

# Das XXL

## Histaminintoleranz Kochbuch

Mit 150 leckeren und histaminarmen Rezepten  
für eine ausgewogene und entzündungshemmende

Ernährung bei Histaminintoleranz!

Inklusive 14 Tage Ernährungsplan



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten.

## **Inhaltsverzeichnis**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung .....</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>Über die Autorin .....</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>Was ist Histamin? .....</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>Was ist eine Histaminintoleranz? .....</b>    | <b>9</b>  |
| <b>Diagnose von Histaminintoleranz .....</b>     | <b>9</b>  |
| <b>Symptome bei Histaminintoleranz .....</b>     | <b>10</b> |
| <b>Behandlung von Histaminintoleranz .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>Ernährung bei Histaminintoleranz .....</b>    | <b>11</b> |
| <b>Fazit .....</b>                               | <b>13</b> |
| <b>14-Tage-Ernährungsplan .....</b>              | <b>13</b> |
| <b>Rezepte .....</b>                             | <b>16</b> |
| <b>Frühstück .....</b>                           | <b>17</b> |
| Veganes Hafer-Porridge mit Mango und Kokos ..... | 18        |
| Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen ..... | 19        |
| French Toasts mit Hagebutten-Quark-Dip .....     | 20        |
| Hüttenkäsefrühstück mit Crunch .....             | 21        |
| Omelette mit Paprika und Cheddar .....           | 22        |
| Ricotta-Pancakes mit Aprikosen .....             | 23        |
| Hüttenkäse mit Kresse und Knäckebrot .....       | 24        |
| Brombeer-Pistazien-Joghurt .....                 | 25        |
| Herzhaftes Müsli mit Dinkelsprossen .....        | 26        |
| Overnight-Oats mit Heidelbeeren und Kokos .....  | 27        |
| Chiapudding mit Mandeljoghurt-Parfait .....      | 28        |
| Schinken-Käse-Toast .....                        | 29        |
| Frühlings-Cloudbread .....                       | 30        |
| <b>Mittagessen .....</b>                         | <b>31</b> |
| Kartoffelwaffeln mit Gurkendip .....             | 32        |
| Zucchini-Nudel mit Radicchio .....               | 33        |
| Wirsingtarte .....                               | 34        |
| Kalbsragout mit Kohlrabi .....                   | 35        |
| Gebratener Quinoa mit Curry .....                | 36        |
| Bunte Gemüsenudel mit Safransauce .....          | 37        |
| Gegrillte Lammkoteletts mit Roter Bete .....     | 38        |
| Huhn mit Kürbis und Lauch .....                  | 39        |
| Kalb-Zwiebel-Auflauf .....                       | 40        |
| Lammgulasch mit Nudeln .....                     | 41        |

---

|   |           |
|---|-----------|
| Schweinebraten mit Gemüse im Römertopf .....              | 42        |
| Hähnchen-Apfel-Curry .....                                | 43        |
| Lamm-Paprika-Ragout .....                                 | 44        |
| Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous .....                 | 46        |
| Gemüsenudeln mit cremiger Schnittlauchsauce .....         | 47        |
| Möhren-Pasta mit Sultaninen und Zwiebeln .....            | 48        |
| <b>Abendessen</b> .....                                   | <b>49</b> |
| Kürbisquiche .....  | 50        |
| Bratpaprika .....   | 52        |
| Hähnchenwrap mit Rucola .....                             | 53        |
| Überbackene Kartoffeln mit Käse und Schinken .....        | 54        |
| Vollkornbrötchen mit Möhren-Dattel-Creme .....            | 55        |
| Fischburger mit Krautsalat nach britischer Art .....      | 56        |
| Sesamkartoffeln vom Blech .....                           | 57        |
| Mangold-Quiche .....                                      | 58        |
| Knackige Gemüsewraps .....                                | 59        |
| Kartoffelecken .....                                      | 60        |
| Zucchini-Fladen .....                                     | 61        |
| Flammkuchen mit Zwiebeln .....                            | 62        |
| Wraps mit Gemüse und Kochschinken .....                   | 63        |
| Kartoffel-Focaccia mit Zucchini .....                     | 64        |
| <b>Suppen</b> .....                                       | <b>65</b> |
| Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich und Apfel .....           | 66        |
| Lauch-Kartoffelsuppe .....                                | 67        |
| Cremige Zuccinisuppe .....                                | 68        |
| Kokos-Mangoldsuppe .....                                  | 69        |
| Deftiger Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Rind .....         | 70        |
| Möhrensuppe mit Mango .....                               | 71        |
| Weißkohl-Kartoffel-Suppe .....                            | 72        |
| Rindfleisch-Eintopf mit Gemüse .....                      | 73        |
| Wirsingtopf .....   | 74        |
| Kartoffelsuppe mit Kochschinken und Petersilie .....      | 75        |
| Fenchelsuppe .....  | 76        |
| Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Kohlrabi und Zwiebeln ..... | 77        |
| Cremige Kartoffel-Porree-Suppe .....                      | 78        |
| Sellerie-Apfelsuppe .....                                 | 79        |
| <b>Salate</b> .....                                       | <b>80</b> |
| Gurkensalat mit Dill und Radieschen .....                 | 81        |
| Hörnchennudel-Salat mit Joghurt-Dressing .....            | 82        |
| Bunter Gemüsesalat mit Apfel und Joghurtsauce .....       | 83        |
| Frühlingssalat mit Halloumi .....                         | 84        |
| Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel .....               | 85        |
| Blattsalat mit Wassermelone und Schafskäse .....          | 86        |

---

|   |            |
|---|------------|
| Quinoasalat und Spargel und Schafskäse .....                    | 87         |
| Grüner Salat mit Käse und Schinken .....                        | 88         |
| Fisch-Mayo-Salat.....   | 89         |
| Bunter Blattsalat mit Ei und Spargel .....                      | 90         |
| Couscoussalat mit Trauben und Käse .....                        | 91         |
| Kartoffelsalat mit Gemüse .....                                 | 92         |
| <b>Brot und Brötchen .....</b>                                  | <b>93</b>  |
| Sauerteig-Anstellgut (Grundrezept) und Sauerteig-Brötchen ..... | 94         |
| Sauerteig-Bagels .....  | 96         |
| Sauerteig-Baguette .....  | 97         |
| Australisches Buschbrot mit Speck .....                         | 98         |
| Pikantes Möhren-Eiweiß-Brot.....                                | 99         |
| Fladenbrot auf indische Art .....                               | 100        |
| Matze .....   | 101        |
| Tortillas aus Weizenteig mit Oregano.....                       | 102        |
| Mexikanisches Maisbrot .....                                    | 103        |
| Schnelle Backpulver-Brötchen .....                              | 104        |
| Schinken im Brotteigmantel .....                                | 105        |
| Sodabrot mit Petersilie .....                                   | 106        |
| <b>Snacks und Beilagen .....</b>                                | <b>107</b> |
| Pikante Croissants.....   | 108        |
| Gebackene Paprika mit Ziegenkäse .....                          | 109        |
| Quarkknödel .....   | 110        |
| Spargel mit Sesampanade .....                                   | 111        |
| Süßkartoffel-Pommes frites.....                                 | 112        |
| Schneebälle .....   | 113        |
| Bunte Kartoffelchips .....                                      | 114        |
| Herzhafte Gemüsemuffins.....                                    | 115        |
| Amaretti .....  | 116        |
| Frittierter Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Dip .....               | 117        |
| Pork Pies .....   | 118        |
| Gegrillte Schaschlik-Spieße .....                               | 120        |
| Raita mit Granatapfel.....                                      | 121        |
| <b>Smoothies .....</b>  | <b>122</b> |
| Apfeldrink mit Zimt .....                                       | 123        |
| Minze-Melissen-Smoothie .....                                   | 124        |
| Stachelbeer-Buttermilch-Drink .....                             | 125        |
| Schneller Rote-Bete-Drink .....                                 | 126        |
| Joghurt-Granatapfel-Smoothie .....                              | 127        |
| Grünkohl-Smoothie .....   | 128        |
| Passionsfrucht-Mango-Minz-Smoothie .....                        | 129        |
| Radieschen-Gurken-Smoothie .....                                | 130        |
| Buttermilch-Shake mit Kaki .....                                | 131        |

