

4 VORWORT

- 7 HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN**
- 8 Histamin-Intoleranz – was verbirgt sich hinter dieser Diagnose?**
- 8 Was ist eine Histamin-Intoleranz?**
- 9 Mögliche Symptome**
- 10 Ist histaminarm auch gleich histaminfrei?**
- 10 Was sind Liberatoren und Hemmer?**
- 11 Die individuelle Toleranzgrenze**
- 12 Was kann ich jetzt noch essen?**
- 12 Das darf in keiner Küche fehlen**
- 12 Grundsätzlich verträglich**
- 13 Verträglichkeit gezielt testen**
- 14 Nicht geeignete Lebensmittel**
- 15 Was bei der Zubereitung zu beachten ist**
- 16 Drei Schritte zu einem neuen Alltag**
- 16 1. Schritt: die Karenzzeit**
- 17 2. Schritt: die Testphase**
- 19 3. Schritt: der neue Alltag mit Wochenplan**
- 25 Tipps für den Einkauf**
- 26 Zusatzstoffe**
- 27 Grundnahrungsmittel**
- 27 Fleisch- und Wurstwaren**
- 28 Fisch**
- 28 Gemüse und Obst**
- 29 Milchprodukte und Eier**
- 30 Brot und Brötchen**
- 31 Gewürze und Kräuter**
- 32 Getränke**
- 33 Süßwaren und Knabberartikel**
- 33 Fertigprodukte und Konserven**

35 111 LECKERE REZEPTE

36 Einige Hinweise zu den Rezepten

37 Grundrezepte

52 Frühstück

63 Brot und Brötchen

73 Salate

81 Suppen

88 Vegetarisches

100 Pasta

107 Fleisch und Fisch

119 Fingerfood und Dips

132 Kuchen und Muffins

144 Kekse und kleines Gebäck

158 Nachtisch

167 ANHANG

167 Hilfreiche Webseiten und Apps

168 Rezeptregister