

Thilo Schleip  
Isabella Lübbe



Köstlich essen bei

Über 130 Rezepte:  
Einfach unbeschwert genießen

# Histamin- Intoleranz

 TRIAS



## 7 Liebe Leserinnen und Leser

### 8 **Histamin-Intoleranz, was ist das?**

9 Potenzielle Auslöser einer Histamin-Intoleranz

13 Die Symptome einer Histamin-Intoleranz

14 Wie stellen Sie fest, ob Sie unter einer Histamin-Intoleranz leiden?

### 19 **Richtig essen bei Histamin-Intoleranz**

20 Histaminarme Ernährung

22 Fleisch und Wurstwaren

23 Fisch- und Fischwaren

24 Käse und Milchprodukte

29 Brot- und Backwaren

33 Obst und Gemüse

### 37 **Rezepte – reichhaltig kochen**

41 Frühstücksideen

49 Kleine Gerichte

71 Hauptgerichte

97 Beilagen

109 Desserts und Süßspeisen

119 Kuchen, Gebäck und Brot

### 134 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**

136 **Stichwortverzeichnis**

137 **Impressum**

◀ **Türkische Zucchini-Küchlein, S. 75**



# Histamin-Intoleranz, was ist das?

**Beschwerdefrei essen und dabei  
genießen – eine Herausforderung,  
wenn man kein Histamin verträgt.  
Dass es aber auch histaminarm geht  
und trotzdem allen schmeckt, das  
wird Ihnen dieses Buch beweisen.  
Köstlich und gesund essen, schnell  
und ohne exotische Zutaten – hier  
lesen Sie, wie leicht es sein kann!**

**A**ls Histamin-Intoleranz bezeichnet man eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gegenüber der Substanz Histamin. Histamin befindet sich nicht nur in pflanzlichen und tierischen Gewebezellen. Auch in den Körperzellen des Menschen, und hier insbesondere in den Mastzellen der Haut, der Schleimhäute und der glatten Muskulatur, kommt es natürlicherweise vor.

Und durch den Verzehr pflanzlicher und tierischer Lebensmittel nehmen wir Histamin auch jeden Tag mit unserer Nahrung auf. Der Histamingehalt von Speisen und Getränken ist unterschiedlich hoch. Bei den meisten Lebensmitteln ist die Histaminkonzentration so gering, dass gesunde Menschen durch den Verzehr keine Beschwerden verspüren. Im Falle einer Histamin-

## WISSEN

### Was ist Histamin?

Histamin gehört zu den sogenannten biogenen Aminen. Es kommt natürlicherweise in pflanzlichem, tierischem und menschlichem Gewebe vor. Histamin ist bei verschiedenen wichtigen biologischen Prozessen beteiligt und spielt die unrühmliche Hauptrolle bei allergischen Reaktionen: Im menschlichen Körper ist es vor allem in den sogenannten Mastzellen gespeichert, wo es auf seine – meist unerwünschte – Freisetzung wartet. Histamin wird einerseits vom menschlichen Körper selbst gebildet und andererseits mit der Nahrung aufgenommen. Viele Nahrungsmittel enthalten Histamin, wobei die Konzentrationen meist vernachlässigbar gering sind, einige Lebensmittel enthalten allerdings sehr hohe Histaminkonzentrationen und können beim Verzehr Intoleranzreaktionen auslösen.

Intoleranz reichen aber bereits kleine bis geringste Mengen, um ein individuelles Beschwerdebild zu verursachen, während Histamin in größeren Mengen bei jedem Menschen schwere, ja sogar lebensbedrohliche Krankheitszustände hervorrufen kann.

### Krank durch Salami

Aber was genau passiert, wenn Sie etwas sehr Histaminreiches essen? Nehmen wir an, Sie genießen ein Landbrot mit köstlicher, luftgetrockneter Salami und nehmen dadurch ein sehr stark mit Histamin belastetes Lebensmittel zu sich. Bei empfindlichen Personen kann dies bereits im Magen zu Problemen führen: Es wird vermehrt Magensäure ausgeschüttet, Ihnen wird übel, Sie bekommen Sodbrennen und haben womöglich das Gefühl, sich übergeben zu müssen. Bei den meisten Betroffenen mit Histamin-Intoleranz beginnen die Probleme jedoch erst beim Übergang in den Dünndarm. Genau dort ist nämlich – zumindest bei gesunden Menschen – die Diaminoxidase beherbergt. So heißt das Enzym,

### Welche Lebensmittel lösen häufig Symptome aus?

Nahrungsmittel	Auslöser von HIT-Beschwerden bei
Alkohol	> 50 %
Käse	25 %
Schokolade	23 %
Salami, Rohwürste	15 %
Nüsse	10 – 15 %
Tomaten, Ketchup	10 %
Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi	5 – 10 % (wirken als Histaminliberatoren)
Sauerkraut	6 %
Spinat	6 %
Fisch	5 %
Essig	2 %

Die Angaben stammen aus: Jarisch R et al. Histamin-Intoleranz. 2. Aufl. Stuttgart: Thieme 2004

das Histamin abbaut und damit unschädlich macht. Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, dem steht nicht genügend dieser Diaminoxidase (DAO) zur Verfügung (S. 12). Dadurch gelangt das mit der Nahrung aufgenommene Histamin unbeschadet in die tieferen Darmregionen, wo es erheblichen Schaden anrichten kann.

allergischen Erkrankung der Fall ist. Trotzdem können die Symptome denen einer Allergie sehr ähneln, da es ebenfalls zu einer sehr hohen, örtlichen Histaminbelastung kommt. Die Ursache liegt dann jedoch im Verzehr besonders histaminreicher Lebensmittel in Verbindung mit einem unzureichenden Abbau dieses Stoffes im Verdauungstrakt (S. 12). Magen und Darm werden beim Genuss bestimmter Speisen und Getränke also örtlich mit zu viel Histamin belastet. Dies kann sich in Verdauungsstörungen wie Durchfall, Bauchkrämpfen und Blähungen oder auch durch einen Migräneanfall äußern (S. 13). Lebensmittel mit besonders hohem Histamingehalt sind beispielsweise gereifter Käse (z. B. alter Gouda), Dauerwurst (Salami, Landjäger) oder auch Rotwein.

### Potenzielle Auslöser einer Histamin-Intoleranz

Bei der Histamin-Intoleranz handelt sich um eine sogenannte Pseudoallergie. Man nennt sie deshalb Pseudoallergie, weil einerseits der Überträgerstoff der Allergie – das Histamin – beteiligt ist, wodurch ähnliche Symptome wie bei einer Lebensmittelallergie ent-

stehen, andererseits aber das Hauptmerkmal einer allergischen Erkrankung fehlt, nämlich die Bildung von Antikörpern. Bei der Histamin-Intoleranz ist das Immunsystem nicht beteiligt, und es lässt sich keine Antikörperreaktion nachweisen, wie es bei einer

### STECKBRIEF HISTAMIN

#### So entsteht Histamin in Lebensmitteln

Histamin entsteht im Rahmen eines Umwandlungsprozesses aus der Aminosäure Histidin. Histidin ist Bestandteil fast aller pflanzlicher und tierischer Lebensmittel. Histamin wird also keinem Lebensmittel extra hinzugefügt, sondern entsteht als Abbauprodukt einer anderen Substanz. Den Umwandlungsprozess bezeichnet man als Decarboxylierung. Er findet statt bei allen Lebensmitteln, an deren Entstehung oder Reifung Mikroorganismen beteiligt sind. Dies sind beispielsweise Milchprodukte wie Käse und Joghurt, das Sauerkraut oder auch alkoholische Getränke wie Wein und Bier. Außerdem findet dieser chemische Prozess bei gesalzenen oder geräucherten Wurstwaren wie Salami und rohem Schinken statt.

#### Auch ohne Mikroorganismen kann Histamin entstehen

Auch ohne mikrobiellen Reifungsprozess können Speisen und Getränke Histamin entwickeln. Es entsteht dann im Rahmen ihrer Lagerung oder Alterung. Voraussetzung ist dabei immer das Vorhandensein von Histidin. Je höher die Konzentration dieses biogenen Amins ist, umso mehr Histamin kann durch seinen Abbau entstehen. Ein bekanntes Beispiel dafür sind Fischwaren: Sie können bei unsachgemäßer Behandlung sehr schnell bedenkliche Histaminwerte entwickeln, da sie aufgrund ihres Eiweißgehalts über einen hohen Histidinanteil verfügen. Bei der klassischen Fischvergiftung handelt es sich in den meisten Fällen übrigens um eine Histaminvergiftung. Je nach Menge des konsumierten Histamins und in Abhängigkeit zur individuellen Toleranzgrenze kommt es auch bei gesunden Personen zu den Symptomen einer Histamin-Intoleranz. Oder anders ausgedrückt: Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, erkrankt bereits nach dem Verzehr wenig belasteter Sorten an einer Fischvergiftung.

#### Bei langer Lagerung steigt der Histamingehalt

Auch die Dauer der Lagerung ist maßgeblich für die Entstehung von Histamin. Je länger ein Lebensmittel aufbewahrt wird, umso mehr Zeit bleibt für die Decarboxylierung des darin enthaltenen Histidins – also der Umwandlung von Histidin zu Histamin. Aus diesem Grund sind Speisen, die bis zu ihrer Fertigstellung einen langen Reifungs- oder Lagerungsprozess hinter sich haben, besonders stark mit Histamin belastet. Typische Vertreter dieser Histaminbomben sind alte Käsesorten (z. B. Emmentaler), Salami und Rotwein. Ein weiterer Einflussfaktor bei der Umwandlung von Histidin zu Histamin ist die Art der Lagerung eines Lebensmittels. Milde Temperaturen erleichtern den Mikroorganismen ihre Arbeit beim Abbau von Histidin, daher sind besonders Speisen gefährdet, die im Rahmen ihrer Aufbewahrung nicht ausreichend oder nicht dauerhaft gekühlt werden.

### Verzehr von Histaminliberatoren

Der Genuss von »Histaminbomben« ist aber nicht der einzige Auslöser von Beschwerden. Der Verzehr von sogenannten Histaminliberatoren verursacht bei vielen Betroffenen ebenfalls histaminbedingte Krankheitssymptome. Als Histaminliberatoren bezeichnet man Lebensmittel, die im Stande sind, das in den Körperzellen gebundene Histamin ohne Immunreaktion freizusetzen. Man weiß bis heute nur wenig über die Wirkungsweise der Histaminliberatoren. Anders als bei einer echten Allergie ist das Immunsystem bei einer sogenannten Pseudoallergie nicht an diesem Vorgang beteiligt. Viele Nahrungsmittel stehen im Verdacht, als Histaminliberator zu wirken. Ein bedeutender Histaminliberator ist der Alkohol. Nahrungsmittel, die ebenfalls im Verdacht stehen, sind folgende:

- Tomaten (und Tomatenprodukte),
- Erdbeeren,
- Ananas,
- Kiwi,
- Birnen,
- Zitrusfrüchte,
- einige Nüsse und
- Meeresfrüchte.

Durch Histaminliberatoren ausgelöste Beschwerden sind nicht auf den Verdauungstrakt beschränkt, sondern können nahezu den gesamten Organismus betreffen.



## Verzehr anderer biogener Amine

Histamin ist ein biogenes Amin. Es existieren aber noch eine Reihe weiterer biogene Amine, die für unsere Betrachtung wichtig sind. Sie heißen Tyramin, Spermidin, Tyrosin, Spermin, Serotonin, Cadaverin, Putrescin, Phenylephrin, Phenylethylamin und Oktopamin. All diese biogenen Amine werden, wie das Histamin, durch das Enzym Diaminoxidase im menschlichen Dünndarm abgebaut. Das Problem: Histamin konkurriert mit diesen Stoffen um die DAO. Befinden sich also viele weitere biogene Amine in einem Nahrungsmittel, so kann es passieren, dass das vorhandene Potenzial an DAO bereits zu größten Teilen von diesen Stoffen ausgeschöpft wird, sodass für die Umwandlung des Histamins keine DAO mehr zur Verfügung steht. Dadurch kann es zu einer Histaminüberlastung des Organismus kommen. Einige biogene Amine üben auch einen direkten Einfluss auf den Organismus aus, etwa indem sie hemmend auf die DAO wirken, die Blutgefäße erweitern oder als Histaminliberatoren fungieren. Aus diesem Grund können auch Lebensmittel, die überhaupt kein Histamin enthalten, aber reich an anderen biogenen Aminen sind, Beschwerden verursachen.

