

dass Sie keinerlei Milchprodukte zu sich nehmen können, am besten schon dann, wenn Sie die Einladung annehmen. Gute Freunde haben Verständnis und versuchen sicher, etwas Geeignetes anzubieten. Vielleicht können Sie selbst etwas Passendes beisteuern, damit die Gastgeber sehen, dass es feine milchfreie Speisen gibt.

Wenn Sie selbst Gastgeber sind, dann können Sie vorsorgen. Ihren Gästen wird nichts fehlen, wenn ausschließlich milchzuckerfreie Speisen und Getränke angeboten werden. Außerdem muss sich nicht immer alles ums Essen drehen, gute Freunde kann man auch zu einem Spieleabend einladen.

REZEPT

Schoko-Kirsch-Muffins

120 g Weizenvollkornmehl, 140 g Weizenmehl (Type 405), 2 TL Backpulver, $\frac{1}{4}$ TL Natron, 50 g gemahlene Haselnüsse und 50 g gehackte laktosefreie Schokolade gut mischen. In einer anderen Schüssel 2 Eier, 125 g laktosefreie Margarine, 130 g Zucker und 250 g Sojajoghurt natur (Yofu) verrühren. Die trockenen mit den feuchten Zutaten gut mischen. Dann 200 g abgetropfte Sauerkirschen aus dem Glas unterheben. Teig in gefettete Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 20–25 Minuten backen. Muffins in der Form 5 Minuten auskühlen lassen, dann erst herausnehmen.

! In der Margarine und in der Schokolade kann Laktose enthalten sein.

Unterwegs und zwischendurch

Wer viel unterwegs ist, muss gut planen, um sicher laktosefreie Mahlzeiten einnehmen zu können. Der kleine Hunger zwischendurch ist eigentlich leicht zu stillen. Denn das Angebot an Imbiss-Ständen, Bäckereien und Schnellrestaurants ist groß. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie immer einen laktosefreien Snack in der Tasche haben. Obst, laktosefreie Müsli- oder Fruchteriegel oder ein belegtes Brötchen sind gut geeignet. Ob der Imbiss oder das Schnellrestaurant laktosefreie Mahlzeiten anbietet, müssen Sie erst herausfinden. Das ist manchmal schwierig, da die meisten Produkte vorgefertigt sind. Fragen Sie trotzdem nach. Ein Hamburger beispielsweise kann je nach Anbieter Laktose enthalten oder auch nicht.

Die Tabelle »Imbiss und kleine Snacks« in diesem Buch (Seite 80) hilft weiter. Da aber hier nicht alle erhältlichen Produkte aufgeführt sind, müssen Sie im Einzelfall nachfragen. Wenn die entsprechenden Informationen zur Verfügung gestellt werden, lässt sich eine persönliche »Unterwegs-Liste« zusammenstellen.

Bei der Arbeit

Am Schreibtisch nebenbei ein Müsliriegel, in der Mittagspause schnell eine Currywurst, am Nachmittag ein Glas Sekt und ein paar Häppchen beim kleinen Umtrunk mit Kollegen, kommt Ihnen das bekannt vor? Auch wenn der Arbeitsalltag stressig ist und ein Termin den anderen jagt, ein bisschen Zeit fürs Essen muss sein. Mit ein wenig Planung schaffen Sie es leicht, sich laktosefrei zu ernähren.

In der Kantine

Ein gemeinsames Essen mit den Kollegen lockert den Arbeitsalltag auf. Schön, wenn es eine gute Kantine gibt. Doch ob laktosefreie Gerichte angeboten werden, müssen Sie erst herausfinden. Wie im Restaurant auch, müssen Sie hartnäckig nachfragen. Wenn Sie regelmäßig in der Kantine essen möchten, sollten Sie sich nicht scheuen, den Küchenchef aufzusuchen. Er weiß, welche Produkte verarbeitet

