

## Presseinformation

### Ohne Milch und ohne Ei

Milch oder Eier sind in unseren Lebensmitteln allgegenwärtig. In ihrem Buch »Ohne Milch und ohne Ei«, erschienen im pala-verlag, zeigt Beate Schmitt, was bei einer Allergie oder Unverträglichkeit zu beachten ist und wie auch ohne diese Zutaten eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung gelingt. Der praktische Ratgeber informiert über geeignete Diagnosemethoden, bietet Orientierungshilfen beim Einkauf und stellt pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten und Eiern vor. Die Allergieberaterin weiß: Obwohl immer mehr vegane Lebensmittel angeboten werden, ist im Alltag bei einer Milchallergie oder Laktose-Intoleranz dennoch viel detektivischer Spürsinn gefragt. Erprobte Küchentipps helfen bei der Umstellung der Küchenpraxis. Lieblingsgerichte wie Kartoffelauflauf oder Spätzle gelingen mit den vorgestellten Rezepten leicht und schmecken der ganzen Familie. Auch auf Schokopudding, Waffeln oder Weihnachtsplätzchen muss nicht verzichtet werden, das Buch liefert eine Vielzahl von Rezepten für Süßspeisen und Gebäck. Ganz persönliche Erfahrungen fließen in dieses Buch ebenfalls ein: Beate Schmitt berichtet über ihre Erfahrungen als Mutter eines allergiekranken Kindes. Mit ihren Ratschlägen möchte sie Betroffenen helfen, Alltagssituationen beispielsweise im Kindergarten oder beim Restaurantbesuch gut zu meistern. Ein Buch für alle, die nicht nur wegen ethischer Motive auf Milch oder Eier verzichten, sondern vor allem aus gesundheitlichen Gründen anders kochen und essen müssen.

(1510 Zeichen)

Beate Schmitt:  
**Ohne Milch und ohne Ei**  
Allergien und Laktose-Intoleranz  
Rezepte und Praxistipps  
für den Familienalltag  
pala-verlag, Darmstadt, 2015  
160 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-347-5  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt