

## Neuer Service für Laktose-Intolerante

30.05.2007, 20:48 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *lactosefreikochen.de*

---

Seit Mai 2007 finden Laktose-Intolerante (LI) einen neuen Service im Internet. Unter [lactosefreikochen.de](http://lactosefreikochen.de) werden in unregelmäßigen Abständen Rezepte veröffentlicht, die einfach nachzukochen sind und trotzdem gut schmecken.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf Gerichten, die einfach und innerhalb von ca. 45 Minuten zu kochen sind. Denn schließlich möchte die Hausfrau nicht ihre gesamte Zeit am Herd verbringen.

Das Essen soll und kann auch mit einfachsten Zutaten schmecken.

Erstellt wurde die Seite von Dirk Ohlsen. Nachdem er eine Zeit lang damit beschäftigt war Tiefkühlkost aufzuwärmen, hat er sich als Autodidakt weitergebildet und hat Rezeptbücher gewälzt. Dabei hat er festgestellt, dass alle Köche nur mit Wasser kochen, selbst die "Starköche".

Das Kochen soll Spaß machen und gleichzeitig nicht monoton werden. also gilt es auch bekannte Gerichte leicht zu variieren.

Entsprechende Rezepte lesen Sie unter [www.lactosefreikochen.de](http://www.lactosefreikochen.de) .

Dirk Ohlsen unterstreicht mit dieser Rezeptsammlung die Bedeutung der Berücksichtigung laktosefreien Kochens. Und er zeigt, dass es einfach und schmackhaft ist.

Als Testperson für die Rezepte dient ihm dabei die eigene Familie. Kann hier jemand einige Zutaten nicht ab, wird das Rezept auch nicht veröffentlicht.

### Portrait

Dirk Ohlsen ist als studierter Betriebswirt seit ca. zwei Jahren mit der Laktoseintoleranz beschäftigt. Glücklicherweise gibt es seit kurzem Produkte, die fast laktosefrei sind und als Ersatz für herkömmliche Milchprodukte Verwendung finden können. Aufgrund des ewigen Erklärungsbedarfs in Restaurants hat er hier eine Lücke im WWW entdeckt, die durch das Angebot von [www.lactosefreikochen.de](http://www.lactosefreikochen.de) geschlossen wird.

<https://www.openpr.de/news/137971/Neuer-Service-fuer-Laktose-Intolerante.html>