Ohne Kuhmilch

Das dürfen und sollen Sie essen

Frischgemüse Alle frischen und tiefgefrorenen (Achtung: Zusätze!!) Gemüse

(Auberginen, Artischocken, Avocados, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Brunnenkresse, Chinakohl, Fenchel, Gartenkresse, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohl (alle Arten), Kohlrabi, Knoblauch, Krautstiele, Lauch,

Meerrettich, Paprika, Peperoni, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Soja, Spargeln,

Spinat, Tomaten, Zucchetti, Zwiebeln, etc.)

Obst Alle frischen und getrockneten Früchte

(Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Beeren, Birnen, Kirschen, Grapefruits, Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papayas,

Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zitronen, etc.)

Salate & Zutaten Blattsalate, Brunnen- und Gartenkresse, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat,

Gurken, Karotten, Knoblauch, Obst- und Apfelessig, Oliven, Radieschen,

Rettich, Sojasprossen, Schnittlauch, Tomaten, Zwiebeln

Milch Reismilch www.soyana.ch/Coop/Migros

Nussmilch (Mandel, Cashew, Haselnuss) www.provamel.ch/www.alpro.com

Sojamilch

Kokosmilch, Reis-Kokos-Milch

Cereal-Drinks (Hafer, Dinkel, Gerste, Hirse) www.soyana.ch/www.provamel.ch

Milchprodukte Joghurt

Soja-Joghurt

Rahm

Soja-Rahm, Reis-Rahm, Mandel-Rahm, Dinkel-Rahm

Sauerrahm Soyananda www.soyana.ch

<u>Käse</u>

Frischkäse Soyananda www.soyana.ch Wilmersburger Käsealternativen www.wilmersburger.de No-Muh Käsealternativen Vegusto www.vegusto.ch Käse aus Edelhefe siehe Rezepte

Butter

Kokosöl www.tropicai.com/www.drgoerg.com

Rein pflanzliche Margarine ohne Butteranteil

Desserts

Vanille-, Schokolade-, Caramelcrème www.provamel.ch Choco Mousse www.soyananda.ch

Diese Produkte finden Sie in den meisten Reformhäusern wie auch in Drogerien



Suppen	Bouillons	Gemüsesuppen
Eier	Frische Eier in jeder Form, Eiklar MyEy Ei-Ersatz (VollEy, EyGelb, E	und Eigelb (insofern verträglich!!) iyWeiss) www.myey.info
Brot und Backwaren	Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot Vollkornknäckebrot Mit Ballaststoffen angereicherte S	Ruchbrot
Getreide		er als Schrot, Vollkornmehl oder -griess cken (Weizenflocken insofern verträglich!) en
Teigwaren	Alle Teigwaren welche keine Milc Bei Glutenunverträglichkeit: Baril Bei Weizenunverträglichkeit: Dinl	
Hülsenfrüchte	alle Hülsenfrüchte, getrocknet od	ler ev. auch aus der Dose/Glas
Pilze	Champignons Hallimasch Morcheln	Pfifferlinge Shiitake Steinpilze
Fleisch, Geflügel Essen Sie ihrer Gesundheit	Fleisch von Huhn, Gans, Pute, Er Wild jeder Art Fleisch von Schaf und Lamm Fleisch von Rind und Kalb Geflügelwurst (Achtung: Zusätze zu liebe nicht häufiger als 2x wöche	wie Milchzucker=Lactose)
Fisch	Alle Meeres- und Süsswasserfisch Austern und alle anderen Musche Tintenfisch oder Calamari ohne P Krabben, Shrimps, Garnelen, Hur Fischkonserven im eigenen Saft u	elarten ranade nmer und andere Krebstiere
Fleischersatz	Tofu Soja Gehacktes und Klösse Lupine Cornatur-Produkte (Migros) Vorsicht bei Cornatur und Délicor	Sojafleisch und -wurst Seitan (Vorsicht: enthält Weizen) Délicorn-Produkte (Coop) rn, gewisse Produkte enthalten Milch!



Nüsse, Kerne & Samen	Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Pistazien Kokosnuss, Kokosflocken Kürbiskerne Leinsamen	Nussmuss aus dem Reformhaus Paranüsse Mandeln Sesam Sonnenblumenkerne Walnüsse
Öle & Fette	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	s Samen und Keimen (Olivenöl, Rapsöl, amöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl, etc.)
Cerealien	Cornflakes Rice Krispies Dinkel- /Weizenpops	Hafer- /Dinkelflocken Hafernüssli
Süsses	Schwarze Schokolade (Achtung: B Stevia Agavendicksaft Ahornsirup Malzextrakt Mandelmus	Sutterreinfett ist Milchbestandteil!) Süssstoffe ohne Kohlenhydrate (Acesulfam, Aspatam, Cyklamat, Saccharin) sparsam mit Süssstoffen!! Kakao
Gewürze	alle Frischkräuter Gemüse-Bouillon, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis Paste und flüssig
Getränke	Wasser Tee (Kräuter, Lapacho, Mate,)	Mineralwasser Gemüsesäfte
Schoppen	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
Breie	Soja Vollkorn, Morga Bio Hirsebrei, Holle Bio Haferflockenbrei, Holle	Bio Reisschleim, Morga Bio Dinkelbrei, Holle Bio Baby Griesbrei, Holle

Kann Spuren von Milch enthalten / Kann Milch enthalten

Dieser Hinweis taucht in der Regel auf, wenn der Hersteller nicht ausschließen kann, dass in den Produktionsanlagen trotz Reinigung Reste anderer Produkte, die Milch beinhalten, zurück bleiben und sich somit in andere Produkte einmischen. Ich gehe davon aus, dass Milch rezeptorisch nicht vorgesehen ist, und deshalb betrachte ich solche Produkte als Milchfrei.



Das sollten Sie möglichst selten oder gar nicht essen

Milch/Milchprodukten	Keine Kuhmilch und deren Produkt Käse aus Schaf- oder Ziegenmilch Schaf- und Ziegenmilch enthalten	enthalten nicht selten auch Kuhmilch!!
Früchte	Keine Fruchtwähen, Erdbeertörtch	en, Fruchtjalousien, Patisserie
Brote / Gebäck	Fertigmehl-Mischungen enthalten Zopf (enthält 30% Milch!), Weggli, Viele Brote vom Beck enthalten Mi Verwenden Sie keine Butter zum E Keine fertigen Sandwichs, belegte	, Gipfeli, Spezialbrote, Patisserie. Ichbestandteile, z.B. in Butter etc. Backen
Getreide	Getreidestängel, Müeslimischunge	n
Gewürze	Viele Fertiggewürze (auch Bouillon	n) enthalten Milchbestandteile
Suppen / Saucen	Viele Suppen- und Saucenkonzent	rate enthalten Kuhmilchbestandteile
Fleisch & Wurstwaren	Keine Fischstäbli, einzelne haben M	inefleisch, Schinken, Speck, Salami Milch im Paniermehl eine tiefgefrorenen Fische mit Sauce
Getränke	selten: Kaffee ohne Kuhmilch und Rahm schwarzer Tee light-Getränke	komplett verzichten: Milchmixgetränke Rivella

Mandelmilch selber machen

Mandelmilch

Ergibt ca. 675 ml

130 g Mandeln (oder wahlweise ihre Lieblingsnüsse)

- 1 Mulltuch
- 1. Mandeln über Nacht einweichen. Achten Sie darauf, dass sie vollständig mit Wasser bedeckt sind, denn sie guellen durch die Wasseraufnahme auf.
- 2. Am nächsten Morgen die Mandeln abgiessen und mehrmals gut abwaschen. 675 ml Wasser in einen Mixer geben. Bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis sich die Mandeln vollständig mit der Flüssigkeit verbunden haben.
- 3. Das Mulltuch in ein Sieb legen und dieses in eine mittelgrosse Schüssel hängen. Die Mandel-Wasser-Mischung hineingiessen, das Mulltuch oben zudrehen und fest ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr aus dem Mandelmark kommt. Die Mandelmilch in der Schüssel auffangen. Das Mark bis zur weiter Verwendung aufbewahren, etwa für die Herstellung von Keksen. Die Mandelmilch bleibt im Kühlschrank ca. 2-3 Tage frisch.
- * Für eine süsse Variante: Ein paar Datteln und Vanillemark oder Agavendicksaft dazugeben *

Wenn Sie ihre Mandelmilch lieber etwas dicker und reichhaltiger mögen, eher wie Sahne, nehmen Sie einfach weniger Wasser. Für eine dünnere Mandelmilch fügen Sie mehr Wasser beim Mixen dazu.

Mandelmilch aus Mandelmus

- 2 EL weisses Mandelmus (Bio-Mandelpüree) oder wahlweise ihr Lieblings-Nussmus
- 5 dl Wasser Agavendicksaft, Bananen oder Datteln zum Süßen nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.

Wenn Sie ihre Mandelmilch lieber etwas dicker und reichhaltiger mögen, eher wie Sahne, nehmen Sie einfach weniger Wasser. Für eine dünnere Mandelmilch fügen Sie mehr Wasser beim Mixen dazu.

Käse aus Edelhefe

(z.B. Dr. Ritter)

felstücke nach Belieben

2 EL	Olivenöl	Öl in einer Pfanne erhitzen. Mehl einrieseln und mit Schwingbe-
30g	Mehl	sen verrühren. Auf mittlerer Hitze 1 Min. anschwitzen.
250 ml	Wasser	
2 TL	Senf	Vom Herd nehmen. 2 EL Wasser, Senf und Salz zugeben & rüh-
1 ½ TL	Salz	ren. Hefeflocken und restliches Wasser zugeben und mischen.
35g	reine Edelhefe	

Unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, solange bis eine cremige Masse entsteht, die keine Klümpchen mehr enthält. Direkt verwenden für Pizza, Toast Hawaii, Lasagne etc. oder abkühlen lassen und als leckeren Brotaufstrich geniessen.

Cashew-Käse

130 g	Cashewkerne	Cashewkerne mit dem Mixer staubfein mahlen. Mit Salz misch-
1/2 TL	Salz	en. Zitronensaft einkneten.
4 TL	Zitronensaft	

Lecker und einfach. Eignet sich sehr gut zum Überbacken von Quiche, Lasagne, Pizza, etc.

Fondue

50g 1 1-2 EL 6 dl 2 dl 1-2 TL 2 TL 2 TL 2 EL 100 ml 1 Prise etwas	Gemüsebouillon Weisswein Kirsch Dijon-Senf helles Mandelmus	In einer beschichteten Pfanne die Hefeflocken ohne Fett eine Minute anrösten, bis sie zu duften beginnen und leicht bräunen. Direkt in eine kleine Schüssel umfüllen, damit sie nicht verbrennen. Den Knoblauch schälen, halbieren und damit den Caquelon ausreiben. Maizena mit etwas kaltem Wasser mischen. Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und im Caquelon mit den Hefeflocken, Gemüsebouillon, Weisswein, Kirsch, Senf, dem Mandelmus und dem Öl bei niedriger Hitze aufkochen. Den Maizena einrühren und die Masse köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
1	Ruchbrot rohe oder planchierte Gemüsestücke, Pilze oder gekochte Kartof-	Das Ruchbrot in mundgerechte Stücke schneiden. Nach belieben auch Gemüsestücke, Champignons oder Kartoffeln aufspiessen, eintauchen und geniessen.

