

EatSmarter!

© des Titels »Histaminintoleranz« (978-3-7423-0510-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

HISTAMIN- INTOLERANZ

Das Kochbuch mit 50 Rezepten
für unbeschwerten Genuss

riva

MEHR GENUSS UND LEBENSFREUDE MIT WENIGER HISTAMIN

Sie haben vom Arzt die Diagnose »Histaminintoleranz« (HI) bekommen? Dazu unseren Glückwunsch! Das ist ganz ernst gemeint: Viele Betroffene konsultieren zahlreiche Ärzte, ohne dass diese die wahre Ursache für die Beschwerden feststellen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass bis vor kurzer Zeit die meisten Mediziner der Ansicht waren, dass so etwas wie eine Unverträglichkeit von Histamin gar nicht existiere. Erst nach und nach bringen erste Studien von aufgeschlossenen Medizinerinnen Ergebnisse, die beweisen: Die Betroffenen sind alles andere als »eingebildete Kranke«.

Insofern haben Sie also zunächst wirklich Glück gehabt: Sie wissen, was Ihnen fehlt, und können nun gezielt daran arbeiten, dass Ihre Beschwerden sich vermindern und sich Ihr Wohlbefinden im Gegenzug verbessert.

Dieses Buch will Ihnen dabei mit Informationen, praktischen Tipps und 50 köstlichen Rezepten helfen. Es bietet Ihnen alle wichtigen Grundlagen, um sofort in ein neues, genussvolles und beschwerdefreies Leben zu starten.

Eins sollten Sie dabei bitte im Auge behalten: Wer ganz und gar auf Histamine verzichten will, muss sich sehr stark einschränken. In vielen Fällen ist das aber gar nicht nötig. Denn während man bei bestimmten Lebensmitteln und Zutaten weiß, dass Betroffene darauf mit Beschwerden reagieren, gibt es durchaus auch solche, die in geringen Mengen trotz eines gewissen Histamingehalts gut vertragen werden. (Mehr dazu lesen Sie auf Seite 9.)

Sie werden unter den folgenden Rezepten auch immer wieder das eine oder andere finden, in dem solche grundsätzlich verdächtigen Zutaten vorkommen. Falls Sie be-

reits wissen, dass Sie eine bestimmte Zutat besonders schlecht vertragen, lassen Sie diese weg – oder Sie probieren das Rezept trotzdem und prüfen, ob es nicht doch ein Kandidat für Ihre »Hitliste« werden kann.

HISTAMIN – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wer hinter dem Wort einen fragwürdigen Zusatzstoff aus der Lebensmittelchemie oder gar ein Gift vermutet, liegt zum Glück daneben. Tatsächlich handelt es sich bei Histamin um einen völlig natürlich vorkommenden, körpereigenen Botenstoff, ein sogenannter Neurotransmitter. Er hat im menschlichen Körper zahlreiche Funktionen, spielt eine gute und wichtige Rolle zum Beispiel bei der Regulation von Magensäure, Schlaf-Wach-Phasen und Energiehaushalt und verhindert übermäßige Schwellungen bei allergischen Reaktionen.

Normalerweise merken wir von den Aktivitäten dieses Botenstoffs nicht viel – es sei denn, wir haben einen angeborenen Mangel an dem Enzym Diaminoxidase (DAO). Das DAO kann selbst große Mengen Histamin im Darm aufspalten und abbauen, sodass der Botenstoff seine Aufgaben erledigt, ohne Beschwerden zu verursachen.

Liegt nun aber ein DAO-Mangel vor, kann jede Ausschüttung von Histamin Probleme verursachen. Typische Folgen können zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden, eine permanent verstopfte Nase, Müdigkeit, Juckreiz, Herzrasen, Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen sein.

Als sehr deutlicher Hinweis auf eine Empfindlichkeit gegen Histamin gilt es außerdem, wenn es nach Insektenstichen zu ungewöhnlich großen Quaddeln, ungewöhnlich starkem Jucken und Brennen oder sogar zu einer allergischen Reaktion kommt.

HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT: SO HILFT EINE BEWUSSTE LEBENSMITTELAUSWAHL

Histamin kommt aber nicht nur in unserem Körper vor, sondern ist auch in vielen Lebensmitteln und Zusatzstoffen enthalten. Wieder andere Lebensmittel und Zusatz-

stoffe enthalten zwar kein Histamin, blockieren jedoch entweder die DAO-Tätigkeit oder sorgen dafür, dass der Körper vermehrt Histamine ausschüttet.

Obwohl dies eine Tatsache ist, bestreiten noch immer viele Mediziner, dass solche Nahrungsmittel bei Menschen mit einer Histaminunverträglichkeit zu Beschwerden führen können. Ihr Argument dabei: Von außen zugeführtes Histamin sei im Körper wirkungslos, zumal die Mengen viel zu gering seien. Unbestritten ist immerhin, dass Histamin in großen Mengen (ab 100 mg) giftig wirkt und schwere Reaktionen bis hin zu einem allergischen Schock auslösen kann.

Zu solchen Mengen kommt es allein durch den Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln zum Glück fast nie. Als Verträglichkeitsgrenze gelten für Gesunde etwa 10 mg. Wer auf Histamin empfindlich bzw. mit Beschwerden reagiert, erreicht seine persönliche Grenze allerdings schon bei deutlich geringeren Mengen.

Es ergibt also auf jeden Fall Sinn, bei einer diagnostizierten Unverträglichkeit möglichst wenig Histamin zu sich zu nehmen und außerdem alles zu meiden, was die Aktivität des DAO-Enzyms hemmt oder die vermehrte Ausschüttung von Histamin im Körper fördert. Eine genaue und ausführliche Liste solcher »Übeltäter« und natürlich auch der Lebensmittel und Getränke, die Ihnen guttun, finden Sie ab Seite 10.

GUTE SPEISEN BEI HI: JE FRISCHER, DESTO BESSER

Wer erfahren hat, dass eine Histaminunverträglichkeit für seine Beschwerden sorgt, der fragt sich natürlich als Erstes: Was kann ich denn nun noch problemlos essen? Die Antwort ist relativ einfach: Man kann mit ruhigem Gewissen und mit ein paar Einschränkungen fast genauso essen wie gewohnt.

Brot und Gebäck können Sie sich beispielsweise unbeschwert gönnen, denn Getreide enthält generell kein Histamin. Bei Weizen kann es im Einzelfall allerdings trotzdem zu Beschwerden kommen, das probieren Sie am besten aus. Eine Ausnahme von dieser Regel sind allerdings alle mit Hefe zubereiteten Backwaren, da Hefe als unverträglich gilt.

Besonders bei Obst und Gemüse muss man wirklich nur auf wenige Sorten verzichten, und das gilt erfreulicherweise beinahe ebenso für Fisch und Fleisch. Hier spielt allerdings absolute Frische eine Hauptrolle, denn je länger beides lagert, desto mehr Histamin reichert sich darin an.

WORAUF ES BEI FLEISCH BESONDERS ANKOMMT

Sogenanntes abgehangenes (lange gelagertes) Rindfleisch zum Beispiel mag besonders zart sein und manchem gut schmecken – bei einer Histaminunverträglichkeit sollten Sie trotzdem lieber zur sehr frischen Variante greifen. Dasselbe gilt auch für Wild, sofern es überhaupt infrage kommt, und für alle anderen Fleischsorten.

Lagern Sie Fleisch auch zu Hause nur kurz im Kühlschrank bzw. verbrauchen Sie es noch am Tag des Einkaufs, um eine mögliche Histaminbelastung zu vermeiden bzw. möglichst gering zu halten.

Da der Histamingehalt auch in sehr frischem Fleisch umso höher steigt, je mehr es zerkleinert wurde, sollten Sie Hackfleisch nur mit äußerster Vorsicht genießen. Lassen Sie es am besten bei einem guten Metzger oder an der Fleischtheke »live« durchdrehen und verbrauchen Sie es dann zu Hause umgehend.

Wer viel und gern Hackfleisch isst, für den lohnt sich unbedingt die Anschaffung eines eigenen Fleischwolfs, denn gute Geräte sind günstig zu haben. So können Sie es selbst in der eigenen Küche unmittelbar vor der Zubereitung herstellen, und zwar auch aus Fleischsorten, die im Handel nicht als Hackfleisch angeboten werden.

Verzichten Sie unbedingt auf fertig mariniertes oder gewürztes Fleisch. Überhaupt gilt als wichtige Regel: Fleisch nur ganz frisch und naturbelassen, nie verarbeitet kaufen!

SO BEKOMMT IHNEN FISCH TROTZ HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Man hört immer wieder, Fisch sei bei einer Histaminunverträglichkeit tabu. Tatsächlich stimmt das für einige Arten, und es trifft auch grundsätzlich zu, dass Sie alle eingelegten, marinierten oder anderweitig zubereiteten Fischarten links liegen lassen sollten.

Fangfrischen Fisch, der auf Eis gelagert wurde, können Sie aber sorglos genießen. Fisch in solcher Qualität bekommen Sie beim Fachhändler, und nur dort sollten Sie kaufen. Wer keinen guten Fischhändler in der Nähe hat, der kann auf tiefgekühlten Fisch ausweichen.

Viele Fische werden noch auf See direkt nach dem Fang und dem Ausnehmen schockgefroren, daher ist gefrorener Fisch in Sachen Frische im Zweifelsfalle sogar die bessere Wahl. Ganz wichtig: Tauen Sie Fisch nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur möglichst zügig auf, und bereiten Sie ihn umgehend zu. Jede Stunde mehr im Kühlschrank lässt den Histamingehalt ansteigen, der bei fangfrischem Fisch noch bei fast null liegt.

VORSICHT MIT FERTIGGERICHTEN

Zugegeben: Gerade an stressigen Tagen kann es manchmal praktisch sein, eine Fertig Mahlzeit aus der Tiefkühltruhe zuzubereiten oder vom Lieferservice etwas bringen zu lassen. Nehmen Sie sich trotzdem lieber die Zeit, selbst etwas zu zaubern – es darf dann auch gern schnell gehen.

Für Ihr Wohlbefinden lohnt sich der Mehraufwand mit Sicherheit. Denn feststeht: Nur, was Sie selbst zubereiten, trägt garantiert das Prädikat »frei von« bzw. »arm an Histamin«!

Fertiggerichte dagegen enthalten fast immer eine oder mehrere Zutaten sowie Zusatzstoffe (siehe auch die folgende Tabelle), die nicht in einen histaminarmen Speiseplan passen.

Überprüfen kann der Konsument das nur sehr bedingt. Bei abgepackt gekauften Fertigménüs können Sie zwar die Zutatenliste genau studieren – das kostet allerdings auch viel Zeit, und Sie werden feststellen, dass die meisten Gerichte erst gar nicht infrage kommen.

Ganz kompliziert wird es, wenn man beim Lieferservice bestellt, denn bei Pizza, Pasta, Fleisch oder Fisch lässt sich unmöglich feststellen, was genau im jeweiligen Gericht steckt und vor allem, wie frisch die Zutaten tatsächlich sind. Kochen Sie darum so oft wie möglich selbst.

