



Warum sollte ich mich hinter den Herd stellen?

Junge Köche: Intolerant beim Essen?

Für mehr Uga-Uga im Alltag! Spätzli-Gratin mit süssen Kartoffeln, ein Früchte-Smoothie für Extra-Power oder Käse-Crêpes: Das Kochbüchlein von GORILLA ist der Renner. Wir geben darin jungen Köchinnen und Köchen allerlei Tipps rundum Intoleranzen.

Kann ich es haben? Klar! Bestelle das Kochbuch [hier](#) für einen Fünfliber.

Intolerant, aber interessiert? Dann lies [hier](#) über Nahrungsmittelintoleranzen weiter.

i

Tipps & Tricks

Macht der Mozzarella Mühe? Weiche auf einen laktosefreien Mozzarella (den gibt's!) aus oder auf einen gereiften Käse, wenn das Rezept es erlaubt. Reifer Käse hat kaum noch Milchzucker.

Verhungern nicht nötig! Darfst du kein Gluten essen – und damit keine Pasta, kein Brot? Die Lösung: Kartoffelstock, Polenta und Milchreis. Schmeckt grossartig und macht stark. Es gibt zudem viele glutenfreie Produkte – achte auf das Logo mit der Ähre, die durchgestrichen ist.

Das gibt es sonst nur im Kino: Verträgst du Fruchtzucker nicht, dann gönn' dir als Super-Snack ab und zu mal Popcorn.

aha!infoline: 031 359 90 50 www.aha.ch



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA