden, bevor ihre Fortpflanzungszeit beginnt. Sie haben dann einen besonders hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren. Nach dem Fang werden die Heringe bis auf die Bauchspeicheldrüse ausgenommen und für mehrere Tage in eine Salzlake eingelegt. Während dieser Zeit reifen die Matjes durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Dadurch ist ihr Fischfleisch besonders gut verträglich.**

#### Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 Becher laktosefreier Joghurt
- 1 Becher laktosefreie Sahne
- 2 El. Mayonnaise
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Apfel
- Senf
- Pfeffer

- Matjes, Zwiebel und Apfel in Streifen schneiden und unter die Soße heben
- Zum Durchziehen für 3 – 4 Stunden in den Kühlschrank stellen

#### Hinweise:

#### Zubereitung

- Matjes probieren, sollte er sehr salzig sein, 2 Stunden wässern und gut trocken tupfen
- Joghurt, Mayonnaise und Sahne verrühren, mit Senf und Pfeffer abschmecken
- In diesem Rezept wurden fast alle herkömmlichen Zutaten ausgetauscht oder verringert. Das Ergebnis ist im Geschmack aber dennoch dem Original sehr ähnlich.
- Da zu diesem pikanten Rezept der leicht süßliche Geschmack der laktosefreien Produkte passt, wurden sie nicht durch Sojaprodukte ersetzt.



## Rote Grütze mit Vanillesoße

Die rote Grütze ist ein typisches Dessert, weit verbreitet in Norddeutschland und Skandinavien. Ursprünglich wurde Sago oder Grütze als Bindemittel verwendet, daher der Name. Heute nutzt man fast ausschließlich Speisestärke.

### Zutaten Rote Grütze

- 500 g rote Beeren
- 75 g Zucker und 75 g Traubenzucker
- ¼ l Wasser
- 30 g Speisestärke (45–50 g)

### Zubereitung

- Vom Wasser 4 El. abnehmen, Speisestärke darin klumpenfrei anrühren
- Die Früchte mit dem Zucker im restlichen Wasser aufkochen
- Speisestärke einrühren
- Rote Grütze in eine kalt ausgespülte Glasschale füllen und kalt stellen, während des Erkaltsens wird die Grütze halbfest. Soll die rote Grütze gestürzt werden, verwenden Sie die größere Menge an Speisestärke

### Zutaten Vanillesoße

- ½ l laktosefreie Milch
- ½ Vanilleschote, aufgeschlitzt
- 1 Prise Salz
- 2 Eigelb
- 40 g Zucker und 35 g Traubenzucker
- 20 g Speisestärke
- 60 ml laktosefreie Sahne

### Hinweise:

- Die Verträglichkeit der Früchte in der roten Grütze verbessert sich zum einen durch die Zugabe von Traubenzucker und zum anderen durch den Fettgehalt der Vanillesoße. Die Verwendung laktosefreier Milch trägt einer Milchzuckerunverträglichkeit Rechnung.
- Neben der klassischen roten Grütze werden auch grüne Grütze (aus Stachelbeeren, Kiwi und Apfel) und eine gelbe Grütze (aus Mango, Aprikose und Mirabelle) angeboten. Diese Grützen sind weniger verträglich als die rote Grütze, da die hier verwendeten Früchte mehr Fruchtzucker enthalten als die roten Beerenfrüchte.
- Die Milch mit dem Salz und der Vanilleschote aufkochen
- Eigelb mit Zucker schaumig rühren, die Speisestärke zugeben und glatt rühren
- Nach und nach unter Rühren mit dem Schneebesen diese Masse zur Vanillemilch geben und weiter erhitzen
- Einmal aufpuffen lassen
- Während des Auskühlens weiter rühren, damit sich keine Klumpen und keine Haut bilden



## Schwarzwälder Kirschtorte

Die Schwarzwälder Kirschtorte gilt als die klassische Torte Deutschlands schlechthin. Das Rezept wurde erstmals 1927 von Josef Keller notiert. Eine Kombination von Schokoladenbiskuit, Sahne, Kirschen, Schokolade und Kirschwasser ergibt den typischen Geschmack.

### Zubereitung

#### Mandelbiskuit:

- Ofen auf 180 °C vorheizen
- Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen
- Eigelb mit Wasser und der Hälfte des Zuckers zu einer weißlich-schaumigen Masse schlagen
- Eiweiß steif schlagen und den restlichen Zucker löffelweise zugeben
- Eischnee über die Eigelbcreme geben
- Mehl mit Backpulver, Speisestärke und Kakao mischen und über den Eischnee sieben

- Mandeln darübergerben und alles leicht und locker vermischen
- Die Masse in die Springform füllen und glatt streichen
- 50–60 Minuten backen
- Auf ein Gitter stürzen und über Nacht auskühlen lassen

#### Zum Tränken des Bodens:

- Die Torte zweimal durchschneiden
- Den unteren und mittleren Tortenboden tränken

### Zutaten

#### Mandelbiskuit:

- 6 Eier, getrennt
- 4 El. warmes Wasser
- 100 g Zucker und 100 g Traubenzucker
- 100 g Mehl
- 1 Tl. Backpulver
- 30 g Speisestärke
- 50 g Kakao
- 100 g Mandeln, gemahlen

#### Zum Tränken des Bodens:

- 4 El. Kirschsafft mit 6 cl Kirschwasser und 2 Tl. Traubenzucker mischen

#### Füllung und Garnitur:

- 4 Tl. Traubenzucker, aufgelöst in ¼ l Kirschsafft
- 1 El. Speisestärke
- 500 g Sauerkirschen aus dem Glas, abgetropft
- 750 g laktosefreie Sahne
- 3 El. Puderzucker
- 3 El. Kirschwasser
- 30 g geraspelte Zartbitterschokolade