ZUSATZSTOFFE UND IHRE VERTRÄGLICHKEIT

Zusatzstoff	E-Nummer	Eigenschaft	Verträglich?
Amaranth	E 123	Farbstoff	nein
Ammoniumglutamat	E 624	Geschmacksverstärker	nein
Azorubin	E 122	Farbstoff	nein
Benzoessäure	E 210	Konservierungsstoff	nein
Calciumbezoat	E 211	Konservierungsstoff	nein
Calcium(di)glutamat	E 623	Geschmacksverstärker	nein
Carob (Johannisbrotkernmehl)	E 410	Verdickungsmittel	nein
Carrageen	E 407 + 407a	Verdickungsmittel	nein
Chinolingelb	E 104	Farbstoff	nein
Cochenillerot A	E 124	Farbstoff	nein
Curcumin/Kurkumin	E 100	Farbstoff	ja
Erythrosin	E 127	Farbstoff	nein
Gelborange S	E 110	Farbstoff	nein
Glutaminsäure	E 620	Geschmacksverstärker	nein
Guarkernmehl (Guaran)	E 412	Verdickungsmittel	bedingt
Indigotin I	E 132	Farbstoff	bedingt
Kaliumbenzoat	E 212	Konservierungsstoff	nein
Kaliumglutamat	E 622	Geschmacksverstärker	nein
Karmin	E 120	Farbstoff	nein
Magnesium(di)glutamat	E 625	Geschmacksverstärker	nein
Natriumbenzoat	E 211	Konservierungsstoff	nein
Natriumglutamat	E 621	Geschmacksverstärker	nein
Natriumnitrit	E 250	Konservierungsstoff	ja
Natrium-Orthophenylphenol	E 232	Konservierungsstoff	nein
2-Phenylphenol (oder Orthophenylphenol)	E 231	Konservierungsstoff	nein
Parabene (diverse)	E 214 – E 219	Konservierungsstoffe	nein
Patentblau V	E 131	Farbstoff	bedingt
Pektin	---	Verdickungsmittel	ja
Riboflavin-5-Phosphat	E 101a	Farbstoff	bedingt
Sorbinsäure und -salze	E 200 – E 203	Konservierungsstoffe	nein
Sulfite (diverse)	E 220 – E 228	Konservierungsstoffe	nein
Tartrazin	E 102	Farbstoff	nein
Zuckerulör	E 150a und b	Farbstoff	ja

ISS DIES, NICHT DAS

Die nachfolgende Lebensmittel-Ampel zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Lebensmittel und Getränke Ihnen bei einer Histaminunverträglichkeit guttun und welche nicht.

Sie zu nutzen, ist denkbar einfach: In der grünen Spalte sehen Sie alle unbedenklichen, also histaminfreien Nahrungsmittel. Die rote Spalte listet alles auf, was einen hohen Histamingehalt hat und darum fast immer zu Beschwerden führt.

In der gelben Spalte finden Sie alle Lebensmittel, die viele Betroffene trotz Histaminunverträglichkeit meist ohne Probleme vertragen – entweder ganz grundsätzlich oder wenigstens bei gelegentlichem und/oder geringem Konsum.

Alles aus dieser gelben Spalte kann also bekömmlich sein, ist es aber nicht immer und nicht unbedingt für jeden. Hier müssen Sie selbst ausprobieren und entscheiden.

HISTAMIN-AMPEL FÜR FISCH, FISCHERZEUGNISSE UND MEERESFRÜCHTE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Fisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangfrischer und sofort zubereiteter Süßwasser- sowie Seefisch, möglichst in Sushi-Qualität und beim vertrauenswürdigen Fachhändler gekauft. Ausnahmen: siehe rechte Spalte • Tiefgekühlter Fisch, nach dem zügigen Auftauen bei Zimmertemperatur (nicht im Kühlschrank!) sofort zubereitet. Ausnahmen: siehe rechte Spalte 	<p><u>Fisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehr frischer Fisch aus dem Supermarkt oder vom Markt. Ausnahmen: siehe rechte Spalte <p><u>Meeresfrüchte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangfrische Ware, z. B. Tintenfischringe 	<p><u>Fisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lachs • Thunfisch • Makrele • Hering • Sardinen • Sardellen <p><u>Fischprodukte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Räucherfisch • Stockfisch • In Marinade eingelegter Fisch oder Meeresfrüchte • Fischvollkonserven • Fischsalate <p><u>Außerdem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Garnelen (Krabben, Shrimps, Scampi, Gambas) • Hummer • Krebse • Langusten • Muscheln

HISTAMIN-AMPEL FÜR FLEISCH, FLEISCHERZEUGNISSE UND EIER

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Fleisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehr frisches, naturbelassenes und datiert abgepacktes oder tiefgekühltes und nach dem schnellen Auftauen sofort zubereitetes Geflügel Rind/Kalb Lamm <p><u>Fleischerzeugnisse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kochschinken <p><u>Eier:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigelb 	<p><u>Fleisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehr frisches Schweinefleisch • Sehr frisches Wild • Verpacktes Hackfleisch <p><u>Fleischerzeugnisse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kochwurst • Frischwurstaufschnitt <p><u>Eier:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hühnereier/Eiweiß • Wachteleier 	<p><u>Fleisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abgehangenes Fleisch (vor allem Rind) • Lange gelagertes, abgehangenes Wild • Dry Aged Fleisch (am Knochen gereift) • Fleischkäse/Leberkäse • Fleischkonserven • Hackfleisch bzw. stark zerkleinertes Fleisch (auch Mett) • Haltbar gemachtes Fleisch (geräuchert, mariniert, gepökelt usw.) • Innereien (vor allem Leber) • Roher Schinken (geräuchert oder luftgetrocknet) • Speck <p><u>Fleischerzeugnisse:</u></p> <p>So gut wie alle Aufschnitt- und Wurstsorten, vor allem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streichwurst • Geräucherte Wurst • Luftgetrocknete Wurst • Bratwurst • Bockwurst, Wiener etc.

HISTAMIN-AMPEL FÜR OBST UND SCHALENFRÜCHTE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<ul style="list-style-type: none"> • Apfel • Aprikose • Blaubeeren/Heidelbeeren • Brombeeren • Cranberrys • Dattel • Feige (frisch) • Granatapfel • Johannisbeeren • Jostabeeren • Kaki • Kokosnuss • Litschi • Melone • Nektarine • Pfirsich • Preiselbeeren • Rosinen (ungeschwefelt) • Sanddorn • Süß- und Sauerkirschen • Weintrauben • Wassermelone <p><u>Schalenfrüchte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Macadamia • Marone/Esskastanie 	<ul style="list-style-type: none"> • Birne • Feige (getrocknet) • Hagebutten • Mango • Pflaume/Zwetschge • Rhabarber <p><u>Schalenfrüchte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cashewkerne • Haselnüsse • Mandeln • Mohn 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Apfelsine • Avocado • Banane • Boysenbeeren • Clementine • Erdbeeren • Grapefruit • Guaven • Himbeeren • Kiwi • Kumquat • Limette • Mandarine • Minneola • Pampelmuse • Papaya • Pomelo • Tangerine • Zitrone <p><u>Außerdem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Konfitüren und Gelees aus unverträglichen Früchten • Säfte aus unverträglichen Obstsorten <p><u>Schalenfrüchte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse • Sonnenblumenkerne • Walnüsse

HISTAMIN-AMPEL FÜR GEMÜSE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<ul style="list-style-type: none"> • Artischocke • Blattsalat • Blumenkohl • Bohnen (grün) • Brokkoli • Brunnenkresse • Chinakohl • Eisbergsalat • Endiviensalat • Feldsalat • Fenchel • Gurke (frisch) • Kartoffel • Kopfsalat • Kräuter (frisch) • Kürbis • Mais • Mangold • Möhren/Karotten • Paksoi • Paprika (alle Farben) • Pastinake • Peperoni (mild) • Radieschen • Rettich • Romanasalat • Rote Bete • Rotkohl • Schalotte • Schwarzwurzel • Sellerie • Spargel • Spitzkohl • Süßkartoffel • Weißkohl • Zucchini • Zwiebel (weiß) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erbsen (frisch/TK) • Grünkohl (frisch/TK) • Knoblauch • Kohlrabi • Lauch/Porree • Rosenkohl • Zuckerschoten • Zwiebel (rot, braun) <p><u>Pilze:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pfifferling • Shiitake 	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Blattspinat • Bohne (getrocknet) • Chili (rot) • Gurke, eingelegt (Essig-, Gewürzgurke) • Erbsen (getrocknet) • Kichererbsen • Kidneybohnen • Linsen • Oliven • Rucola (Rauke) • Sauerkraut • Sojabohnen • Tomate <p><u>Pilze:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fast alle, aber besonders • Champignons • Morcheln • Steinpilze <p><u>Außerdem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jegliches in Essig eingelegtes Gemüse

HISTAMIN-AMPEL FÜR MILCH UND MILCHPRODUKTE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Milchprodukte und Milchalternativen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Milch (frisch und haltbar) • Sahne • Kokosmilch <p><u>Käse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Butterkäse • Emmentaler, junger • Frischkäse • Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse • Mascarpone • Mozzarella • Ricotta • Schichtkäse • Speisequark • Ziegenfrischkäse 	<p><u>Milchprodukte und Milchalternativen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laktosefreie Milch • Rohmilch • Milchpulver • Sauermilch (Kefir, Dickmilch) • Crème fraîche • Joghurt • Buttermilch • Hanfdrink • Haferdrink • Reisdrink <p><u>Käse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schafskäse/Feta • Raclette 	<p><u>Milchprodukte und Milchalternativen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sojajoghurt • Sojadrink (aus Sojabohnen) • Sojasahne • Tofu <p><u>Käse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle gereiften Käsesorten • Blauschimmelkäse • Brie • Camembert • Cheddar • Chester • Hartkäse, alle • Gouda, mittelalter/ alter • Greyerzer/Gruyère • Käsezubereitungen • Parmesan • Pecorino • Schmelzkäse/Streichkäse

HISTAMIN-AMPEL FÜR GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Buchweizen • Buchweizenmehl • Bulgur • Couscous • Dinkel • Dinkelgrieß • Dinkelmehl • Grünkern • Hafer (Flocken, Kleie, Mehl) • Hirse • Hirseflocken • Kastanienmehl • Maismehl und Polenta • Sagomehl, -stärke und Perlsago 	<ul style="list-style-type: none"> • Weizen • Weizenmehl 	<ul style="list-style-type: none"> • Kichererbsenmehl

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa • Reis und Reismehl (auch Produkte daraus) • Roggen (und alle Produkte daraus) • Tapioka 		

HISTAMIN-AMPEL FÜR GEWÜRZE, BACKZUTATEN UND SÜSSUNGSMITTEL

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Würzmittel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Branntweinessig • Essigessenz (Achtung: muss verdünnt werden!) • Getrocknete Kräuter • Kurkuma • Paprikapulver (mild) • Senf (mild) <p><u>Backzutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelatine • Natron • Weinsteinbackpulver <p><u>Süßungsmittel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Brauner Zucker • Fruchtzucker • Gelierzucker • Honig • Kokosblütenzucker • Kristallzucker (Haushaltszucker, Saccharose) • Maltose (Malzzucker) • Milchzucker • Puderzucker 	<p><u>Würzmittel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apfelessig • Ingwer • Muskatnuss • Pfeffer • Senf (scharf) • Vanille <p><u>Backzutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Backpulver 	<p><u>Würzmittel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Austernsauce • Balsamessig • Brühwürfel • Chili • Chutney • Currypulver • Fertigdressing • Fertigsauce • Fischsauce • Fleischextrakt • Grillsauce • Hefeextrakt • Instantbrühe • Ketchup • Relish • Rotweinessig • Senfkörner • Sherryessig • Sojasauce • Tomatenmark • Weißweinessig <p><u>Backzutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefe • Kakaopulver • Schokolade • Kuvertüre <p><u>Süßungsmittel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Künstliche Süßstoffe, alle

HISTAMIN-AMPEL FÜR FETTE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Pflanzliche Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maiskeimöl • Margarine • Olivenöl • Rapsöl <p><u>Tierische Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Butter • Streichfett aus Butter und Rapsöl 	<p><u>Pflanzliche Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonnenblumenöl 	<p><u>Pflanzliche Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sojaöl • Walnussöl • Erdnussöl <p><u>Tierische Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gänseschmalz • Schweineschmalz

