

# **Das große Histaminintoleranz Kochbuch**

**Veganes Express Kochbuch für Anfänger, Berufstätige und Faule,  
abwechslungsreiche für mehr Lebensqualität bei  
Histaminintoleranz.**

**Leon Vogt**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

## **Inhalt..... 3**

### **Kapitel 1: Einleitung.....7**

Histaminintoleranz-Kochbuch – Ein Leitfaden.....	7
Aufbau des Histaminintoleranz-Kochbuchs.....	9
Zubereitungstechniken in der histaminarmen Küche.....	11
Vergleich mit anderen Diäten.....	12

### **Kapitel 2: Snacks & Salate.....13**

Gerollte Zucchini Nach Mediterraner Art.....	14
Nudelsalat Mit Hühnchen.....	14
Gurken-honigmelonen-salat.....	15
Vegetarisches Curry.....	15
Staudenselleriesalat Mit Frischer Hähnchenbrust.....	16
Buchweizensalat Mit Frischem Spargel.....	16
Pastinaken-käse-riegel.....	17
Zucchini-chips Mit Rosmarin.....	18
Chicorée Im Schinkenmantel.....	19
Fenchelsalat.....	19
Chinakohlsalat.....	20
Herzhafte Käse-hafer-puffer.....	20
Putenrouladen.....	20
Kalbseintopf.....	21
Spargelsalat.....	22
Indisches Kokos-curry Mit Blumenkohl.....	22
Gemischter Salat.....	23
Mini-vollkornflammkuchen.....	23
Pastinaken-carpaccio.....	24
Roter Aufstrich.....	24
Sommerlicher Melonen-nektarinen-salat.....	25

### **Kapitel 3: Vorspeisen.....26**

Feldsalat.....	27
Knusprige Mandeln.....	27
Sommersalat.....	27
Bärlauch-kringel.....	28
Quarktaschen.....	28
Hirse-pflänzchen.....	29
Karotten-häppchen.....	29
Paprikasuppe.....	30
Herber Salat.....	30
Cordon-bleu-snack.....	31

Zucchini-häppchen .....	31
Einfache Maiswaffeln .....	32
Blumenkohl Sellerie Suppe .....	32
Reissuppe .....	33

#### ***Kapitel 4: Smoothies .....*** **34**

Heidelbeer-aprikosen-drink Aus Der Schüssel .....	35
Brombeer-mandel-smoothie .....	35
Nektarine-brokkoli-drink .....	35
Chia-quark-smoothie .....	36
Dill-zucchini-shake .....	36
Trauben-smoothie Mit Aprikose .....	36
Rote Bete-sellerie-smoothie .....	37
Bunter Anti-histamin-shake .....	37

#### ***Kapitel 5: Frühstück .....*** **38**

Apfel-khaki-müsli .....	39
Das Histaminarmes Bauernfrühstück .....	39
Herzhafte Lachs-frühstücksküchlein .....	39
Mango-chia-pudding .....	40
Hummus .....	40
Müsli Aus Früchten .....	41
Reiswaffelbrei Mit Mandeln .....	41
Geröstete Haferflocken Mit Kirschen .....	42
Maiskolben Verfeinert Mit Paprika-dressing .....	42
Power-eiweiss-frühstück .....	43
Exotischer Fruchtjoghurt .....	43
Frühstücksporrige Aus Hirse .....	43
Pfannkuchen Aus Kürbis .....	44
Brot Verfeinert Mit Aprikosen .....	44
Milchreis .....	45
Brot Aus Dem Glas .....	45
Omelette Mit Zucchini .....	46
Glasierte Hörnchen .....	46
Heidelbeer-hafer-muffins .....	47
Grüner Smoothie .....	47
Dinkelbrot .....	48
Hirsebrei .....	48
Zwiebelschmalz .....	49

#### ***Kapitel 6: Hauptspeisen .....*** **50**

Fenchel-zwiebel-suppe .....	51
Grünkohl-minestrone .....	51
Mozzarella-salat Mit Aprikosen .....	52
Gemüserisotto .....	52
Melonen-salat Mit Spargel .....	53