**Gereifte und fermentierte Lebensmittel** wie Wein, Bier, Sauerkraut, einige Wurstsorten und gereifter Käse enthalten viel biogene Amine. Diese Stoffe entstehen beim Verderb von eiweißreichen, tierischen Lebensmitteln. Aber

## WISSEN

### Warum Alkohol auf unterschiedlichste Weise Symptome verstärkt

Der Genuss alkoholischer Getränke kann bei Histamin-Intoleranz große Probleme bereiten. Dafür gibt es eine Vielzahl von Gründen:

**Manche Alkoholsorten sind relativ histaminreich:** Einige Alkoholika enthalten große Mengen Histamin. Hierzu zählen insbesondere Rotwein, Sekt und Champagner. Bei ihnen werden Eiweißstoffe durch bestimmte Bakterien abgebaut, was die Entstehung von Histamin begünstigt und bei einigen Sorten zu extrem hohen Histaminwerten führen kann. Zum Teil enthalten alkoholische Getränke auch noch andere biogene Amine wie Tyramin, Cadaverin oder Putrescin. Sie »verbrauchen« die vorhandenen DAO-Enzyme, sodass Histamin nicht im erforderlichen Maße abgebaut werden kann.

**Alkohol ist ein Histaminliberator:** Sowohl Alkohol als auch sein Abbauprodukt Acetaldehyd sind bekannte Histaminliberatoren. Das bedeutet, dass sie das in den Mastzellen gebundene Histamin freisetzen und so zusätzlich den Histaminspiegel im Organismus erhöhen.

**Blockade der Diaminoxidase (DAO):** Alkohol und Acetaldehyd blockieren außerdem die Diaminoxidase (DAO). Ohne diese Enzymaktivität kann Histamin aber nicht im Dünndarm abgebaut werden und gelangt so leichter auch in die Blutbahn.



**Alkohol erhöht die Durchlässigkeit des Darms:** Die Durchlässigkeit (Permeabilität) der Darmwand wird durch Alkohol erhöht. Dadurch können Histamin und andere biogene Amine leichter vom Darminnern in den Organismus übertreten.

**Alkohol erweitert die Gefäße:** Die gefäßerweiternde Wirkung von Alkohol unterstützt zusätzlich Symptome wie Blutdruckabfall und Erröten.

**Flüssiges verursacht stärkere Histaminbelastung:** Bei der Aufnahme von Nahrung in flüssiger Form tritt eine sehr viel stärkere örtliche Histaminbelastung des Dünndarms auf als bei der Aufnahme fester histaminhaltiger Nahrung, welche eine deutlich längere Passagezeit hat. Der Abbaumechanismus DAO kann dadurch vereinzelt überfordert sein mit der Folge, dass größere Histaminmengen durch die Darmwand in den Organismus übertreten können. Der Dünndarm wird durch die kurze Passagezeit von Alkohol also stellenweise überfordert.

### STECKBRIEF

#### Wie funktioniert die Diaminoxidase?

Histamin wird ständig durch Nahrung aufgenommen oder von eigenen Körperzellen freigesetzt. Damit es im menschlichen Organismus nicht zu einer schädlichen Anhäufung dieses Stoffes kommt, muss er kontinuierlich abgebaut werden. Das wichtigste Enzym, das diese Aufgabe bewältigt, sitzt in der Schleimhaut des Dünndarms und nennt sich Diaminoxidase (kurz: DAO). Sie wird von Enterozyten, den Zellen der Darmschleimhaut, produziert und ist verantwortlich für den Abbau des mit der Nahrung aufgenommenen Histamins. Die DAO steht nicht in unbegrenztem Maße zur Verfügung. Aus diesem Grund können auch gesunde Menschen nur eine bestimmte Menge an Histamin unbeschadet verkraften. Wird die DAO z. B. durch den Verzehr von verdorbenem Fleisch überfordert, so kommt es zu Vergiftungserscheinungen und allergieähnlichen Symptomen. In solchen Fällen ist häufig von einer Lebensmittelvergiftung die Rede, auch wenn ursächlich eine hohe Histaminkonzentration für die Beschwerden verantwortlich ist. Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, dem steht nicht genügend DAO zur Verfügung, um gewöhnliche Lebensmittel wie Fisch, Wein oder Essig ausreichend zu verarbeiten. Ein solcher Enzymdefekt schleicht sich meist im Laufe des Lebens ein und führt bei vielen Betroffenen ab dem jungen Erwachsenenalter zu spürbaren Beeinträchtigungen. Er kann aber auch nur vorübergehend auftreten, wenn die Darmschleimhaut zum Beispiel durch einen Magen-Darm-Infekt geschädigt ist. Auch Arzneimittel können sich auf die Enzymtätigkeit auswirken: Einige Medikamentenwirkstoffe sind in der Lage, die DAO vorübergehend zu hemmen. Sehr selten hingegen ist ein angeborener Enzymdefekt. Hier produziert die Darmflora von Geburt an keine oder zu wenig DAO-Enzyme.

auch völlig unbehandelte und pflanzliche Lebensmittel wie Bananen oder Birnen sind reich an biogenen Aminen.

Aber lassen sich biogene Amine wie Histamin oder Tyramin auch wieder entfernen? Leider nein: Sind sie erst einmal in Lebensmitteln entstanden, lassen sie sich nicht mehr reduzieren. Lediglich auf das Ausmaß der Entstehung kann man in der Herstellung Einfluss nehmen. Das gilt besonders für

Rohwurst wie Salami. Durch die richtige Dosierung der zugesetzten Stoffe (wie z. B. Nitritpökelsalz) und die Steuerung des Reifungsprozesses kann der Histamingehalt minimiert werden.

#### Hemmung der DAO

Eine Hemmung der Diaminoxidase (DAO) kann ebenfalls zu einer Histaminüberlastung führen. Verschiedene

Lebensmittel, aber auch einige Medikamente sind in der Lage, das histaminabbauende Enzym vorübergehend zu blockieren. Man bezeichnet sie als DAO-Hemmer. Ist die DAO vorübergehend herabgesenkt, so passiert im Prinzip das Gleiche wie bei einer Überbelastung durch histaminreiche oder -liberierende Lebensmittel: Es kommt, je nach Veranlagung, in unterschiedlichen Organregionen zur Histaminüberlastung mit den bekannten Folgen. Zu den DAO-Hemmern zählen unter anderem einige Schmerz- und Schlafmittel, hustenlösende Substanzen und verschiedene Antirheumatika.

#### Magen-Darm-Infekt

Ein vorübergehender Magen-Darm-Infekt kann ebenfalls die Verträglichkeit histaminreicher Speisen herabsenken und damit zusätzliche Beschwerden hervorrufen. Diese Form der Intoleranz verschwindet in der Regel nach dem Abklingen der Infektion wieder. In sehr seltenen Fällen ist auch ein angeborener Enzymdefekt Ursache für die Histamin-Intoleranz. In diesem Fall besteht von Geburt an ein Mangel am Verdauungsenzym Diaminoxidase (DAO). Meistens wird die Histamin-Intoleranz aber im Laufe eines Lebens erworben. Zusammenfassung der möglichen Ursachen einer Histamin-Intoleranz:

- Verzehr histaminreicher Speisen
- Verzehr von Histaminliberatoren
- Verzehr anderer biogener Amine
- Verzehr von DAO-Hemmern
- Magen-Darm-Infektion und ein angeborener Enzymdefekt

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

- Aioli 107
- Amarettini 126
- Äpfel**
  - Früchtemüsli 42
  - Apfel-Blaubeer-Marmelade 46
  - Apfel-Curry-Suppe 53
  - Apfel-Melonen-Ingwer-Smoothie 68
  - Apfel-Vanille-Grütze 110
  - Apfelquark 112
  - Gratinierte Äpfel mit Mascarpone 115
  - Apfelfocaccia 116
  - Apfelfannkuchen 116
  - Apfelkuchen 123
  - Apfelstrudel 124
  - Apfelbrot 129

### Aprikosen

- Aprikosenstreich 47
- Entenbrust mit Feigen und Aprikosen 84

### Artischocken

- Artischockensuppe 50
- Artischocken mit Thymian und Rosmarin 102

### B

#### Beeren

- Beerenmüsli 40
- Frucht-Quark-Aufstrich 46
- Apfel-Blaubeer-Marmelade 46
- Puten-Preiselbeer-Canapés 54
- Beerensmoothie 67
- Rote Grütze 108
- Grießpudding mit Blaubeersauce 111
- Blaubeerpfannkuchen 113
- Heidelbeercreme 115
- Beerenstreuselküchlein 121
- Beerentorte 123

#### Blaubeeren

- Apfel-Blaubeer-Marmelade 46
- Grießpudding mit Blaubeersauce 111
- Blaubeerpfannkuchen 113

#### Blumenkohl

- Indisches Curry mit Blumenkohl 84

#### Brote

- Partybrot 128
- Sonntagsbrot 128
- Weißbrot 128
- Mischbrot 129

- Dinkelbrot 129
- Apfelbrot 129
- Brötchen**
  - Kräuterbrötchen 131
  - Sonntagsbrötchen 131
- Butterplätzchen, englische 127

### C

- Chicorée in Orangensauce 104
- Curry mit Blumenkohl, indisches 84

### D

#### Dressings

- Dressing mit Dill und Kapern 62
- Mandeldressing 62
- Joghurdressing 64

### E

#### Eier

- Ei-Kresse-Brot 43
- Rührei mit Champignons 43
- Schnittlauchrührei 43
- Omelett mit grünem Spargel 56
- Entenbrust mit Feigen und Aprikosen 84
- Erbsensuppe mit Lachs 52

### F

#### Fenchel

- Sizilianischer Fenchelbraten 91
- Gratiniertes Fenchel 104
- Früchtemüsli 42

### G

#### Geflügel

- Puten-Preiselbeer-Canapés, S.54
- Salat mit Hähnchenbrust 61
- Zucchini-Karotten-Paprika-Reis mit Huhn 80
- Hähnchen-Lauch-Ragout 80
- Hähnchen mit Rosmarin und Salbei 81
- Safranhähnchen 81
- Hähnchen im Kohlrabi-Karotten-Bett 82
- Hähnchen-Saltimbocca 82
- Hühnerfilet im Römertopf 83
- Indisches Curry mit Blumenkohl 84
- Entenbrust mit Feigen und Aprikosen 84
- Gemüse, marokkanisches 72
- Gemüsebrühe, klare 39

- Gemüsetortilla 75

#### Getreide

- Hirse zum Frühstück 45
- Porridge 42
- Vegetarischer Hirsetopf 72

#### Grieß

- Grießbrei 39
- Grießpudding mit Blaubeersauce 111

#### Gurken

- Gurkensalat 60
- Türkischer Joghurt mit Gurke und Minze 64
- Kartoffel-Gurken-Salat 106

### H

#### Hähnchen

- Salat mit Hähnchenbrust 61
- Hähnchen-Lauch-Ragout 80
- Hähnchen mit Rosmarin und Salbei 81
- Safranhähnchen 81
- Hähnchen im Kohlrabi-Karotten-Bett 82
- Hähnchen-Saltimbocca 82
- Olivenhähnchen 83
- Indisches Curry mit Blumenkohl 84

#### Hirse

- Hirse zum Frühstück 45
- Vegetarischer Hirsetopf 72

#### Hühnchen

- Zucchini-Karotten-Paprika-Reis mit Huhn 80
- Hühnerfilet im Römertopf 83

### I

#### Ingwer

- Ingwer-Karotten-Dip 64
- Apfel-Melonen-Ingwer-Smoothie 68

### J

#### Joghurt

- Joghurdressing 64
- Türkischer Joghurt mit Gurke und Minze 64
- Kirsch-Joghurt-Drink 68

### K

#### Kalb

- Kalbsgulasch mit Pfifferlingen 85
- Ossobuco 86
- Pochiertes Kalbsfilet 89



**Karotten**

- Ingwer-Karotten-Dip 64
- Rüblimuffins 121

**Kartoffeln**

- Kartoffeln mit Kräutercreme 57
- Kartoffelstreich 67
- Marokkanisches Gemüse 72
- Gemüsetortilla 75
- Steak mit Kräuterkartoffeln 85
- Gedämpfter Lachs mit Gemüse 94
- Rosmarinkartoffelchen 96
- Gnocchi 99
- Sesamkartoffeln 99
- Rösti 101
- Kartoffel-Gurken-Salat 106
- Käsespätzle, Allgäuer 79

**Kirschen**

- Kirsch-Joghurt-Drink 68
- Kirschenmichl 114

Kräuterklößchensuppe 54

Kräutermarinade 107

**Kürbis**

- Kürbissuppe 48
- Penne mit Kürbis 77

**L****Lachs**

- Grüne Erbsensuppe mit Lachs 52
- Orientalischer Lachs aus dem Ofen 93
- Lachs in Meerrettichsahne 94
- Gedämpfter Lachs mit Gemüse 94
- Thai-Lachs 95

**Lauch**

- Lauchauflauf 75
- Hähnchen-Lauch-Ragout 80
- Linseneintopf 72

**M**

Mandeldressing 62

**Mango**

- Mangomüsli 42
- Mangostreich 46
- Feldsalat mit Mango und Pute 58
- Mangocreame 110
- Mango mit Zimtsauerrahm 110
- Mangomuffins 121

**Marinaden**

- Paprikamarinade 107
- Kräutermarinade 107

**Melone**

- Früchtemüsli 42
- Apfel-Melonen-Ingwer-Smoothie 68
- Honigmelone mit Kokosjoghurt 112

**N****Nudeln**

- Ziti mit Honig-Basilikum-Sauce 76
- Fettuccine mit grünem Spargel 76
- Quadrucci mit Champignons 76
- Penne mit Kürbis 77
- Spagetti mit gegrillter Paprika 79

**Nüsse**

- Rinderfilet mit Pilz-Nuss-Kruste 91
- Nusswaffeln 118
- Nusszopf 127

**O****Oliven**

- Olivencroissants 57
- Olivenhähnchen 83
- Omelett mit grünem Spargel 56
- Ossobuco 86

**P**

Pancakes 45

**Paprika**

- Paprikastreich 67
- Spagetti mit gegrillter Paprika 79
- Zucchini-Karotten-Paprika-Reis mit Huhn 80
- Involtini mit Paprika 92
- Paprikamarinade 107

**Pilze**

- Rührei mit Champignons 43
- Champignoncremesuppe 53
- Frisée mit Champignons und Pinienkernen 58
- Feldsalat mit gebratenen Champignons 61
- Waldpilzrisotto 70
- Marokkanisches Gemüse 72
- Wirsingröllchen mit Pilzfüllung 73
- Quadrucci mit Champignons 76
- Kalbsgulasch mit Pfifferlingen 85
- Rinderfilet mit Pilz-Nuss-Kruste 91
- Spargelgemüse 104
- Pizzateig 100

Porridge 42

Porrige 42

**Pute**

- Puten-Preiselbeer-Canapés 54
- Feldsalat mit Mango und Pute 58

**Q****Quark**

- Frucht-Quark-Aufstrich 46
- Apfelquark 112
- Quarksoufflé 112
- Quarkknödel mit Pfirsichsauce 116