TIPP

Kantine – so wird's laktosefrei

- Bedienen Sie sich am Salatbuffet mit Salaten ohne Dressing. Wenn kein laktosefreies Dressing zu bekommen ist, können Sie zu Hause eines zubereiten und mitnehmen.
- Wählen Sie Fleisch und Fisch natur, ohne Panade und ohne Sauce.
- Geeignete Beilagen sind Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Vorsicht: Alles kann in Butter geschwenkt sein. Fragen Sie nach!
- Kroketten können in der Panade Laktose enthalten, auch Pommes frites sind nicht immer laktosefrei.
- Bratkartoffeln sind meist laktosefrei. Fragen Sie nach dem verwendeten Fett.
- Lassen Sie sich Gemüse ohne Sauce reichen. Pur ist es laktosefrei. Mögliche Laktosequellen sind Gemüse- oder Fleischbrühe, Gewürzmischungen, Butter.
- Aufläufe und Eintöpfe bergen immer ein gewisses Risiko, da Sie nicht abschätzen können, welche Zutaten enthalten sind.
- Desserts basieren häufig auf Milchprodukten. Wählen Sie frisches Obst oder bringen Sie Ihr milchfreies Dessert mit.



werden und kann Ihnen sagen, welche Zutaten enthalten sind. Vielleicht können Sie gemeinsam einige Gerichte ausfindig machen, die für Sie geeignet sind.

Selbstversorgung

Wenn es im Betrieb keine Kantine gibt, dann haben Sie bestimmt schon verschiedene Varianten der Selbstversorgung ausprobiert. Vielleicht bieten Imbiss-Stände oder Restaurants in der Nähe laktosefreie Gerichte an. Die bessere Variante ist häufig das Selbstgemachte. Das macht zwar ein bisschen Arbeit, bei guter Planung hält sich der Zeitaufwand jedoch in Grenzen. Planen Sie bei der Zubereitung des Abendessens schon das Mittagessen für den nächsten Tag ein. Wenn es Nudeln oder Reis gibt, kann man einfach die entsprechende Menge mehr kochen und für den nächsten Tag einen Nudel- oder Reissalat zubereiten.

Nicht nur belegte Brote

Hier einige Tipps für die Selbstversorgung:

- Belegen Sie Brote nicht schon am Abend. Nehmen Sie Brot und Belag getrennt mit. Beides bleibt in Frischhaltefolie oder einer gut schließbaren Dose frisch.
- Peppen Sie Ihre Brote kurz vor dem Verzehr mit Radieschen, Paprikastreifen, Kresse oder Gurkenscheiben auf. Das bringt Frische und Vitamine.
- Probieren Sie verschiedene Brotaufstriche aus. Es gibt im Handel zahlreiche laktosefreie Aufstriche.
- Sie können auch selbst Brotaufstriche zubereiten, z. B. auf Getreidebasis, mit Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen oder mit getrockneten Tomaten.
- Probieren Sie mal Gemüsesticks (aus Möhren, Paprika, Kohlrabi) mit Tofu oder Avocadodip.
- Salat lässt sich gut mitnehmen. Er muss jedoch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nehmen Sie Salat und Dressing immer getrennt mit. Gut geeignet sind Blattsalate,

Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Tomaten oder Gurken. Das Gemüse können Sie gut am Abend schon zerkleinern. In einer gut verschließbaren Box hält es sich frisch. Auch das Dressing lässt sich gut vorbereiten.

- Sattmacher-Salate wie Nudel-, Reis- oder Kartoffelsalat bringen Sie ebenfalls gut durch den Arbeitstag. Ergänzen Sie die Salate immer mit Gemüse und frischen Kräutern.
- Planen Sie Zwischenmahlzeiten ein. Das kann ein Stück Obst, ein belegtes Brötchen oder ein Fruchteriegel sein.
- Vergessen Sie das Trinken nicht. Kaffee und (schwarzer) Tee sind keine Getränke, sondern Genussmittel. Wasser, Fruchtsaftchorle, Kräuter- und Früchtetees sind ideal.

Täglich ein warmes Essen – das muss nicht unbedingt sein. Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen ist mit kalten und warmen Speisen gleichermaßen möglich. Wer mittags nur Brote und Salat zu sich genommen hat, der möchte vielleicht am Abend ein warmes Essen genießen. Das kann sehr entspannend sein. Denn bei selbst zubereiteten Speisen aus frischen Zutaten können Sie sicher sein, dass sie laktosefrei sind.

REZEPT

Laktosefreies zum Mitnehmen

Italienischer Nudelsalat (1 Portion)

80 g Nudeln kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 30 g getrocknete Tomaten klein schneiden, 50 g Rucola und 1 EL Basilikumblätter grob zerkleinern. 1 EL Olivenöl mit 2 TL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren und über die Nudeln gießen. Restliche Zutaten dazugeben, gut mischen. 1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Verzehr über den Salat streuen.