HISTAMIN-AMPEL FÜR GETRÄNKE

Gut verträglich	Bedingt verträglich	Kaum verträglich
<p><u>Kalte Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cranberrysaft • Holunderblütensirup • Leitungswasser • Stilles Mineralwasser • Selbstgemachte Säfte aus günstigen Obst- und Gemüsesorten (siehe Seite XX – unbedingt ganz frisch trinken!) <p><u>Warme Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgüsse aus Eisenkraut/Verbene • Lindenblüten • Pfefferminz • Rooibos • Salbei <p><u>Alkoholische Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine 	<p><u>Kalte Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cola • Heilwässer • Kohlensäurehaltiges Mineralwasser • Limonaden (ohne künstliche Süßstoffe) <p><u>Warme Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaffee und Espresso • Brennesseltee • Grüner Tee • Kräutertee allgemein • Matetee <p><u>Alkoholische Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezielle Rot- und Weißweine mit weniger als 0,1 mg Histamin pro Liter (als »histaminfrei« deklariert) 	<p><u>Kalte Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Energydrinks • Zitrusfruchtsäfte (Grapefruit, Orangen, Zitrone) • Tomatensaft <p><u>Warme Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kakaohaltige Getränke • Schwarzer Tee • Trinkschokolade <p><u>Alkoholische Getränke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat.

KALORIEN/ENERGIE

Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETT

Fett ist Energielieferant und Baustein für die Produktion von bestimmten Hormonen. Außerdem können einige Vitamine nur vom Körper aufgenommen werden, wenn sie in Fett gelöst sind.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den dritten wichtigen Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper.

GEMÜSEBRÜHE (GRUNDREZEPT)

Pro Portion (100 ml): Kilokalorien: 10; Fett: 1 g;

Protein: 0 g; Kohlenhydrate: 0 g

🕒 3 STD. 45 MIN.

Zutaten für 1200 ml

- 2 große Möhren
(ca. 300 g)
- 2 Pastinaken (ca. 300 g)
- 1 Stück Knollensellerie
(ca. 250 g)
- 4 Petersilienwurzeln
(ca. 200 g)
- 1 Stange Lauch
(ca. 250 g)
- 3 weiße Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Petersilie
- 10 schwarze
Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner

1. Möhren, Pastinaken, Knollensellerie und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Lauch ebenfalls putzen, der Länge nach halbieren und waschen. Alles grob in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln ungeschält halbieren.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin bei geringer Hitze 8–10 Minuten unter Rühren andünsten (es darf dabei ruhig etwas Farbe annehmen).
4. Mit 4 Litern Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
5. Evtl. auftretenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln und mit Pfeffer- und Pimentkörnern in den Topf geben. Alles ohne Deckel 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
6. Gemüsebrühe durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen und 90 Minuten auf etwa 1,2 l einkochen lassen.
7. Die fertige Brühe in Schraubgläser füllen, verschließen und im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahren.

TIPP

Für den Vorrat die Gemüsebrühe einfrieren: In Gefrierbeutel oder -dosen – gegebenenfalls mit einem Trichter – umfüllen, gut verschließen und tiefkühlen. Dort hält sie sich mindestens drei Monate.

Für einen größeren Vorrat kochen Sie einfach beliebig größere Mengen der Gemüsebrühe und wecken sie ein: Dafür saubere Einmachgläser (à 400 ml Inhalt) oder Gläser mit Twist-off-Deckel gründlich mit kochendem Wasser ausspülen, kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen und trocknen lassen. Die Gemüsebrühe kochend heiß bis zum Rand in die trockenen Gläser füllen, gut verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Wichtig: Vermeiden Sie unbedingt Handkontakt mit der Innenseite der Gläser und Deckeln, um eventuelle Bakterienübertragungen zu vermeiden.





FRÜHSTÜCK

Knusprige Quark-Dinkel-Brötchen	20
Vollkorn-Milchreis mit Cranberrys und Nüssen	21
Heidelbeer-Mandel-Müsli	22
Knäckebrot mit Quark und Apfel	23
Kokosmilchreis mit Blaubeeren	24
Marmeladen-Pfannkuchen	26
Quark-Kartoffelplätzchen mit Brombeerkompott	27
Vollkornbrötchen mit Möhren-Dattel-Creme	28
Kokosquark mit Pfirsich	30