---

|   |            |
|---|------------|
| Brunnenkresse-Smoothie .....                              | 132        |
| Brombeer-Pfirsich-Cocktail .....                          | 133        |
| Blaubeer-Kokos-Smoothie .....                             | 134        |
| Traubensmoothie mit Cranberries .....                     | 135        |
| Beeriger Kokos-Smoothie .....                             | 136        |
| Mango-Lassi .....   | 137        |
| Pfirsich-Mango-Shake .....                                | 138        |
| <b>Desserts</b> .....                                     | <b>139</b> |
| Überbackene Aprikosen .....                               | 140        |
| Sesam-Vanille-Eis .....                                   | 141        |
| Quark-Rhabarber-Taschen mit Zimtkrümeln .....             | 142        |
| Melonensalat mit Pistazien .....                          | 143        |
| Quarkauflauf mit Apfel und Mandelblättchen .....          | 144        |
| Kheer (indischer Milchreis) .....                         | 145        |
| Quark-Grieß-Schmarrn mit Kirschen .....                   | 146        |
| Brombeereis .....   | 147        |
| Smarte Quarkkälchen .....                                 | 148        |
| Quarkcreme mit Beeren .....                               | 149        |
| Joghurt-Brombeer-Parfait .....                            | 150        |
| Hafer-Crumble mit Pflaumen .....                          | 151        |
| Beeren-Nicecream mit Minze .....                          | 152        |
| Vanillepudding mit Beerensauce .....                      | 153        |
| <b>Kuchen und Gebäck</b> .....                            | <b>154</b> |
| Apfelkuchen mit Kokosbaiser .....                         | 155        |
| Kirschkuchen auf Schweizer Art .....                      | 156        |
| Aprikosenküchle mit Vanille und Puderzucker .....         | 157        |
| Apfelkuchen aus Ölteig mit Cranberrys und Streuseln ..... | 158        |
| Brombeer-Bleckuchen .....                                 | 159        |
| Kirschkuchen mit Quark-Topping .....                      | 160        |
| Kokos-Cupcakes .....                                      | 161        |
| Kirschmuffins mit Streuseln .....                         | 162        |
| Mirabellenkuchen .....                                    | 163        |
| Französischer Kirschkuchen .....                          | 164        |
| Pflaumen-Streusel-Kuchen .....                            | 165        |
| Strauben .....  | 166        |
| Carrot Cake Cookies .....                                 | 167        |
| <b>Schnelle Küche</b> .....                               | <b>168</b> |
| Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola .....         | 169        |
| Knuspriger Hähnchen-Wrap .....                            | 170        |
| Bunte Bowl mit Lachs und Eiern .....                      | 171        |
| Zucchini-Pancakes mit Paprika-Joghurt-Dip .....           | 172        |
| Couscous-Paprikasalat .....                               | 173        |
| Hähnchengeschnetzeltes mit Röstitalern .....              | 174        |

---

|  |                |
|--|----------------|
| Zanderfilet auf Zucchini .....                         | 175            |
| Hähnchen-Reis-Pfanne mit Brokkoli und Mais .....       | 176            |
| Gefüllte Kalbsschnitzel mit Mango und Mozzarella ..... | 177            |
| Blumenkohl-Tortilla .....                              | 178            |
| Puten-Pfeffersteak in Rahmsauce.....                   | 179            |
| Gefülltes Kalbssteak.....                              | 180            |
| Couscoussalat mit Hähnchen.....                        | 181            |
| <br><b>Schlussworte .....</b>                          | <br><b>182</b> |
| <br><b>Haftungsausschluss .....</b>                    | <br><b>183</b> |
| <br><b>Urheberrecht.....</b>                           | <br><b>183</b> |
| <br><b>Impressum .....</b>                             | <br><b>183</b> |

---

## **Einleitung**

Das Ganze begann vor etwa mehr als zehn Jahren. Damals juckte es meinen Mann öfters und er hatte sich schon mehrfach Beine oder Bauch aufgekratzt.

Zudem klagte er häufig über Kreislaufprobleme. Natürlich nahm er die Symptome erst nicht ernst und tat es als „Verschleißerscheinungen“ ab.

Doch als es nicht besser wurde und sich im Gegenteil noch weiter verschlechterte, konnte ich ihn endlich davon überzeugen, sich an unseren Hausarzt zu wenden.

Doch anders, als ich erwartet hatte, war das nicht das Ende der Reise, sondern der Beginn einer wahren Odyssee.

Hautarzt, Proktologe und Endokrinologe, um nur einige der Spezialisten zu nennen. Jahrelang suchten wir einen Arzt nach dem anderen auf und versuchten es in unserer Not auch mit einem Heilpraktiker. Doch keiner konnte sagen, was meinem Mann fehlte. Erst durch Zufall hörte ich von einer Histaminintoleranz, was unser Hausarzt meinem Mann, glücklicherweise auch bestätigen konnte. Wir waren erleichtert und wähten uns am Ziel unseres Leidensweges, doch weit gefehlt.

Die Schwierigkeiten gingen gerade los. Wir wussten zwar, was mit meinem Mann nicht stimmte, aber das erleichterte die Therapie nicht.

Es gelang mir nicht, das Histamin so weit zu reduzieren, dass es bei meinem Mann keine Symptome auslöste.

Oder die andere Variante war, dass es ihm nicht am ganzen Körper juckte, aber ihm das Essen nicht schmeckte.

Ich brauchte lange, um genug Histamin-arme, leckere Rezepte zusammenzutragen und noch länger, um welche zu finden, die zudem noch gesund und abwechslungsreich sind.

Damit verschwanden sowohl der Juckreiz meines Mannes und wir nahmen sogar beide ab.

Über diesen Nebeneffekt seiner neuen Diät habe ich mich natürlich auch sehr gefreut. Durch meinen Beruf als Köchin weiß ich, wie wichtig gesunde Nahrung für den Körper und leckeres Essen für den Geist ist.

Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, beides in einem Rezept zu kombinieren und dem Menschen als solchem etwas Gutes zu tun!

## **Über die Autorin**

Hermine Krämer ist gelernte Köchin, doch als ihr Mann Christian erkrankte und die Ärzte keine Ursache finden konnten, beginnt sie, sich nicht nur auf einer kulinarischen Ebene mit Essen, Kochen und Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen.

Nach einer schier endlosen Recherche in diversen Büchern und Internetforen entdeckte sie, dass ihr Mann an einer Histaminintoleranz leidet.

Sie war entsetzt darüber, wie wenig sie über Histamin und dessen Auswirkung auf den Körper wusste.

Eine Histaminintoleranz kann einem Betroffenen das Leben zur Hölle machen und Histamin zu vermeiden, ist fast schon eine Kunst.

Um Betroffenen und deren Angehörigen diese lange Zeit des Ausprobierens zu ersparen und einen Weg durch den Dschungel der Rezepte und Ratgeber zu weisen, hat sie begonnen, ihre Lieblingsrezepte zusammenzutragen und dieses Buch zu schreiben. Neben dem Fokus auf die Vermeidung von Histamin war ein wichtiger Aspekt, einfache Gerichte zu wählen, die sich gut mit dem Alltag einer erwerbstätigen Mutter vereinbaren lassen und der ganzen Familie schmecken.

## **Was ist Histamin?**

Bei Histamin handelt es sich um ein biogenes Amin. Das ist erst einmal weniger chemisch oder gar gefährlich, als es sich anhört.

Es bedeutet lediglich, dass Histamin durch Umwandlung einer Aminosäure entsteht.

Im Falle des Histamins ist dies Histidin, welches in einer enzymvermittelten Reaktion eine CO<sub>2</sub>-Gruppe verliert.

Dies ist ein natürlicher Prozess in unserem Körper, der Histamin als Botenstoff und Neurotransmitter braucht.

Histamin ist unter anderem dafür verantwortlich, dass unser Körper auf schädliche Einflüsse wie Verbrennungen, Entzündungen oder das Eindringen körperfremder Stoffe reagiert. Dies erfolgt üblicherweise im Rahmen einer gut abgestimmten Immunreaktion, doch ist dieser Prozess dereguliert, kann es zu Asthma und Allergien kommen.



## **Was ist eine Histaminintoleranz?**

Histamin kommt nicht nur in unserm Körper vor. Auch Lebensmittel enthalten Histamin, manche nur in geringen Mengen, manche jedoch sind reich an diesem Botenstoff.

Für einen gesunden Menschen stellt dies in der Regel kein Problem dar, denn er verfügt über Enzyme, die das Histamin abbauen und somit unwirksam machen.