Käse-makkaroni .....	53
Kleine Kürbis-kuchen Mit Dip .....	54
Gemüsepfanne .....	55
Kabeljau Mit Ofengemüse .....	55
Mais-pasta Verfeinert Mit Paprika-hähnchen-soße .....	56
Couscouspfanne .....	56
Flammkuchen Mit Aprikosen .....	57
Fisch-bouletten Plus Bohnen .....	57
Kürbisgemüse .....	58
Blumenkohl-auflauf .....	58
Nudelauf .....	59
Linsen-bolognese Nach Veganer Art .....	60
Französische Zwiebelsuppe .....	60
Dinkel-pasta Mit Rahmiger Soße .....	61
Schmandgemüse Mit Medaillons .....	61
Gesunder Knuspersalat .....	62
Hühnerfrikassee .....	62
Quinoa Mit Tahini Dressing .....	63
Bretonische Galettes .....	64
Fish And Chips .....	64
Erbsensuppe Verfeinert Mit Pfefferminzblättchen .....	65
Hähnchenragout Mit Brokkoli .....	66
Rote-bete-salat .....	66
Hühnchen Mit Kohlrabi .....	67
Wikinger-eintopf .....	67
Flammkuchen .....	68
Reis-salat Mit Gemüse .....	69
Kürbis-gnocchi .....	69
Hüttenkäse Und Rösti .....	70
Kräuterpolenta .....	71
Bärlauch-knödel .....	71
Risotto Mit Spargel .....	72
Quinoa Mit Kokosnussmilch .....	72
Geschnetzeltes Mit Reis .....	73
Kartoffel-rosmarin Auflauf .....	74
Quinoa Mit Halloumi .....	74
Herbstgemüse .....	75
Zucchini-lamm-röllchen Plus Dip .....	75

## **Kapitel 7: Backrezepte .....** **77**

Kürbisbrot .....	78
Flohsamenbrötchen .....	78
Karotten Muffins .....	79
Apfelbrot .....	79
Apfelblättertetaschen .....	80
Grießschnitten .....	80

**Kapitel 8: Süßspeisen und Desserts .....82**

Kirschkuchen vom Blech ..... 83  
Cinnamon-Rolls .....84  
ZIMT-DINKEL-SCHNECKE ..... 84  
Mandelkuchen ..... 85  
Apfelstrudel ..... 86  
Apfelkuchen ohne Ei ..... 87  
Buttermilch-Beeren-Kuchen ..... 88  
Erdmandelkekse mit Leinsamen ..... 89  
Mango-Balls ..... 90  
VEGANE OBST-MUFFINS .....91  
Pfirsich-Aprikosen-Traum ..... 92  
Pfannkuchen ..... 92  
Glutenfreie Muffins mit Beeren ..... 93  
Kirschenmichel ..... 94  
FRUCHTIGES EIS AUS WASSERMELONE ..... 95  
Mango aus dem Ofen ..... 95  
BEEREN-HAFERFLOCKEN-QUARK .....96  
JOHANNISBEER-RHABARBER-CRUMBLE ..... 97  
QUARK-SAUERKIRSCHEN-AUFLAUF ..... 97  
Erfrischendes Zimtsorbet ..... 98  
Plätzchen ohne Ei ..... 99  
Geeister Rhabarber-Traum ..... 99  
Mandelwaffeln ..... 100  
KIRSCH-HOLUNDER-CREME ..... 101  
BLAUBEER-CREME ..... 101  
JOHANNISBEER-CHIA-PUDDING ..... 102  
Aprikosenstreich ..... 103  
Sandkuchen ..... 103  
Selbstgemachtes Fruchtsorbet ..... 104

**Index ..... 106**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Histaminintoleranz-Kochbuch - Ein Leitfaden**

Die Histaminintoleranz (HIT) ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die durch einen gestörten Abbau von Histamin verursacht wird. Histamin ist ein biogenes Amin, das in vielen Lebensmitteln vorkommt und im Körper selbst gebildet wird. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz kann das Enzym Diaminoxidase (DAO), das normalerweise für den Abbau von Histamin im Darm zuständig ist, nicht ausreichend wirken, was zu einer Ansammlung von Histamin führt und verschiedene Symptome auslösen kann.

