

Deniz Ficicioglu

FRUCTOPIA

Meine besten Rezepte
ohne Fructose



TRIAS



1983 geboren, wuchs **Deniz Ficicioglu** im fahrradbegeisterten Münster auf. Von dort zog es sie nach Düsseldorf, genauer gesagt in die Werbung, und anschließend zum Studium der Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation an die Universität der Künste nach Berlin, wo sie die Welt der Markenstrategie für sich entdeckte. Seitdem spezialisiert sie sich als Strategin aufs Finden von allerlei Lösungen, auch in eigener Sache: Nach jahrelang ungeklärter Symptomatik erhielt sie 2010 die befreiende Diagnose Fructoseintoleranz und machte sich auf die Suche nach gesünderen Alternativen. So entstand auch die Idee für ihren Blog **Fructopia**, eine fructosearme Wunderwelt, in der Betroffene und Interessierte gleichermaßen kulinarische Inspiration und Information finden. »Ich möchte die Thematik Fructoseintoleranz in ein positiveres Licht rücken. Für mich war sie notwendigerweise ein Neuanfang, ein Grund, meine bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und kreativ zu werden. Wenn ich heute koche, ist deutlich mehr Geschmack und Vielfalt im Spiel. Dafür bin ich dankbar.« Seit 2013 lebt Deniz Ficicioglu in Istanbul, inmitten unterschiedlichster Einflüsse und Zutaten, die auch in ihrer zucker- und weizenfreien Küche zu Gast sind.

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf Seite 115.

Deniz Ficicioglu

Fructopia

Meine besten Rezepte ohne Fructose



TRIAS





7 Gestatten, fructosefrei!

9 Einfach essen, was gut tut

10 Fructosearm kochen und
genießen

21 Willkommen in Fructopia!

23 Basics

33 Ein guter Start

41 Smoothies

45 Kleine Happen für
zwischen durch

55 Für Eilige

68 Für Gemütliche

88 Brunch

94 Das perfekte Dinner

101 Filmeabend

107 Süße Ausnahmen

125 Getränke

130 Danke und Teşekkürler!

131 Rezeptregister

◀ Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße
(S. 66)



Gestatten, fructosefrei!

Die Geschichte kommt euch sicher bekannt vor: Nach vielen Monaten heftigster Symptome, von allen erdenklichen Verdauungsbeschwerden über lähmende Müdigkeit bis hin zu permanenten Kopfschmerzen, erhielt ich vor fünf Jahren endlich die erlösende Diagnose – Fructoseintoleranz. Seitdem bekomme ich immer wieder diese eine Frage gestellt: »Was kannst du denn da noch essen?«

Heute kann ich voller Überzeugung sagen: »Ganz schön viel!« Natürlich, der Abschied von Kristallzucker, Fertiggerichten und Süßigkeiten war nicht immer ganz einfach. Doch Körper und Geist danken es mir seither jeden Tag, und das Mindeste, was ich im Gegenzug leisten kann, ist, mich nicht über mein Los zu beschweren. Dafür gibt es auch gar keinen Grund. Hab ich früher gerne zu Fertigprodukten gegriffen, überlege ich heute, wie ich meinem Körper etwas Gutes tun kann. Dazu verwende ich ausschließlich unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel, und wenn man überhaupt von Verzicht reden kann, dann höchstens in Bezug auf kryptische »E«s, auf keinen Fall aber in Sachen Geschmack und Genuss. Statt schmerzhaft süß entdecke ich nun Tag für Tag aufs Neue kribbelig sauer, feurig scharf, saftig grün und bodenständig herb.

Über all das – wie man auch in Istanbul mit einer Fructoseintoleranz satt wird und noch mehr – berichte ich auf *Fructopia.de*, meiner kleinen Welt ohne Fructose, ohne Beschwerden, dafür aber mit reichlich Genuss und Liebe zum bewusst fructosefreien Essen. Genau um diese positive Sicht auf den Alltag mit Fructoseintoleranz geht es auch in diesem Buch: 90 Rezepte für mehr Spaß am fructosefreien Kochen und Essen.

Im Februar 2015
Deniz Ficicioglu



Einfach essen, was gut tut

Wie lässt sich die Liebe zu gutem Essen mit Fructoseintoleranz in Einklang bringen? Ihr braucht dazu nur die richtigen Zutaten und etwas Kreativität!