Bei manchen Menschen jedoch funktioniert dieser Prozess nicht oder nicht vollständig, so dass diese Menschen zu viel Histamin im Körper haben und es als Botenstoff wirksam wird.

Ursachen hierfür können sein, dass diese Menschen einen Gendefekt haben, durch den das Enzym, welches für den Abbau verantwortlich ist, nicht oder nicht zuverlässig arbeiten kann.

Neben den Betroffenen, die schon seit ihrer Geburt Histaminintoleranz sind, erkranken häufig Frauen im mittleren Alter an dieser Form der Intoleranz.

Dies betrifft insgesamt schätzungsweise 1 % der europäischen Bevölkerung, wobei Frauen mit 80 % der Erkrankung deutlich häufiger betroffen sind als Männer.

## **Diagnose von Histaminintoleranz**

Bisher gibt es keine Tests, die Histaminintoleranz einfach und vor allem schnell diagnostizieren können.

Ein erster Schritt zur Diagnose ist das Erstellen eines Ernährungstagebuchs.

Dabei werden die zu sich genommenen Nahrungsmittel erfasst und eventuell auftretende Symptome protokolliert.

Sollte ein Zusammenhang zwischen den Symptomen und der Ernährung zu erkennen sein, wird in Absprache mit dem Hausarzt und einem Allergologen oder Gastroenterologen eine Auslassungsdiät begonnen.

Dabei wird für zwei Wochen konsequent auf alle Lebensmittel verzichtet, die Histamin enthalten.

Zudem wird vor der Diät und danach Blut abgenommen und die Konzentration des Histamins selbst und seines Abbauenzyms untersucht.

Sollten sich die Symptome bessern und der Spiegel des Histamins und des Enzyms verringert werden, ist dies ein starker Hinweis auf eine Histaminunverträglichkeit. Um die Diagnose abzusichern,

kann der Arzt den Patienten einen sogenannten Provokationstest unterziehen.

Und das ist der unangenehme Teil der Diagnosefindung, denn nun werden gezielt und unter ärztlicher Aufsicht histaminreiche Lebensmittel zugeführt und die Reaktion darauf untersucht.

### **Symptome bei Histaminintoleranz**

Da Histamin auch bei Allergien eine entscheidende Rolle spielt, ähneln die meisten Symptome einer Histaminintoleranz auch denen einer Allergie und sind oft schwer von denen einer allergischen Reaktion zu unterscheiden.

- Heiserkeit, Husten, Asthma
- Nesselsucht
- Verstopfte Nase
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen
- Schneller Puls
- Durchfall
- Sodbrennen
- Übelkeit, Erbrechen

Auch sind Hautveränderungen wie Schwellungen oder die Bildung von Quaddeln und Juckreiz nicht selten.

Daneben kann Histamin auch auf das Herz-Kreislaufsystem und den Magen-Darmtrakt wirken, da es dort ebenfalls Histamin-Rezeptoren gibt.

### **Behandlung von Histaminintoleranz**

Histaminintoleranz ist nicht ursächlich zu behandeln, jedoch können die Symptome einwandfrei gelindert werden.

Ein erster und überwiegend auch sehr erfolgreicher Schritt besteht in der Umstellung der Ernährung.

Dabei sollten histaminreiche Lebensmittel weitestgehend vermieden werden.

Daneben sollten Lebensmittel ausgelassen oder zumindest reduziert werden, die zwar kein Histamin enthalten, aber dessen Freisetzung fördern, wie etwa Zitrusfrüchte.

Sollte dies aufgrund von anderen gesundheitlichen Einschränkungen nicht möglich sein, können Antihistaminika und Cromoglicinsäure verabreicht werden.

Auch eine Einnahme von Diaminoxidase (DAO), dem für den Abbau von Histamin verantwortlichen Enzym vor den Mahlzeiten ist möglich.

## **Ernährung bei Histaminintoleranz**

Histamin kommt nicht nur im menschlichen Körper vor, sondern ist auch in Lebensmitteln enthalten.

Dabei gilt, je frischer die Lebensmittel sind, desto besser. Dies betrifft ebenso Fertig- oder Halbfertigprodukte, die ebenfalls gemieden werden sollten.

Denn bei Verfallsprozessen, wie sie in Nahrungsmitteln normal sind, entsteht Histamin.

