



LAKTOSEFREI

Köln DRINK

Smelk
Haferdrink
+CALCIUM

- ✓ Frei von Milchbestandteilen
- ✓ Fettarm
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Sojafrei
- ✓ Ohne Zuckerzusatz*
(*ohne Süßholzwurzel)

Classic

1L



IMMER DANN, WENN MILCH
NICHT IN FRAGE KOMMT.



Aus Hafer wird Kölln Smelk®

Hafer neu entdecken

Sie kennen Hafer als Multitalent in der täglichen Ernährung und genießen ihn bereits als leckeres Frühstücksgetreide oder als wertvolle Zutat beim Kochen und Backen? Dann ist es höchste Zeit für Sie, den Kölln Smelk® Haferdrink zu entdecken – unseren „Hafer in flüssiger Form“. Frei von Milch- und Sojabestandteilen ist Kölln Smelk® eine leckere Alternative bei Laktoseintoleranz oder Sojaunverträglichkeit. Und auch für alle, die pflanzliche Lebensmittel bevorzugen oder ganz einfach mal gerne etwas Neues ausprobieren, ist Kölln Smelk® einen Versuch wert.

Lernen Sie Kölln Smelk® kennen – in den drei leckeren Geschmacksrichtungen **Classic**, mit **Vanille-** und mit **Schokoladen-Geschmack**.



Über Kölln Smelk®



Bestes aus Hafer

Die Natur hat Hafer mit vielen guten Eigenschaften ausgestattet. Mit seinem nussigen Geschmack überzeugt er zum Frühstück ebenso wie in einer Vielzahl an Rezeptideen zum Kochen und Backen.

Grundlage für Kölln Smelk® ist Kölln Hafer, der als ganzes Haferkorn einschließlich Keim und Randschichten verarbeitet wird. Getreu dem Motto „In Deutschland angebaut und verarbeitet“ verwenden wir für Kölln Smelk® ausschließlich Hafer aus Deutschland. Hier findet der Hafer gute Anbau- und Wachstumsbedin-



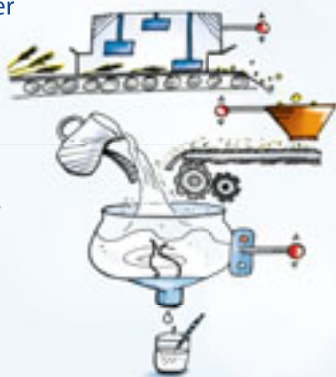
gungen, so dass unser hoher Anspruch an seine Qualität erfüllt wird. Fein abgestimmt mit hochwertigem Sonnenblumenöl und Meersalz überzeugt Kölln Smelk® Classic durch seinen hafertypischen, nussig-aromatischen Geschmack. Und auch die Varianten mit Vanille- und Schokoladengeschmack stehen für einzigartigen Genuss.

Wichtig: Am besten schmeckt Kölln Smelk® frisch aus dem Kühlschrank und sollte vor dem Genuss geschüttelt werden, damit sich die feinen Haferbestandteile gleichmäßig im Drink verteilen können.

Herstellung

Der Prozess in sechs einzelnen Schritten

Kölln Smelk® ist Hafer in flüssiger Form und wird aus qualitativ hochwertigem Kölln Hafer hergestellt. Die Verarbeitung erfolgt besonders schonend, um alle wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.



Schritt 1

Der Hafer wird gereinigt und entspelzt angeliefert.



Schritt 2

Bei der Vermahlung des Hafers zu Hafer-Vollkornmehl werden Wasser und Ferment, das die Stärke zum Teil zu Zuckern abbaut, hinzugefügt.



Schritt 3

Abschließend werden die unlöslichen Bestandteile abgeschieden. Es entsteht die süßlich schmeckende Basis für Kölln Smelk®, die nun gekühlt wird.



Schritt 4

Diese Basis wird je nach Sorte mit weiteren Zutaten abgeschmeckt.



Schritt 5

Damit Kölln Smelk® lange haltbar bleibt, werden die Drinks ultrahocherhitzt.



Schritt 6

Abschließend wird Kölln Smelk® steril abgefüllt. Dann ist der Haferdrink ungekühlt 12 Monate haltbar.*



*Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 bis 4 Tagen verzehren.

Calcium

Wichtig für starke Knochen

Calcium ist hauptsächlich für den Aufbau und die Festigung von Knochen und Zähnen von Bedeutung, außerdem spielt Calcium eine wichtige Funktion im Stoffwechselsystem. Ein Calciummangel könnte langfristig zu Osteoporose (Knochenschwund) im Alter führen. Schon im Kindes- und Jugendalter sollte Calcium daher in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, da in diesem Lebensabschnitt der Knochenaufbau überwiegt und dem Knochenabbau im Alter vorgebeugt werden kann.

Es ist deshalb sehr wichtig, sich zum einen calciumreich zu ernähren und zum anderen sich viel draußen an der frischen Luft zu betätigen. Durch die Sonne wird das Vitamin D unter der Haut gebildet. Dieses spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen.

Da wir davon ausgehen, dass Kölln Smelk® häufig als Alternative zur Kuhmilch verwendet wird, sollte er auch einen Beitrag zu der Deckung des täglichen Calciumbedarfs leisten.

Deshalb ist der Calciumgehalt so eingestellt, dass Kölln Smelk® mit 120 mg/100 ml ebenso viel Calcium liefert wie Kuhmilch.

Wichtig für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern: Alle drei Kölln Smelk®-Varianten sind keine Muttermilchersatzprodukte und dürfen von daher nicht als Säuglingsnahrung verwendet werden. Kinder können Kölln Smelk® ab dem 1. Lebensjahr – also mit dem Kleinkindalter – im Rahmen einer ausgewogenen, gemischten Ernährung trinken.

Auf einen Blick

Die Vorteile von Kölln Smelk®:

Frei von Milchbestandteilen

– und damit frei von Milcheiweiß, Laktose und Cholesterin

Fettarm

– und so auch für eine kalorien- und fettbewusste Ernährung geeignet

Rein pflanzlich

– und damit eine Alternative für Vegetarier und Veganer

Sojafrei

– und entsprechend geeignet bei Sojaunverträglichkeit

Nussfrei

– denn Kölln Smelk® enthält auch keine Spuren von Nüssen

Einzigartiger Genuss

– und dadurch ein Getränk, das man immer wieder gerne trinkt

Darüber hinaus enthält die klassische Variante keinen zugesetzten Zucker.

Laktosefrei leben

Unbeschwert genießen mit Kölln Smelk®



Bei Laktoseintoleranz kann Laktose (= Milchzucker) nicht in ihre Bestandteile Glukose und Galaktose gespalten werden.

Verantwortlich für diese Spaltung ist das Enzym Laktase. Bei ungenügender oder fehlender Enzymaktivität kann die ungespaltene Laktose nicht vom Körper aufgenommen werden. In den unteren Darmabschnitten löst sie dann Blähungen oder Durchfall aus.

Wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt, ist eine Ernährungsumstellung erforderlich: Je nach Schweregrad ist der Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln zu reduzieren oder komplett einzustellen. Ferner können die Beschwerden durch die zusätzliche Einnahme des fehlenden Enzyms in Form von Laktase-Präparaten gelindert werden. Hierzu berät der behandelnde Arzt.

Köln Smelk® – eine überzeugende Alternative

Da Kuhmilch zumeist fester Bestandteil der täglichen Ernährung ist und auch viele Gerichte mit ihr zubereitet werden, sind gut schmeckende Alternativen für die abwechslungsreiche Gestaltung einer laktosefreien Ernährung wichtig.

Der Köln Smelk® Haferdrink schmeckt pur ebenso lecker wie in Müslis, Milchshakes, süßen Hauptspeisen oder Desserts und kann immer dann eingesetzt werden, wenn Kuhmilch nicht in Frage kommt. Ferner ist Köln Smelk® mit Calcium angereichert und kann damit einen wichtigen Beitrag zur täglichen Calciumzufuhr leisten.



Weltweite Verteilung der Laktoseintoleranz

(Quelle: Verein für Laktoseintoleranz / Die Zeit)

Kölln Smelk® in der Ernährung des Sportlers

Die Anforderungen an eine sportartgerechte Ernährung umfassen:

- die erforderliche Energiezufuhr
- die Deckung des Bedarfs an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten im richtigen Verhältnis
- die notwendigen Ballaststoffe sowie die bedarfsgerechte Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- die Deckung des erhöhten Flüssigkeitsbedarfs

Das kann nur eine Ernährungsweise, die alle für den Körper wichtigen Nähr- und Aufbaustoffe im richtigen Verhältnis enthält und zudem gezielt auf Training und Wettkampf ausgerichtet ist. Basis sind die Empfehlungen der Ernährungspyramide. Hier stehen vor allem Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukte im Mittelpunkt. Da viele Sportler stark auf ihre Ernährung achten und bewusst weniger tierische Lebensmittel verzehren möchten, kann der Kölln Smelk® Haferdrink ideal als Milchalternative zu verschiedenen Gelegenheiten eingesetzt werden:

- als Milchalternative in der täglichen Ernährung
- als Snack vor dem Training
- in der Pause, z. B. im Bereich der Spilsportarten
- für die Regeneration nach der Belastung

Sportler-Cocktail

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion

125 g Mangofruchtfleisch, ½ TL frisch geriebener Ingwer, 250 ml Kölln Smelk® mit Vanille-Geschmack, 25 g Köllnflocken Instant, evtl. 1 TL Agavensirup oder Honig



Zubereitung Mangofruchtfleisch würfeln. Mango und Ingwer in Kölln Smelk® pürieren. Köllnflocken Instant unterheben, eventuell mit Agavensirup oder Honig süßen und servieren.

Power-Müsli

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion

1 kleine Banane, 3 EL Köllns Echte Kernige, 2 TL gemahlene Leinsamen, 150 ml Kölln Smelk® Haferdrink Classic oder mit Vanille-Geschmack, 50 g entsteinte Pflaumen, 50 g Himbeeren



Zubereitung Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Köllns Echte Kernige und Leinsamen hinzufügen. Nach Belieben Kölln Smelk® leicht erwärmen und über das Müsli gießen. Pflaumen klein schneiden und zusammen mit den Himbeeren darübergeben. Sofort servieren.

Erdbeer- Frühstücks-Drink

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten für 4 Gläser
500 g Erdbeeren, ½ l Kölln Smelk® Hafer-
drink Classic oder mit Vanille-Geschmack,
50 g Köllnflocken Instant



Zubereitung Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit Kölln Smelk® und Köllnflocken Instant pürieren. Auf 4 Gläser verteilen.

Pfirsich- Basilikum-Drink

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten

Zutaten für 1 Glas
1 reifer Pfirsich (alternativ: aus der Dose),
250 ml Kölln Smelk® mit Vanille-Geschmack,
1 EL gehacktes Basilikum



Zubereitung Pfirsich kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann entkernen und in Spalten schneiden. Mit Kölln Smelk® pürieren. Basilikum unterrühren.

Sauerkirsch-Mohn-Müsli

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion

100 g Apfel, 50 g Blütenzarte Köllnflocken,
10 g getrocknete Sauerkirschen,
1 TL (ca. 2 g) Mohn,
250 ml Kölln Smelk® Haferdrink Classic
oder mit Vanille-Geschmack



Zubereitung Apfel waschen, trockenreiben, entkernen und grob reiben. Mit den Blütenzarte Köllnflocken mischen.

Sauerkirschen und Mohn oben drauf streuen und mit Kölln Smelk® servieren.

Trauben-Sanddorn-Müsli

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion

10 g Mandelblättchen oder -stifte,
30 g Blütenzarte Köllnflocken, 20 g Kölln
Vollkorn-Haferfleks® Knusper-Klassik,
75 g kernlose Weintrauben, 2 EL Sanddorn-
Fruchtsauce, 250 ml Kölln Smelk® Classic
oder mit Vanille-Geschmack



Zubereitung Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Blütenzarten Köllnflocken und Kölln Vollkorn Haferfleks® mischen. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Haferflocken geben. Sanddorn-Fruchtsauce und Kölln Smelk® dazugießen.

Heidelbeer-Porridge

Zubereitungsdauer: ca. 5 – 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion

4 geh. EL Blütenzarte Köllnflocken, 250 ml Kölln Smelk® Classic oder mit Vanille-Geschmack, 1 Prise Jodsalz, 1 EL Zucker, 125 g Heidelbeeren



Zubereitung Blütenzarte Köllnflocken mit Kölln Smelk® und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, Zucker und Heidelbeeren darübergeben und servieren.

Smelk®-Reis

Zubereitungsdauer: ca. 25 Minuten
(ohne Wartezeit)

Zutaten für 4 Portionen

1 Mango, 1 l Kölln Smelk® Haferdrink mit Vanille-Geschmack, 1 Prise Jodsalz, 200 g Milchreis



Zubereitung Mango schälen und pürieren. Kölln Smelk® mit Salz und gewaschenem Milchreis aufkochen und auf kleiner Flamme unter Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, mit Mangopüree servieren.

Smelk®-Pudding

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

½ l Kölln Smelk® Haferdrink mit Vanille-Geschmack, 50 g Speisestärke, 1 Prise Jodsalz, 30 g Zucker, 1 Eigelb (Gew.-Kl. M)



Zubereitung 4 EL Kölln Smelk® mit Stärke verrühren. Restlichen Kölln Smelk® Haferdrink mit Salz und Zucker aufkochen lassen und nach und nach das Stärke-Smelk®-Gemisch unterrühren. Kurz aufkochen lassen und anschließend Eigelb unter den noch leicht warmen Pudding rühren.

Rote Grütze mit Vanillesoße

Zubereitungsdauer: ca. 5 – 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Fertige Rote Grütze, 400 ml Kölln Smelk® Haferdrink mit Vanille-Geschmack, 2 EL Speisestärke, 2 Päck. Vanillezucker



Zubereitung Kölln Smelk®, Stärke und Zucker kalt verrühren, unter Rühren aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend nachquellen und erkalten lassen. Schmeckt zu Roter oder Grüner Grütze sowie zu Eis.

Smelk®-Muffins

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten

Ober-/Unterhitze: 200 °C

Umluft: 170 °C

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 12 Stück

1 Ei (Gew.-Kl. M), 120 g Zucker, 80 ml Biskin®

Reines Pflanzenöl, 250 ml Kölln Smelk®

Haferdrink Classic, 65 ml Orangensaft,

325 g Weizenmehl (Type 405), 2 TL Back-

pulver, 1 TL Natron, 150 g Heidelbeeren

frisch oder gefroren



Zubereitung Backofen vorheizen. Ei mit Zucker, Biskin®, Kölln Smelk® sowie Orangensaft aufschlagen. Nach und nach restliche Zutaten unterziehen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden, den Teig gleichmäßig auf die 12 Portionen verteilen und backen.

Hafer-Waffeln

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 8 Waffeln

150 ml Kölln Smelk® Haferdrink mit Schoko-

laden-Geschmack, 100 g Zucker, 2 Eier

(Gew.-Kl. M), 225 g Weizenmehl (Type 405),

1 gestr. TL Backpulver, 100 g gehackte Man-

deln



Zubereitung Kölln Smelk® mit Zucker verrühren und nach und nach die Eier einzeln unterschlagen. Mehl, Backpulver sowie Mandeln kurz unterrühren. Im vorgeheizten Waffeleisen goldbraune Waffeln backen.

Pancake „Smelk“

Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 2 Portionen
 2 Eier (Gew.-Kl. M), 300 ml Kölln Smelk®
 Haferdrink Classic, 2 Päck. Vanillezucker,
 130 g Weizenmehl (Type 405), ½ TL Natron,
 2 EL Biskin® Pflanzenöl



Zubereitung Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 3 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit Zucker und Zimt oder mit Marmelade bestrichen servieren.

Hafer-Zimt-Rollen

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

(ohne Wartezeit)

Ober-/Unterhitze: 200 °C

Umluft: 170 °C

Backzeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für ca. 20 Röllchen
 Für den Teig: 40 g Biskin® Pflanzenöl, 270 g
 Kölln Smelk® Haferdrink Classic, 1 Päck.
 Trockenhefe, 1 Prise Jodsalz, 50 g Zucker,
 450 g Weizenmehl (Type 405)
 Für die Füllung: 90 g Zucker, 2 TL Zimt. Zum
 Bestreichen: Kölln Smelk® Haferdrink Classic



Zubereitung Biskin® mit den restlichen Teigzutaten verkneten und ca. 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Erneut durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Die Rechtecke von der langen Seite her aufrollen und in 20 gleich breite Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Mit Kölln Smelk® bestreichen und im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Smelk® – das Multitalent in der Küche

Bereits die Rezeptauswahl dieser Broschüre zeigt: Kölln Smelk® kann in der täglichen Ernährung ebenso wie Kuhmilch verwendet werden: als Getränk, zu Müsli oder Cerealien, zum Kochen und Backen sowie im Kaffee oder Tee. Und auch klassische Kuhmilchgerichte – wie Vanillesoße oder Milchreis – sind mit Kölln Smelk® ein Genuss!