Fructosearm kochen und genießen

Wer hat eigentlich behauptet, dass Genuss unbedingt süß sein muss? Höchste Zeit, mit fructosearmen Zutaten neue, spannende Geschmackswelten zu erkunden.

Das Erste, was man nach der Diagnose lernt? Fructoseintoleranz ist nicht gleich Fructoseintoleranz. Ich bin immer wieder erstaunt darüber, wie sehr sich die Ernährungspläne von Betroffenen unterscheiden. Manche konsumieren nach wie vor Haushaltszucker, andere haben schon mit der sonst so verlässlichen Banane ein Problem. Jeder hat ein ganz individuelles Toleranzlevel.

Gern auch mal was Neues wagen

Mit diesem Kochbuch den Bedürfnissen jedes Einzelnen gerecht zu werden, wäre utopisch, quasi fructopisch. Nach bestem Wissen und Gewissen habe ich also versucht, den Fructosegehalt pro Gericht und Portion so gering wie möglich zu halten, damit auch Leser mit sensiblen

Mägen sich trauen können, Gerichte zu probieren, die sonst nicht auf dem Speiseplan stehen.

Und bitte auf keinen Fall verzagen, wenn es beim ersten Versuch zwicken sollte. Oft muss sich der Körper erst an eine neue Zutat gewöhnen. Einer Freundin und ebenfalls Fl'lerin («Fl'ler« ist übrigens die gängige Kurzform für »Fructoseintoleranzler«) habe ich mal erzählt, dass eine Handvoll Beeren (etwa Erdbeeren oder Heidelbeeren) sehr gut verträglich sind. Sie hat es ausprobiert und wurde anschließend prompt von Bauchschmerzen geplagt. Trotzdem habe ich sie ermutigt, es noch mal zu probieren, vielleicht diesmal nicht zum Frühstück, sondern vor dem Mittagessen und am besten am Wochenende, wenn man in der Regel viel Zeit und keinen Stress hat. Das Ergebnis? Keine Beschwerden und eine

neue kulinarische Welt, die ihr nun offensteht.

Wenn Magen und Darm so lange Zeit gelitten haben, ist es nur verständlich, dass erst mal prophylaktisch rebelliert wird, sobald etwas Ungewohntes auftaucht. Daher teste ich Neues mindestens dreimal aus, bevor ich es verdamme, immer zu verschiedenen Tageszeiten und in anderer Kombination. Mein Standardmaß für den Test ist meine Hand. Getestet wird eine Handvoll Beeren, Honigmelone, Brokkoli etc. – nicht mehr und nicht weniger. Aber wieso nur eine Handvoll?

So seid ihr auf der sicheren Seite

Das A und O beim Kochen und Genießen mit Fructoseintoleranz ist, dass man es

mit der Portionsgröße nicht übertreibt. Ich kann ein Lied davon singen, wie schwer mir dieses Spiel mit den Mengen fällt. Selbstbeherrschung bei leckerem, (in Maßen) verträglichem Essen tendiert bei mir leider gegen Null. Und oft muss ich mich selber austricksen, um es nicht zu übertreiben.

Mit dem Handmaß kann ich bereits beim Zubereiten sicherstellen, dass später nicht zu viel Fructose auf dem Teller landet. Meistens geht das gut. Manchmal kann sogar das eine Lieblingsessen, das sonst nie Probleme bereitet, der letzte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Und zack, sind sie wieder da, die höchst unangenehmen Nebenerscheinungen, darunter tagelange Verstopfungen oder Durchfall, das Gefühl, nicht klar denken zu können, sowie diese bleierne Müdigkeit und allgemeine Niedergeschlagenheit. Die verzehrte Menge, die Tageszeit und allgemeine Verfassung können mitverantwortlich sein für eine solche Reaktion. Das hat wahrscheinlich jeder von uns schon mal erlebt.

Dass es jedoch auch stark auf die Zubereitungsart ankommt, wissen viele leider nicht. Nicht immer sind Magen und Darm allein daran schuld, dass wir ein Lebensmittel schlecht vertragen. Immer öfter bereiten wir Zutaten schlichtweg falsch zu. Und damit meine ich nicht, ob nun mehr oder weniger Salz verwendet wird. Viel wichtiger ist der Faktor Zeit. Falsch zubereitet ist oft gleichbedeutend mit