Dies ist besonders bei tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch oder Käse zu beachten.

Bei Fleisch und Fisch gilt zudem, dass sie möglichst nicht verarbeitet sein sollten.

Dies betrifft neben Zerkleinern, wie beim Hackfleisch, auch Pökeln, Abhängen, Marinieren oder Räuchern.

Käse sollte möglichst jung sein, da sich bei einer kurzen Reifezeit ebenfalls nicht viel Histamin gebildet hat.

- Salami, Rohwürste, Gepökeltes, Geräuchertes, Getrocknetes
- Innereien
- Gereifter Käse
- Fisch: Thunfisch, Makrelen, Hering, Sardinen, Sardellen, (histidinreiches weißes Fischfleisch)
- Meeresfrüchte

Ein weiterer Stolperstein sind Produkte, die durch Fermentation und Gärung entstanden sind, da auch Bakterien und Pilze Histamin herstellen.

Zu diesen Produkten gehören Sauerkraut, sauer eingelegtes Gemüse, aber auch Sojasoße und Hefeteig.

- Sauerkraut
- Bier und Rotwein, wobei Alkohol an sich ebenfalls vermieden werden sollte
- Essig, essiglastige Produkte wie Senf, sowie in Essig eingelegte Lebensmittel (z. B. eingelegtes Gemüse)
- Hefe und Hefe-Erzeugnisse, auch Gemüsebrühe (Hefeextrakt als Geschmacksverstärker)

Daneben gibt es auch viele Gemüse- und Obstsorten, die selbst Histamin enthalten oder dessen Freisetzung fördern und daher vermieden werden sollten:

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Zitrusfrüchte
- Erdbeeren, Himbeeren
- Ananas, Papaya, eventuell: Banane, Kiwi, Birne
- Tomaten
- Spinat
- Schwarzer Tee, Mate-Tee, Farbstoffe
- Pilze
- Avocado
- Oliven

Des Weiteren sollte Schokolade und scharfe Gewürze ebenfalls gemieden werden, genauso wie das Aufwärmen oder lange Warmhalten von Speisen.

Letztendlich kann die Toleranzgrenze bei jedem unterschiedlich schwer ausgeprägt sein und es empfiehlt sich, auszutesten, wie viel Histamin jeder Betroffene verträgt und auf welche Produkte er nicht verzichten muss.

## **Fazit**

Histaminintoleranz kann einem das Leben zur Hölle machen, aber mit der richtigen Ernährung ist sie einfach und ohne Medikamente in den Griff zu bekommen.

Am Anfang ist es natürlich schwer, sich alle „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel zu merken.

Doch mit der Zeit weiß man aus dem Effeff, was man essen darf und was man lieber meiden sollte.

Auf den ersten Blick erscheint eine Ernährung ohne Wurst, Tomate, Brot und vor allem Schokolade wenig erstrebenswert, doch man sollte sich nicht auf das konzentrieren, was man nicht mehr essen sollte, sondern auf das, was einem bleibt.

Es gibt noch so viele andere Lebensmittel, die sich zu entdecken lohnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

*Ihren*

*Hermine Krämer*

## **14-Tage-Ernährungsplan**

Es ist schade, dass sich viele Menschen erst mit ihrem Essen und ihren Essgewohnheiten auseinandersetzen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist und man Unverträglichkeiten gegen ein Produkt entwickelt.

Dabei ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung einfach, auch wenn man Einschränkungen in Bezug auf bestimmte Lebensmittel hat.

Dieser Plan für die nächsten 14 Tage soll Ihnen, werte Leser, verdeutlichen, wie einfach es ist, zwei Wochen gesund zu leben und dabei sein Histamin im Griff zu haben.

