

# Appenzeller Verlag

# Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder,  
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags  
urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung  
oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Appenzeller Verlag  
[www.appenzellerverlag.ch](http://www.appenzellerverlag.ch)

Susanne Balázs

# WIRKSTATT KÜCHE

Kochen und Backen bei  
Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien

**Appenzeller Verlag**

## Mit unserer Ernährung stimmt etwas Grundlegendes nicht

Spätestens seit das zunehmende Übergewicht in der Bevölkerung auch auf unsere Kinder übergegriffen hat, ist es alarmierend klar geworden, dass mit unserer Ernährung etwas Grundlegendes nicht stimmt. Bereits vor 100 Jahren haben die völkerkundlichen Forschungen von Dr. Weston Price zweifelsfrei bewiesen, dass die Zivilisationskost gesundheitsschädigend ist. In neuester Zeit wurde nun auch geklärt, wie der immer mehr zunehmende Konsum raffinierter Kohlenhydrate über eine Insulinresistenz die Hauptverantwortung trägt für Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, Herzkreislaufkrankheiten bis hin zu gewissen Krebsleiden. Nicht genug damit: Die Veränderung unserer Lebensmittel durch einseitige Züchtung, Massenproduktion und Manipulationen durch die Nahrungsmittelindustrie hat weitere Gesundheitsstörungen geschaffen. So leiden fast 40 Prozent der jüngeren Bevölkerung an typischen Allergien (Typ I). Es wurden aber auch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten festgestellt (Typ III und IV), die mit Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Erschöpfungszuständen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Reizdarm und bei Kindern mit teilweise markanten Verhaltensauffälligkeiten einhergehen. Bei all diesen Störungen können Besserungen durch diätetische Massnahmen erreicht werden. Die IgG-Testungen, obwohl von der Schulmedizin noch nicht allgemein anerkannt, sind hier eine grosse Hilfe in der Diagnostik. Wie kann es aber zu Antikörperbildung auf normale Nahrung kommen? Der Darm, in dem die Nahrungsmittel bis auf ihre Grundbausteine abgebaut werden sollten, ist heute bei vielen Menschen erkrankt. Die Immunabwehr im Darm (MALT, sIgA) ist geschwächt, die Schleimhaut durchlässiger, und eine Floraverschiebung (Dysbiose), oft mit Pilzvermehrung, ist zu finden. Durch eine so veränderte Schleimhaut dringen nicht ganz verdaute Nahrungsbestandteile ins Blut, oft mit gravierenden Krankheitsfolgen. Zur Therapie ist in erster Linie eine Diät mit Ausschluss der stark belastenden Nahrungsmittel notwendig.

Hier ist nun das Buch von Susanne Balázs eine ausgezeichnete Hilfe. Eltern und Betroffene werden aufatmen. Sie können hier ihr oft noch nicht ausreichendes Wissen vertiefen und die Diäten in der Küche in schmackhafter Weise umsetzen. Nachdem in den ersten Kapiteln die verschiedenen Nahrungsmittel in sehr kompetenter Weise behandelt werden, lesen wir über Gewürze, welche auch zur Verbesserung der Verdauung sehr wichtig sind. Nach einigen, von vielen wichtigen Tips durchsetzten weiteren kleinen Kapiteln folgt das Kernstück des Buches: Es sind die vielen ausgezeichneten Rezepte, die für fast jede Diät gute und praktikable Kochempfehlungen bereithalten. Ich werde dieses ausgezeichnete Buch, welches eine wichtige Lücke schliesst, sehr gerne empfehlen, denn es wird die praktische Verbreitung gesunder und heilsamer Kost nachhaltig fördern.

*Dr. med. Victor von Toenges,  
Paracelsusklinik Lustmühle, Teufen*

# FLEISCHLOSE GERICHTE



Curry-Knöpfli.  
(Rezept Seite 95)

# Linsengericht

- 200 g Linsen braun
- 200 g Karotten oder Knollensellerie geraffelt
- 1 Zwiebel oder Schalotte feingehackt
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 Stück Lauch in feine Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl zum Dünsten
- 6 dl Wasser
- 2-3 EL Vollrahm oder Soja-Rahm zum Verfeinern

## Gewürze Variante 1:

- 2 Msp Kurkumapulver
- je 1 Msp Kreuzkümmelpulver
- Korianderpulver
- Kardamompulver
- Ingwerpulver
- Macis
- Paprika scharf

## Gewürze Variante 2:

- ½ KL Currypulver

- Linsen in reichlich Wasser 1 bis 2 Stunden einweichen, Wasser abgiessen, Linsen verlesen und dann unter fliessendem Wasser waschen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel oder Schalotte kurz dünsten, Karotten bzw. Sellerie, Lauch und Linsen begeben, mit 6 dl Wasser ablöschen und circa 30 Minuten leicht weiterkochen lassen.
- Erst gegen Ende der Kochzeit Salz und die Gewürze der Variante 1 oder 2 begeben.

Dazu passen gekochte Kartoffeln mit Fenchel und Salat.

# Gemüse-Reis

SCHNELL GEMACHT

- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 3 Wirzblätter
- $\frac{1}{5}$  Peperoncini ohne Kerne
- $\frac{1}{2}$  Peperoni rot
- 1-2 EL Erbsen fein
- 10 Oliven grün ohne Stein, geviertelt
- 500 g Parboiled-Reis
- 1,3 l Gemüsebouillon hefefrei
- Rucola für die Garnitur

- Zwiebel oder Schalotte fein schneiden, in Pfanne mit Olivenöl dünsten, das feingeschnittene Gemüse und den Reis beigegeben.
- Mit Gemüsebouillon ablöschen, circa 10 Minuten weichkochen.
- Beim Anrichten die ganzen, frischen Rucolablätter darüber verteilen.

Dazu passt grüner Salat.