Zu den häufigsten Symptomen gehören Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Hautausschläge, Atemprobleme und Herz-Kreislauf-Störungen. Oft wird die Histaminintoleranz mit Allergien verwechselt, da die Symptome ähnlich sind, jedoch gibt es keine immunologische Reaktion im Hintergrund.

### **Prinzipien der Histaminintoleranz-Diät**

Die Hauptstrategie zur Behandlung einer Histaminintoleranz besteht in der Umstellung der Ernährung auf histaminarme Lebensmittel. Dabei werden sowohl histaminreiche Lebensmittel als auch Histaminliberatoren – also Lebensmittel, die die Freisetzung von körpereigenem Histamin fördern – weitgehend vermieden. Außerdem sollten Enzymblocker, die die Wirkung der DAO hemmen, nicht konsumiert werden.



## **Eine histaminarme Diät basiert auf folgenden Grundsätzen:**

### **1. Vermeidung histaminreicher Lebensmittel:**

- Gereifte Käsesorten (z.B. Parmesan, Camembert)
- Gepökelte und fermentierte Fleischwaren (z.B. Salami, Schinken)
- Meeresfrüchte und Fisch, insbesondere wenn er nicht frisch ist
- Alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein und Sekt
- Fermentierte Produkte (z.B. Sauerkraut, Sojasoße)

### **2. Vermeidung von Histaminliberatoren:**

- Tomaten, Erdbeeren, Spinat
- Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen)
- Schokolade und Kakao

### **3. Vermeidung von DAO-hemmenden Substanzen:**

- Alkohol, besonders Bier und Wein
- Schwarzer und grüner Tee
- Einige Energy-Drinks

### **Empfohlene Lebensmittel**

Menschen mit Histaminintoleranz können viele Lebensmittel ohne Probleme essen. Die Verträglichkeit hängt jedoch stark von der individuellen Empfindlichkeit ab. Zu den typischerweise gut verträglichen Lebensmitteln gehören:

- Frisches Fleisch (Rind, Schwein, Huhn, Pute), das nicht verarbeitet oder gelagert wurde
- Frischer Fisch (sofort nach dem Fang oder eingefroren)
- Gemüse wie Zucchini, Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Gurken und Salate
- Früchte wie Äpfel, Birnen und Melonen
- Getreide wie Reis, Hafer und Weizen
- Pflanzliche Öle wie Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- Frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch





## Die Phasen der Diät

Die Histaminintoleranz-Diät lässt sich in zwei Hauptphasen unterteilen:

- 1. Eliminationsphase:** Diese Phase dauert in der Regel 2 bis 4 Wochen und zielt darauf ab, alle histaminreichen Lebensmittel aus der Ernährung zu entfernen. Ziel ist es, den Histaminspiegel im Körper zu senken und die Symptome zu lindern.
- 2. Testphase:** Nach der Eliminationsphase werden schrittweise einzelne Lebensmittel wieder eingeführt, um zu überprüfen, welche Nahrungsmittel Symptome auslösen und welche gut vertragen werden. Dies hilft, eine personalisierte Diät zu erstellen, die langfristig eingehalten werden kann.

## Aufbau des Histaminintoleranz-Kochbuchs

Ein gutes Kochbuch für Histaminintoleranz bietet eine Vielzahl an Rezepten, die auf den speziellen Ernährungsbedürfnissen von Menschen mit HIT basieren. Solche Kochbücher sind darauf ausgelegt, histaminarme, nahrhafte und schmackhafte Gerichte anzubieten, die helfen, die Symptome der Histaminintoleranz zu lindern und gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

### Struktur des Kochbuchs

Ein typisches Kochbuch für Histaminintoleranz könnte folgendermaßen aufgebaut sein:

#### 1. Einführung in die Histaminintoleranz:

- Was ist Histamin?
- Ursachen und Symptome der Histaminintoleranz
- Wie man eine histaminarme Ernährung umsetzt

