

# **Das große Histaminintoleranz Kochbuch für Anfänger**

---

**Mit 200 leckeren und gesunden Rezepten für mehr  
Lebensqualität & Wohlbefinden bei Histaminintoleranz.**

**René Grunewald**

### **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**

<b>INHALT .....</b>	<b>3</b>
---------------------	----------

<b>Kapitel 1: Einleitung .....</b>	<b>7</b>
------------------------------------	----------

<b>Kapitel 2: Vorspeisen .....</b>	<b>9</b>
------------------------------------	----------

Antipasti .....	10
Sommerrollen .....	10
Gemüse-tatar .....	11
Quiche .....	11
Chicorée-häppchen .....	12
Einfache Maiswaffeln .....	13
Zucchini-häppchen .....	13
Bunte Ricotta-kugeln .....	14
Karotten-häppchen .....	14
Zucchini-käse-suppe .....	15
Sushi Mit Reispapier .....	15

<b>Kapitel 3: Snacks &amp; Salate .....</b>	<b>17</b>
---	-----------

Kartoffelsalat .....	18
Pistazien-zucchini-salat .....	18
Pommes Aus Wintergemüse Plus Quark-dip .....	19
Chinakohlsalat .....	19
Herzhafter Zucchini-frischkäse-aufstrich .....	20
Kräuter-wedges Aus Dem Ofen .....	21
Pastinaken-carpaccio .....	21
Polenta-zucchini-schiffchen .....	22
Spargelsalat .....	22
Quinoa-salat .....	23
Johannisbeer-salatdressing .....	24
Nudelsalat Mit Hühnchen .....	24
Gemischter Salat .....	25
Fenchel Im Käse-sesam-mantel .....	25
Dinkelnudeln Mit Exotischer Kokos-note .....	26
Rote-bete-salat Mit Ziegenfrischkäse .....	27
Roter Aufstrich .....	27
Ciabatta Mit Artischocke .....	28
Zucchini-chips Mit Rosmarin .....	28
Süßkartoffel-reis-bällchen .....	29
Fruchtiger Fenchelsalat .....	30
Süßkartoffel-rote-bete-chips .....	30

**Kapitel 4: Smoothies .....32**

Bunter Anti-histamin-shake ..... 33  
Dill-zucchini-shake ..... 33  
Kirsch-mango-püree ..... 33  
Thai-spargel-drink ..... 34  
Sellerie-dattel-smoothie ..... 34  
Heidelbeer-aprikosen-drink Aus Der Schüssel ..... 35  
Rote Bete-sellerie-smoothie ..... 35  
Fruchtiger Quark-smoothie ..... 36  
Trauben-smoothie Mit Aprikose ..... 36

**Kapitel 5: Frühstück .....37**

Bärlauch-schnecken .....38  
Brötchen Nach Italienischer Art .....38  
Pfirsich-creme .....39  
Bärlauch-dip ..... 39  
Dinkel-scones ..... 40  
Dinkelbrot .....40  
Kokosmilchreis .....41  
Eiweißpfannkuchen .....41  
Melonen-pizza .....42  
Ruck-zuck-hörnchen ..... 42  
Einfache Pfannkuchen Ohne Gluten .....43  
Zuckerfreie Frühstückskexse .....43  
Mandel-reiswaffel-brei .....44  
Kartoffelbrot .....44  
Traubenpolenta .....45  
Müsli Mit Kokosmilch .....45  
Quark Verfeinert Mit Gewürzen .....45  
Arme Ritter .....46  
Pancakes .....46  
Zwiebelschmalz .....47  
Gesundes Porridge Mit Zimt .....47  
Weintrauben-polenta .....48  
Chinesische Röllchen .....48  
Johannisbeeren-apfel-konfitüre .....49  
Quark Mit Früchten Und Zimt .....49  
Amaranth Mit Kokosbrei .....50  
Frisches Körnerbrot .....50  
Power-green-juice .....51  
Risotto Mit Spargel .....51  
Paprika-mozzarella-rigatoni Mit Huhn .....52  
Mozzarella-salat Mit Aprikosen .....52  
Pizza .....53  
Ofen-nudeln .....54

