

Kurzinfo Ernährungsgewohnheiten

Veganer

Ähnlich wie Vegetarier meiden auch Veganer Fleisch und Fisch. Darüber hinaus meiden sie aber auch alle anderen Nahrungsmittel, die Produkte tierischen Ursprungs enthalten, auch wenn sie nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen sind. Zum Beispiel:

- **Milchprodukte** – inklusive Milch, Käse, Butter und Joghurt
- **Brot** – Brot, das Molke (tierisches Erzeugnis) enthält, ist nicht geeignet.
- **Eier**
- **Honig**
- **Marshmallows und Gummibärchen** – sie werden oft mithilfe von Gelatine hergestellt, was für Veganer nicht vertretbar ist.
- **Bier** – viele ausländische Biersorten werden mithilfe tierischer Erzeugnisse gebraut, es lohnt sich also, nach Alternativen Ausschau zu halten, die deutlich als vegetarisch oder vegan gekennzeichnet sind.

Schalentier-Allergie

Menschen, die an einer Schalentier-Allergie leiden, können anfällig für schwere allergische Reaktionen sein. Es ist also das Beste, auf Nummer sicher zu gehen, wenn man für einen Gast kocht, der empfindlich auf Schalentiere reagiert. Zu den typischen Schalentierarten, die man meiden sollte, gehören:

- Krabben/Garnelen
- Krebse
- Hummer
- Venusmuscheln
- Miesmuscheln
- Austern
- Jakobsmuscheln

Gluten-/Weizen-Intoleranz

Eine Weizen-Intoleranz verursacht bei manchen Menschen Blähungen und Bauchschmerzen, und Weizen findet sich in vielen gängigen Lebensmitteln. Hier sind die häufigsten Übeltäter, die Sie aus dem Speiseplan streichen sollten:

- **Brot und Backwaren** – dazu gehören auch Pizza, Croutons, Grissini, Pita und alles, was mit Semmelbröseln hergestellt wird, wie zum Beispiel Fischfrikadellen und Hamburger.
- **Pasta und Mehl**
- **Schokolade**
- **Fertig gekaufte Bratensauce, Würze und Saucen**
- **Süße Aufläufe und Gebäck** – auch Kuchen, Kekse und Pfannkuchen.
- **Cerealien** – mit Ausnahme von Produkten auf Reis- und Maisbasis und Haferflocken.

Laktose-Intoleranz

Leute, die an Laktose-Intoleranz leiden, müssen alles meiden, was Kuhmilch, oder in manchen Fällen auch Schafsmilch, enthält. Häufige Lebensmittel, die Laktose enthalten, sind:

- **Frische Milchprodukte** – wie Butter, Eis, Joghurt, Sahne und Käse.
- **Kekse, Kuchen und Schokolade**
- **Brot und Backwaren**

Wenn Sie für einen Gast mit Laktose-Intoleranz kochen, sind probiotische Joghurts und Alternativen zur Kuhmilch (zum Beispiel Soja- oder Mandelmilch) eine gute Ausweichmöglichkeit.