#### Füllung und Garnitur:

- 2 El. Kirschsafft mit der Speisestärke glatt rühren
- Den restlichen Saft erhitzen, mit der Speisestärke andicken und abkühlen lassen
- Den unteren Tortenboden damit bestreichen und mit den Sauerkirschen belegen
- 16 Kirschen beiseitelegen zum Garnieren
- Sahne mit Puderzucker sehr steif schlagen und Kirschwasser darunter mischen
- Den unteren Tortenboden mit einer Schicht Sahne bestreichen
- Den mittleren Tortenboden darauflegen und mit einer dicken Schicht Sahne bestreichen
- Den dritten Tortenboden als Deckplatte darauflegen und leicht andrücken
- Von der restlichen Sahne ca. ¼ in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen
- Mit der übrigen Sahne die Torte überziehen und glatt streichen
- Mit geraspelter Schokolade bestreuen
- Auf der Oberfläche 16 Stücke markieren und mit Schlagsahne Rosetten spritzen
- Jede Rosette mit einer Kirsche garnieren

## Mehr Genuss – auch unterwegs

**Nicht immer haben Sie das Kochen und Backen selbst in der Hand. Gerade wer eingeladen oder beruflich und privat viel unterwegs ist, möchte nicht immer ablehnen. Doch das ist auch nicht nötig. Auch unterwegs können Sie mit ein paar Tricks und Kniffen dem Fall des Falles vorbeugen.**

### Milchzuckerunverträglichkeit

Wenn Sie nicht wissen, ob ein Getränk oder Gericht Ihrer Wahl wirklich laktosefrei ist, und Sie möchten es gerne genießen, können Sie Laktase in Kapselform einnehmen. Laktase ist das Enzym, das Ihr Körper – wie eingangs erläutert – dazu benötigt, den Milchzucker zu spalten. Laktosehaltige Getränke und Speisen sollen durch die Einnahme von Laktase-Kapseln wieder verträglich werden. Eine Hilfestellung, die oft wirkt, aber nicht immer. Warum das so ist, ist noch unbekannt.

#### Das sollten Sie wissen:

- Laktase ist kein Präparat, das den ganzen Tag über wirkt
- Jedes Mal, wenn etwas Laktosehaltiges gegessen oder getrunken wird, sollten Sie Laktase dazu einnehmen
- Wenn Laktase eingenommen wird, lieber etwas mehr als zu wenig
- Laktase ist in Apotheken oder Drogerien erhältlich
- Die Kosten für Laktase fallen nicht in die Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung
- Die Angaben der Zahlen 1.000, 3.000 oder 9.000 auf der Verpackung von Laktase-Kapseln beziehen sich auf die Enzymaktivität des Präparates: eine Kapsel Laktase 9.000 kann mehr Laktose nach der Einnahme spalten als eine Kapsel Laktase 1.000, dies sollten Sie beim Preisvergleich berücksichtigen.
- Wie viel Laktase Sie einnehmen sollten, kann nicht allgemeingültig beantwortet werden. Europäern bleibt in der Regel ein Rest Eigenproduktion des Enzyms. Wie groß dieser Rest ist, kann nicht eindeutig gemessen werden. Also heißt es: ausprobieren, und zwar jeder für sich selbst. Empfehlungen von Ernährungsberatern, von Freunden oder Bekannten, die auch eine Milchzuckerunverträglichkeit haben, und auch die Angaben der Hersteller von Laktase-Präparaten sollten Sie nur als Hinweise ansehen.



### Fructozuckerunverträglichkeit

Wer Fruktose nicht verträgt, muss unterwegs die Nahrung bewusster auswählen. Einige kleine Regeln können Ihnen dabei helfen:

- Achten Sie darauf, dass Sie Obst über den Tag verteilt essen – jeweils nur eine kleine Portion und kombiniert mit einer leicht fetthaltigen Speise
- Zucker müssen Sie nicht streng meiden. Schränken Sie den Verbrauch jedoch ein, denn Zucker ist kein Grundnahrungsmittel.
- Beachten Sie, dass Honig zwar gute Eigenschaften hat, in Mengen gegessen aber ebenfalls nicht ratsam ist. Dies gilt ebenso für Agavendicksaft, Ahornsirup und andere alternative Süßungsmittel.
- Bevorzugen Sie Obstsorten mit einem günstigen Verhältnis von Fructozucker und Traubenzucker

#### Empfehlenswerte Obstsorten sind:

- Ananas, Aprikose, Banane, Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Honigmelone, Kirsche, Limette, Litschi, Mandarine, Papaya, Passionsfrucht, Rhabarber, Zitrone

#### Weniger empfehlenswerte Obstsorten sind:

- Apfel, Birne, Heidelbeere, Himbeere, Kiwi, Mango, Pfirsich, Wassermelone, Weintraube
- Durch Traubenzuckerzugabe können Sie das Verhältnis von Frucht- und Traubenzucker zugunsten einer beschwerdefreien Verdauung verbessern. Streuen Sie Traubenzucker über Obst oder Speisen – oder essen Sie zeitnah ein Stück Traubenzucker.
- Auf Zuckeraustauschstoffe sollten Sie generell verzichten (siehe Seite 15)





# Immer in Ihrer Nähe!

## Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

## Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung. Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

## Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



**hkk Krankenkasse** – Gesundheit gut versichert.  
28185 Bremen

**hkk.de**

**Stand: November 2017**  
Aktuelle Infos finden  
Sie auf **hkk.de**