

EatSmarter!

# HISTAMIN- INTOLERANZ

Das Kochbuch mit 50 Rezepten  
für unbeschwertem Genuss



riva



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

## HISTAMIN-AMPEL FÜR GEWÜRZE, BACKZUTATEN UND SÜSSUNGSMITTEL

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

## HISTAMIN-AMPEL FÜR FETTE

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

## HISTAMIN-AMPEL FÜR GETRÄNKE

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

# 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