

Dipl. oec. troph. Christiane Schäfer
Dipl. oec. troph. Anne Kamp

Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker

Die Allergiespirale stoppen:

- ▣ Gezielte Hilfe bei Allergien gegen Birke, Beifuß, Gräser, Latex
- ▣ Rezepte zum Abwandeln für jeden Allergietyp





Einführung

Liebe Leserinnen, lieber Leser!	9	– Steckbriefe der Täter	18
Was Sie über Kreuzallergien wissen sollten	10	Steckbrief Beifuß (Fliegenkraut, Pfefferkraut)	18
– Das Kreuz mit den Kreuzallergien	10	Steckbrief Birke	20
Wenn's im Hals kratzt	11	Steckbrief Gräser	21
Kreuzreaktionen – was passiert da überhaupt?	11	Steckbrief Ragweed (Ambrosia/ Traubenkraut)	22
Husten, Niesen, Luftnot?	13	Steckbrief Latex	23
– Zuerst zum Arzt, dann die Ernährung unter die Lupe nehmen	13	Steckbrief Hausstaubmilbe	24
So kommen Sie zur richtigen Diagnose	14	– Stolpersteine im Küchenalltag	25
– Übeltäter erkennen und aus dem Weg gehen	16	Folgende 12 (14) Hauptauslöser müssen auf der Zutatenliste aufgeführt werden	25
Seine Feinde muss man kennen	16	Nuss ist nicht gleich Nuss	26
– Pollenflug & Co.	17	Was gibt es außer Stein- und Kernobst?	27
		Was sind Hülsenfrüchte?	31
		Kräuter und Gewürze	32
		– Küchentechnischer Zauberkasten	33
		Gegart, weil roh nicht verträglich	35



Rezepte

Frühstücksideen

– Schoko-Erdnuss-Aufstrich	38
– Pinienkern-Aufstrich	38
– Crunchy-Müsli	40
– Nussriegel	41
– Knackige Reisriegel	42
– Schwarzbrot	44
– Zwiebelbrot	46
– Pflaumen-Erdmandel-Brot	47

Kalte und warme Kleinigkeiten

– Pesto-Radieschen-Quark	50
– Kartoffelcreme	51
– Frischkäse-Rucola-Dip	51
– Oliven-Käse-Muffins	52
– Spargelquiche	54
– Bärlauch-Schinken-Quiche	55
– Bunte Hackfleischbrötchen	56
– Blumenkohlsalat mit Cashewkernen	58
– Pikante Cashewkerne	59
– Gebrannte Mandeln	59
– Gebackener Schafskäse auf Feldsalat	60

– Feldsalat mit gedünsteten Pfifferlingen	60
– Rüben-Vinaigrette	62
– Grüne Kräutersauce	62
– Frisches Salatdressing	64
– Cremiges Joghurt-Dressing	64
– Salat méditerranée	66

Hauptgerichte

– Türkischer Kohlauflauf mit Schafskäse	70
– Wirsingauflauf	72
– Rosenkohlauflauf	73
– Leichter Chinakohltopf	74
– Bunte Hackfleischtorte	75
– Herbstliche Pilz-Pfanne	75
– Gemüse aus dem Backofen mit Knusperhaube	76
– Kartoffelschmarrn	78
– Gebratener Chicorée in Senfsauce	78
– Kürbis-Ingwer-Suppe	80
– Paprikakraut	81
– Kartoffel-Schinken-Bratling	81
– Kartoffel-Zucchini-Kürbis-Röstis	82



Kuchen, Gebäck und Brot

– Mandelkranz	126
– Schokoladenbiskuit für Getreideallergiker	126
– Frische Aprikosentorte	128
– Saftiger Kaffee Kuchen	129
– Rhabarbertorte	130
– Dunkle Sonntagsquarktorte	132
– Schnelle Himbeertorte	134
– Heidelbeer-Buttermilchkuchen	135

Anhang

Adressen und Buchtipps	136
– Bücher zum Weiterlesen	136
– Verbände	136
– Weitere Informationen	137
Rezeptverzeichnis	138