### **Tag 1:**

Frühstück: Schinken-Käse-Toast  
Mittagessen: Kokos-Mangold-Suppe und danach überbackene Aprikosen  
Abendessen: Kartoffel- Focaccia mit Zucchini

### **Tag 2:**

Frühstück: Brombeer-Pistazien-Joghurt  
Mittagessen: Zucchini-Nudeln mit Radicchio  
Abendessen: gefülltes Kalbssteak

### **Tag 3:**

Frühstück: Blaubeere-Kokos-Smoothie  
Mittagessen: Lamm-Paprika-Ragout  
Abendessen: Blumenkohl tortilla

### **Tag 4:**

Frühstück: Hüttenkäse mit Kresse und Knäckebrot  
Mittagessen: Sellerie-Apfelsuppe und als Nachtisch indischem Milchreis  
Abendessen: Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel

### **Tag 5:**

Frühstück: Omelette mit Paprika und Cheddar  
Mittagessen: Couscoussalat mit Trauben und Käse  
Abendessen: Puten-Pfeffersteak in Rahmsauce

### **Tag 6:**

Frühstück: Veganes Hafer-Porridge mit Mango und Kokos  
Mittagessen: Kalb-Zwiebel-Auflauf  
Abendessen: Gurkensalat mit Dill und Radieschen

### **Tag 7:**

Frühstück: Ricotta-Pancakes mit Aprikosen  
Mittagessen: Lamm-Paprika-Ragout  
Abendessen: Mangold-Quiche

**Tag 8:**

Frühstück: Joghurt-Granatapfel-Smoothie

Mittagessen: Huhn mit Kürbis und Lauch

Abendessen: Blattsalat mit Wassermelone und Schafskäse

**Tag 9:**

Frühstück: French Toast mit Hagebutten-Quark-Dip

Mittagessen: Bunte Bowl mit Lachs und Eiern und als Nachtisch Quarkcreme mit Beeren

Abendessen: Wraps mit Gemüse und Kochschinken

**Tag 10:**

Frühstück: Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen

Mittagessen: Spargel in Sesampanade mit buntem Gemüsesalat mit Apfel und Joghurtsauce

Abendessen: Hähnchen-Reis-Pfanne mit Brokkoli und Mais

**Tag 11:**

Frühstück: Radieschen-Gurken-Smoothie

Mittagessen: Fenchelsuppe und als Nachtisch Brombeere-Pfirsich-Smoothie

Abendessen: Pork Pies

**Tag 12:**

Frühstück: Apfeldrink mit Zimt

Mittagessen: gefüllte Kalbsschnitzel mit Mango und Mozzarella

Abendessen: Bratpaprika mit Sodabrot mit Petersilie

**Tag 13:**

Frühstück: herzhaftes Müsli mit Dinkelsprosse

Mittagessen: Deftiger Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Rind und Sesam-Vanille-Eis

Abendessen: Fischburger mit Krautsalat nach britischer Art

**Tag 14:**

Frühstück: Chiapudding mit Mandeljoghurt-Parfait

Mittagessen: Schweinebraten mit Gemüse im Römertopf

Abendessen: Vollkornbrötchen mit Möhren-Dattel-Creme

## Rezepte

Ein Salat ohne Essig? Eine Suppe ohne Gemüsebrühe? Oder Kuchen ohne Schokolade?

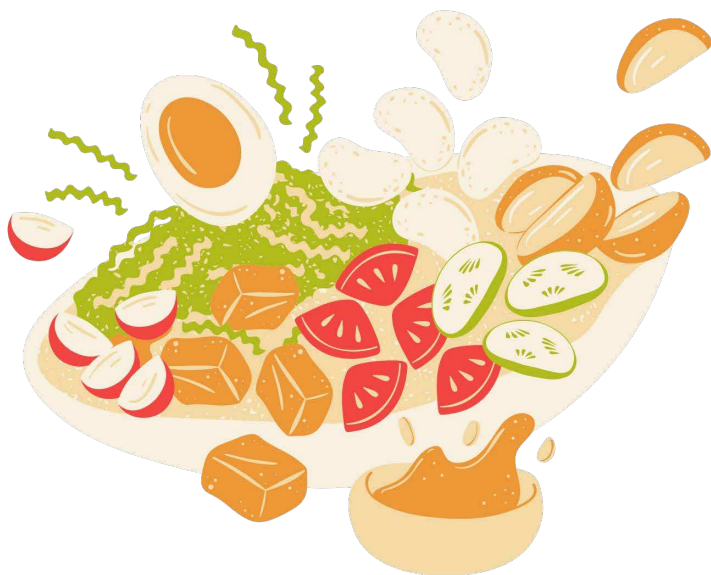
Histamin steckt leider in vielen Lebensmitteln, die selbstverständlich und in großem Umfang verwendet werden.