**R****Reis**

- Risotto 38
- Waldpilzrisotto 70
- Zucchini-Karotten-Paprika-Reis mit Huhn 80
- Korianderreis 100

**Rind**

- Steak mit Kräuterkartoffeln 85
- Rinderfilet mit Pilz-Nuss-Kruste 91
- Rohkost mit Minze 58
- Rösti 101
- Rote Grütze 108
- Rüblimuffins 121

**S****Salat**

- Frisée mit Champignons und Pinienkernen 58
- Feldsalat mit Mango und Pute 58
- Gurkensalat 60
- Feldsalat mit gebratenen Champignons 61
- Salat mit Hähnchenbrust 61
- Friséesalat mit Grapefruit 62

**Saucen**

- Schinken-Sahne-Sauce 107
- Aioli 107

**Schwein**

- Sizilianischer Fenchelbraten 91
- Involtini mit Paprika 92
- Sesamhörnchen 131

**Spargel**

- Omelett mit grünem Spargel 56
- Spargel im Blätterteigmantel 57
- Fettuccine mit grünem Spargel 76
- Spargelgemüse 104

**V**

Vanillekipferl 127

**W****Wirsing**

- Wirsingröllchen mit Pilzfüllung 73

**Z****Zucchini**

- Zucchini-cremesuppe 53
- Zuchnistreich 66
- Türkische Zucchini-Küchlein 75
- Zucchini-Karotten-Paprika-Reis mit Huhn 80

## Stichwortverzeichnis

**A**

Alkohol 11  
 – Weißwein 32  
 Amine, biogene 8, 11  
 Antirheumatika 12  
 Asthma 14  
 Ausschlussdiagnose 15

**B**

Blutdruck, niedriger 14  
 Brotbacken 29

**C**

Cadaverin 13

**D**

Daosin 21  
 Decarboxylierung 10  
 – Bier 10  
 – Käse 10  
 – Salami 10  
 – Sauerkraut 10  
 – Schinken 10  
 – Wein 10  
 Diaminoxidase 9, 11  
 – DAO-Hemmer 12  
 Dinkel-Backferment 29

**E**

Einfrieren 34  
 Enzyersatztherapie 21  
 Ernährungsfahrplan 25  
 Ernährungstagebuch 15  
 Essig 33

**F**

Fisch 23  
 – Frische 24  
 – geräuchert 24  
 – gesalzen 24  
 – mariniert 24  
 – Thunfisch 23  
 Fischstäbchen 30

Fischvergiftung 10  
 Fleisch 22

**G**

Gemüse 33

**H**

Hackfleisch 22  
 Hautausschlag 14  
 Hefe 29  
 Histamin-Intoleranz, Histaminbelastung 9  
 Histaminliberatoren 10, 33  
 – Ananas 10  
 – Erdbeeren 10  
 – Kiwi 10  
 – Meeresfrüchte 10  
 – Nüsse 10  
 – Tomaten 10  
 – Zitrusfrüchte 10  
 Histidin 10

**K**

Käse  
 – aufbewahren 29  
 – junger 30  
 – reifer 24  
 – Schnittkäse 28  
 – Weichkäse 28  
 Kühlschrank 35

**L**

Laborparameter 14  
 Lagerung 35  
 Lebensmittel  
 – fermentierte 11  
 – gereifte 11  
 Lebensmittelallergie 9

**M**

Magen-Darm-Beschwerden 13  
 Magen-Darm-Infekt 12  
 Mastzellen 8  
 Meeresfrüchte 24  
 Migräne 14  
 Mindesthaltbarkeitsdatum 23

**O**

Obst 33

**P**

Provokation 15  
 Pseudoallergie 9  
 Putrescin 13

**R**

Rohmilch 24

**S**

Schlafmittel 12  
 Schmerzmittel 12  
 Serotonin 13  
 Soja 33  
 – Sojamilch 33  
 Spermidin 13  
 Spermin 13

**T**

Tiefkühlen, Gemüse 30  
 Tofu 33  
 Tyramin 13

**V**

Verdauungsstörungen 9  
 Vitamin B<sub>6</sub> 17  
 Vitamin C 17