Unsere Tipps zum Backen ohne Milchprodukte:

- Biskuit- und Strudelteige enthalten klassischerweise keine Milch und Milchprodukte
- Hefe- und Rührteig können mit Kölln Smelk® anstelle von Milch sowie mit milchfreier Margarine anstelle von Butter hergestellt werden
- Mürbeteig gelingt auch ganz hervorragend mit milchfreier Margarine anstelle von Butter

Wichtig: Milchprodukte und Milchzucker sind Zutaten in vielen fertigen Lebensmitteln. Von daher bitte immer die Zutatenliste nach milchhaltigen Komponenten und Laktose durchsuchen und sich beim Bäcker oder Metzger nach laktosefreien Erzeugnissen erkundigen. In der Kantine oder im Restaurant lohnt es sich ebenfalls nachzufragen, oftmals finden sich laktosefreie Gerichte. Im Zweifelsfall zugunsten des Wohlbefindens auf „Nummer sicher gehen“ und das fragliche Gericht nicht verzehren bzw. zu einem Laktasepräparat greifen.

Mehr leckere Rezepte gibt es unter
www.smelk.de und www.welt-der-rezepte.de

Links

www.libase.de, www.laktose.net, www.pkuboard.info,
www.vegan.de,
www.medizin-netz.de/verzeichnisse/selbsthilfegruppen

Buchempfehlungen

- **Simone Maus, Britta-Marei Lanzenberger:**
Gesund essen bei Laktoseintoleranz. Gräfe und Unzer
95 laktosefreie Rezepte für jeden Tag, die auch der Familie schmecken*
- **Doris Fritzsche: Laktose-Intoleranz. Gräfe und Unzer**
Ein praktischer Ratgeber mit großem Rezeptteil*
- **Karin Hofele: Richtig einkaufen bei Laktoseintoleranz. Trias**
Für Sie bewertet: Über 900 Fertiggerichte und Lebensmittel
- **Claus Leitzmann, Markus Keller: Vegetarische Ernährung. Ulmer Taschenbuch**
Beleuchtung der vielseitigen Aspekte einer vegetarischen Ernährungsweise

* In beiden Büchern finden Sie viele Rezeptideen mit Sojadrinks, die Sie selbstverständlich auch mit Kölln Smelk® herstellen können.

Wichtige Adressen

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach
Telefon 02161 81494-0, E-Mail: info@daab.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon 0228 3776600, Internet: www.dge.de

aid Infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.

Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Telefon 0228 8499-0, E-Mail: aid@aid.de

Besuchen Sie uns auf
www.smelk.de



NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 ml	pro Portion 250 ml
Brennwert	194 kJ 46 kcal	485 kJ 115 kcal
Eiweiß	0,6 g	1,5 g
Kohlenhydrate	8,2 g	20,5 g
davon Zucker*	4,1 g	10,3 g
Fett	1,2 g	3,0 g
davon		
- ges. Fettsäuren	0,4 g	1,0 g
- einf. unges. Fettsäuren	0,5 g	1,2 g
- mehrlf. unges. Fettsäuren	0,3 g	0,8 g
- Cholesterin	0 mg	0 mg
Ballaststoffe	0,4 g	1,0 g
Natrium	0,04 g	0,1 g
Calcium	120 mg 15 %**	300 mg 38 %**

* enthält von Natur aus Zucker. Davon Laktose: 0 g

** Prozent der empfohlenen Tageszufuhr lt. RDA der EU



NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 ml	pro Portion 250 ml
Brennwert	215 kJ 51 kcal	537 kJ 127 kcal
Eiweiß	0,9 g	2,3 g
Kohlenhydrate	10,4 g	26,0 g
davon Zucker*	6,4 g	16,0 g
Fett	0,6 g	1,5 g
davon		
- ges. Fettsäuren	0,3 g	0,7 g
- einf. unges. Fettsäuren	0,3 g	0,7 g
- mehrlf. unges. Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
- Cholesterin	0 mg	0 mg
Ballaststoffe	0,8 g	2,0 g
Natrium	0,05 g	0,13 g
Calcium	120 mg 15 %**	300 mg 38 %**

* davon Laktose: 0 g

** Prozent der empfohlenen Tageszufuhr lt. RDA der EU



NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 ml	pro Portion 250 ml
Brennwert	216 kJ 51 kcal	540 kJ 128 kcal
Eiweiß	0,6 g	1,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g	26,5 g
davon Zucker*	6,3 g	15,8 g
Fett	0,7 g	1,8 g
davon		
- ges. Fettsäuren	0,1 g	0,3 g
- einf. unges. Fettsäuren	0,2 g	0,5 g
- mehrlf. unges. Fettsäuren	0,4 g	1,0 g
- Cholesterin	0 mg	0 mg
Ballaststoffe	0,4 g	1,0 g
Natrium	0,03 g	0,08 g
Calcium	120 mg 15 %**	300 mg 38 %**

* davon Laktose: 0 g

** Prozent der empfohlenen Tageszufuhr lt. RDA der EU