Dazu gehören unter anderem auch Schokolade, Senf, Zitronensaft und Tomatenmark.

Am Anfang mag sich das wie ein Ding der Unmöglichkeit anfühlen, auf diese Dinge zu verzichten.

Aber mit ein wenig Übung gelingt dies spielend. Dazu sei jeder Betroffene dazu angehalten, vorsichtig zu testen, wie viel Histamin er verträgt und man nicht vielleicht doch den Salat mit einem Schuss Essig anmachen oder die Suppe mit handelsüblicher Gemüsebrühe würzen kann.

Sollte dies jedoch nicht möglich sein, gibt es hier eine große Auswahl an Rezepten, bei denen man auf fast nichts verzichten muss.





## Frühstück

Neben ausreichend Schlaf ist ein wichtiger Grundstein für einen gelungenen Start in den Tag ein leckeres, gesundes Frühstück.

Mit einem leichten Frühstück ist man bestens gewappnet für die Herausforderungen eines jeden Tages und hat genug Power seine Aufgaben anzugehen, egal ob im Beruf, dem Haushalt oder im Urlaub!



## **Veganes Hafer-Porridge mit Mango & Kokos**

**Fertig in:** 20 Min.

**Portionen:** 1

**Nährwerte:** Energie 376 kcal; Eiweiß 9 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 51 g

### **Zutaten:**

- 150 ml Kokosdrink
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 100 g Mango
- 15 g Kokoschips

### **Zubereitung:**

1. Dem erhitzten Kokosdrink Haferflocken und Ahornsirup zusetzen.
2. 2- 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. 5 Minuten den Hafer quellen lassen.
4. Kokoschips ohne Fett bei mittlerer Wärmezufuhr kurz rösten.
5. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
6. Den Porridge vom Herd nehmen, in ein Schälchen geben und Mango und Kokoschips hinzufügen.

## Sandwich mit Schinken, Käse & Radieschen

**Fertig in:** 15 Min.

**Portionen:** 1

**Nährwerte:** Energie 375 kcal; Eiweiß 20 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 42 g

### Zutaten:

- 5 g Lollo bionda
- 5 g roter Eichblattsalat
- 1 ½ Radieschen
- ¼ Salatgurke
- ½ Kästchen Kresse
- 2 Scheiben Vollkornbrot oder das Möhren-Eiweiß-Brot aus dem Kapitel „Brot und Brötchen“
- 2 Teelöffel Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
- 20 g Kochschinken
- 20 g Gouda

### Zubereitung:

1. Beide Salate waschen und trockenschleudern.
2. Radieschen und Gurke abwaschen und klein schneiden.
3. Die Kresse ernten.
4. Eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreichen, dann den Lollo bionda, Schinken, Gurke, Käse, Eichblattsalat, Radieschen und Kresse darauflegen.
5. Die andere Scheibe Brot mit dem restlichen Frischkäse schmieren und darauflegen.

## French Toasts mit Hagebutten-Quark-Dip

**Fertig in:** 15 Min.

**Portionen:** 1

**Nährwerte:** Energie 458 kcal; Eiweiß 23 g; Fett 21 g; Kohlenhydrate 42 g

### Zutaten:

- 1 Ei (Größe M)
- 1 ½ Esslöffel Milch (3,5 % Fett)
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 150 g Zwetschgen
- 1 ½ Teelöffel Butter
- 1 ½ Teelöffel Honig
- 65 g Magerquark
- 25 g Ziegenfrischkäse
- 1 gehäufter Teelöffel Hagebuttenmark

### Zubereitung:

1. Eier und Milch miteinander vermischen und in eine Auflaufform oder einen Teller geben.
2. Die Toastbrotsscheiben hineinlegen und vollsaugen lassen. Danach die Scheiben wenden.
3. In der Zwischenzeit die Zwetschgen putzen, entkernen und klein schneiden.
4. 1 Teelöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Pflaumen mit einem Teelöffel Honig hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter Rühren anbraten.
5. Die restliche Butter in einer anderen Pfanne schmelzen lassen und darin die Toastscheiben von beiden Scheiben braten, bis der French Toast goldbraun ist.
6. Quark und Frischkäse vermischen.
7. Das Hagebuttenmark zur Quark-Frischkäse-Mischung hinzufügen.
8. Den übrigen Honig auf die French Toast geben.