#### 2. Grundlagen einer histaminarmen Küche:

- Einkaufen und Lagern von Lebensmitteln
- Tipps zur Reduktion von Histamin in der Küche
- Vermeidung von Histaminfallen bei der Zubereitung



### 3. Rezepte nach Kategorien:

- Frühstück: Histaminarme Frühstücksideen, z.B. Haferbrei mit verträglichen Früchten oder selbstgemachte Brötchen
- Mittagessen und Abendessen: Hauptgerichte mit frischem Fleisch, Gemüse und Getreide, z.B. gedünstetes Hähnchen mit Gemüse oder ein mildes Risotto
- Snacks und Zwischenmahlzeiten: Histaminarme Snacks wie Gemüse-Sticks, histaminarme Cracker oder selbstgemachte Müsliriegel
- Desserts: Süße Leckereien ohne Histamin, z.B. Apfelkompott, Reisfladen oder Pudding aus Mandelmilch
- Getränke: Histaminarme Getränke wie Kräutertees oder frische Säfte

#### Beispielrezepte

Einige typische Rezepte aus einem histaminarmen Kochbuch könnten folgendermaßen aussehen:

##### 1. Gedünstetes Hähnchen mit Zucchini und Karotten:

- **Zutaten:** Hähnchenbrust, Zucchini, Karotten, Olivenöl, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- **Zubereitung:** Das Hähnchen sanft dünsten, bis es gar ist, und dazu frisches, leicht gedünstetes Gemüse servieren. Mit frischen Kräutern würzen.

##### 2. Reis mit gedünstetem Gemüse und Hühnerbrühe:

- **Zutaten:** Reis, Hühnerbrühe (selbstgemacht), Karotten, Brokkoli, Salz, Olivenöl
- **Zubereitung:** Reis in der Hühnerbrühe kochen, das Gemüse separat dämpfen und beides zusammen servieren.

##### 3. Apfelkompott:

- **Zutaten:** Äpfel, etwas Wasser, eine Prise Zucker
- **Zubereitung:** Äpfel schälen und klein schneiden, dann in etwas Wasser kochen, bis sie weich sind. Nach Geschmack süßen.



## **Zubereitungstechniken in der histaminarmen Küche**

Die Art und Weise, wie Lebensmittel zubereitet werden, ist entscheidend für die Minimierung des Histaminanteils in der Ernährung. Hier sind einige grundlegende Zubereitungstechniken, die in einem Kochbuch für Histaminintoleranz vorgestellt werden könnten:

### **1. Frische Zutaten verwenden:**

- Histamin bildet sich in Lebensmitteln durch mikrobiellen Abbau, daher ist es wichtig, möglichst frische Zutaten zu verwenden. Fleisch, Fisch und Gemüse sollten nach dem Einkauf sofort verarbeitet oder eingefroren werden.

- 2. Schnelles Kühlen und Einfrieren:

- Reste sollten so schnell wie möglich abgekühlt und in den Kühlschrank oder Gefrierschrank gestellt werden, um die Histaminbildung zu verhindern. Aufgetautes Essen sollte zügig verzehrt werden.

- 3. Schonende Garmethoden:

- Dampfen, Dünsten oder Kochen sind ideale Zubereitungsmethoden, da sie das Lebensmittel schonend garen und die Histaminbildung minimieren. Braten und Grillen sollten vermieden werden, da hohe Temperaturen die Histaminfreisetzung fördern können.

- 4. Vermeidung langer Lagerung:

- Lebensmittel sollten so frisch wie möglich verzehrt und nicht über längere Zeit gelagert werden, da dies die Histaminbildung fördert. Besonders bei Fleisch und Fisch ist dies wichtig.

- 5. Eigenproduktion von Brühen und Soßen:

- Fertigprodukte wie Brühen, Soßen und Gewürzmischungen enthalten oft hohe Mengen an Histamin. Durch die eigene Zubereitung können diese Fallen vermieden werden.

- 6. Würzen mit frischen Kräutern:

