

Das Kochbuch für ein neues Lebensgefühl

Kochen und Backen bei Nahrungsmittelintoleranzen

Am Anfang des Weges von Susanne Balázs zur Kochbuchautorin stand der eigene Leidensdruck: Die 43jährige Familienfrau litt unter chronischem Gelenkschmerz, war von Ekzemen geplagt, eine Migräne löste die andere ab, und eine ständige Nervosität begleitete sie. Und dies, obschon sie als gelernte Drogistin eine hohe Affinität zur Reformküche hat und seit Jahren darauf achtet, sich gesund und vollwertig zu ernähren. Es musste also etwas geschehen. Im Herbst 2007 führte ihr Lebenspartner Johann Schmid in seiner Naturarzt-Praxis in Heiden den sogenannten IgG-Test ein. Dieser Bluttest gibt Aufschluss darüber, welche Lebensmittel im Verdau-

ungstrakt nicht korrekt abgebaut werden, zu Abwehrreaktionen führen und so das Immunsystem ständig und unnötigerweise belasten. Als eine der ersten Patientinnen liess sich Susanne Balázs bei ihrem Lebenspartner auf ihre Lebensmittel-Unverträglichkeiten testen. Das Ergebnis war aufschlussreich: Die Hälfte der 260 getesteten Lebensmittel sind für sie sehr stark unverträglich, auf je ein gutes Dutzend reagiert ihre Körperabwehr stark, mittel oder schwach. Oder anders gesagt, aus der Liste der 260 getesteten Lebensmittel sind für sie lediglich knapp 100 verträglich.

Auf diese Erkenntnis aus dem Labor folgte die Therapie, und die lautete ganz

einfach: Ausschluss der belastenden Nahrungsmittel. Und damit stand Susanne Balázs vor einem neuen Problem: Was und wie sollte sie nun kochen, wenn bislang oft verwendete Zutaten wie Milch, Rahm, Eier, Käse und Weizen und vieles mehr plötzlich aus der Küche verbannt sein sollten?

Kreativität war also gefragt, Susanne Balázs band sich die Kochschürze um und machte sich in der Küche in ihrem Einfamilienhaus in Rorschacherberg ans freudige Experimentieren. Ihre Ziele steckte sie dabei hoch: Sie wollte für sich, ihre drei Kinder und ihren Lebenspartner weiterhin die gute Köchin sein, die gluschtige Menüs auf den Tisch



Susanne Balázs, Wirkstatt Küche
208 Seiten, ill., Fr. 48.-/€ 32.-
ISBN: 978-3-85882-489-9
Der schnelle Weg zu Ihrem Buch:
www.appenzellerverlag.ch

Viele Menschen leiden unter Beschwerden, die von Nahrungsmitteln verursacht werden, die sie nicht vertragen. Autorin Susanne Balázs zeigt auf, wie darauf reagiert werden kann: mit einer Umstellung der Essgewohnheiten. Das heisst, dass plötzlich beispielsweise glutenfrei, ohne Kuhmilch, ohne Hühnerei oder mit wenig Fleisch gekocht werden soll. Die vielen von Susanne Balázs erprobten Rezepte machen den gesundheitsbewussten Köchinnen und Köchen Freude, denn die nahrungsmittelverträgliche Küche ist ebenso sinnlich und gluschtig wie die herkömmliche. Und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt; wem die eine Zutat nicht bekommt, ersetzt sie durch eine andere.



Johann Schmid, Sprechstunde
Naturarzt, 2. erweiterte Auflage
272 Seiten, Fr. 42.-/€ 28.-
ISBN: 978-3-85882-408-0
Der schnelle Weg zu Ihrem Buch:
www.appenzellerverlag.ch

Der approbierte Naturarzt fasst in seinem Buch die Erfahrungen aus seiner erfolgreichen Praxis im ausserrhodischen Heiden zusammen. Er gibt Ratschläge sowohl zur Heilung von Alltagskrankheiten als auch von chronischen Leiden, er geisselt den Mythos vom Eiweissmangel, weist auf Irrtümer der modernen Lebensführung hin und warnt vor Umweltbelastungen. Eindringlich weist er auf die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit hin und weiss Rat bei Lebensmittelunverträglichkeiten. Engagiert plädiert er für ein ganzheitliches Denken und Heilen. Er weiss, dass Krankheiten nur geheilt werden können, wenn Seele, Geist und Körper als Einheit verstanden werden.



Susanne Balázs macht ihre Küche zur Wirkstatt und zeigt, wie Kochen auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten Freude macht.

bringt. Dabei sollen die Mahlzeiten für alle verträglich sein, und die Zutaten dazu sollen zudem wenn immer möglich aus ganzheitlicher Produktion stammen. Und den Begriff der Ganzheitlichkeit fasst Susanne Balázs weit: Sie will Produkte aus biologisch zertifiziertem Anbau, aus tiergerechter Haltung und aus ethisch einwandfreiem Handel.

Schon bald nach der grundlegenden Umstellung ihrer Küche stellte sie an sich selber fest: Da passiert etwas. Ihr Körper reagierte auf das konsequente Weglassen nicht verträglicher Lebensmittel mit Um- und Abbauprozessen. Einige Symptome der alten Leiden wurden sofort schwächer, andere verstärkten sich vorerst, um dann aber ganz zu verschwinden. «Es stellte sich ein völlig neues Lebensgefühl ein», ist Susanne Balázs noch heute begeistert: «Ich kann-

te einmal mehr erfahren, was ich eigentlich schon lange wusste: Nahrung wirkt.» Diese Erfahrung motivierte sie zum Weiterarbeiten in ihrer zur Wirkstatt gewordenen Küche. Der Laptop wurde zum wichtigen Utensil auf dem Küchentisch: Akribisch notierte sie Zutaten, Zusammensetzungen, Mengen,

«Ich konnte einmal mehr erfahren, was ich eigentlich schon lange wusste: Nahrung wirkt.»

Garzeiten und natürlich alle die gemachten Erfahrungen inklusive der Reaktionen ihrer familieneigenen Testesser. So entstanden über 100 Rezepte, die Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Kochen und somit das Leben erleichtern. Die Rezepte sind so konzipiert, dass unverträgliche Zutaten problemlos mit verträglichen Le-

bensmitteln ersetzt werden können. «Die eigene Phantasie und Kreativität beim Kochen sind ebenso wichtig wie die Qualität der Zutaten», ist Susanne Balázs überzeugt.

Dem Rezeptteil hat die Autorin einige Kapitel grundsätzlicher Art zum Thema gesunde Ernährung, Nahrungs-

mittelunverträglichkeiten und Allergien vorangestellt. Und wer noch mehr über die Zusammenhänge der ganzheitlichen biologischen Medizin erfahren möchte, den verweist sie auf das Buch «Sprechstunde Naturarzt» ihres Lebenspartners Johann Schmid, das soeben in zweiter überarbeiteter und erweiterter Auflage erschienen ist.

mst.