Selbstgemachte Hafermilch .....	54
Gemüse-polenta .....	55
Schlemmerfilet Mit Couscous .....	56
Bärlauch-knödel .....	56
Sanftes Chili .....	57
Melonen-salat Mit Spargel .....	58
Hüttenkäse Und Rösti .....	58
Ratatouille .....	59
Schmandgemüse Mit Medaillons .....	60
Quinoa Mal Anders .....	60
Zucchini-lamm-röllchen Plus Dip .....	61
Gesunder Knuspersalat .....	61
Nudelauflauf .....	62
Kabeljau Mit Ofengemüse .....	63
Rote Bete Pasta .....	63
Blumenkohlaufauf .....	64
Gefüllte Zucchini .....	64
Ofengemüse .....	65
Hähnchenragout Mit Brokkoli .....	66
Quinoa Mit Halloumi .....	66
Spargel-pfannkuchen .....	67
Fenchel-zwiebel-suppe .....	68
Gebratener Halloumi Mit Kartoffeln .....	68
Pasta Mit Rucola Und Zwiebel .....	69
Gemüse-eintopf Brasilianischer Art .....	69
Asiatische Hähnchen-suppe .....	70
Herbstgemüse .....	70
Ofenkartoffeln Mit Quark .....	71
Risotto .....	71
Quinoa Mit Kokosnussmilch .....	72
Rindergulasch .....	73
Selbstgemachter Joghurt Oder Quark (vegan) .....	73
Löffel-grünkohl .....	74
Paprika-dinkel-nudeln .....	74
Saltimbocca Mit Polenta .....	75

## **Kapitel 6: Backrezepte..... 76**

Crêpes .....	77
Kürbisbrot .....	77
Apfelblätterteigtaschen .....	78
Heidelbeerscones .....	78
Früchtebrot .....	79
Karotten Muffins .....	79
Cookies .....	80

**Kapitel 7: Süßspeisen und Desserts..... 81**

Mohnquark mit Apfelmus .....	82
Eis am Stiel .....	82
Snackkugeln .....	83
Frozen Joghurt .....	83
Honigmelonensalat .....	84
Kokoskugeln .....	84
Haferkekse .....	85
Fruchttraum .....	85
Beerentraum .....	86
Kaiserschmarn .....	86
Apfelcrumble .....	87
CREMIGER PFIRSICH-QUARK .....	87
JOHANNISBEER-RHABARBER-CRUMBLE .....	88
ZIMT-DINKEL-SCHNECKE .....	88
BEEREN-HAFERFLOCKEN-QUARK .....	89
VEGANE OBST-MUFFINS .....	89
JOHANNISBEER-CHIA-PUDDING .....	90
QUARK-SAUERKIRSCHEN-AUFLAUF .....	90
BLAUBEER-CREME .....	91
FRUCHTIGES EIS AUS WASSERMELONE .....	92
KIRSCH-HOLUNDER-CREME .....	92
Plätzchen ohne Ei .....	93
Kirschenmichel .....	93
Sandkuchen .....	94
Apfelkuchen ohne Ei .....	94
Apfelstrudel .....	95
Aprikosenstreich .....	96
Pfannkuchen .....	96
Mandelwaffeln .....	97
Mandelkuchen .....	98

**INDEX..... 99**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

Histaminintoleranz ist eine komplexe Störung, die auftritt, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, Histamin abzubauen. Histamin ist eine Chemikalie, die im Körper natürlicherweise vorkommt und an verschiedenen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Es wird auch in vielen Lebensmitteln gefunden, insbesondere in fermentierten Lebensmitteln, bestimmten Käsesorten, fermentiertem Fleisch, alkoholischen Getränken und einigen anderen Nahrungsmitteln.

Menschen mit Histaminintoleranz haben einen Mangel an Diaminoxidase (DAO), einem Enzym, das normalerweise Histamin abbaut. Wenn sie histaminreiche Lebensmittel konsumieren, können sie eine Vielzahl von Symptomen erfahren, darunter Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Juckreiz, Schwindel, Atembeschwerden und vieles mehr. Die Symptome können von Person zu Person variieren und hängen von der Menge an Histamin ab, die konsumiert wird, sowie von individuellen Unterschieden im Histaminabbau und der Empfindlichkeit.

Die Behandlung von Histaminintoleranz beinhaltet häufig die Vermeidung von histaminreichen Lebensmitteln und die Einführung einer Histaminintoleranzdiät. Diese Diät konzentriert sich darauf, Lebensmittel zu meiden, die reich an Histamin sind, sowie Lebensmittel, die die Freisetzung von Histamin im Körper fördern können. Dazu gehören fermentierte Lebensmittel, bestimmte Käsesorten, alkoholische Getränke, bestimmte Fischarten, verarbeitete Lebensmittel und einige Obst- und Gemüsesorten.



Die Histaminintoleranzdiät erfordert eine sorgfältige Planung und Überwachung der Ernährung. Menschen, die diese Diät einhalten, müssen möglicherweise auch auf andere Nahrungsmittelintoleranzen oder -empfindlichkeiten achten, da einige Lebensmittel, die histaminreich sind, auch andere Auslöser für Unverträglichkeiten enthalten können.

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten für die Histaminintoleranzdiät ist es wichtig, frische, unverarbeitete Lebensmittel zu wählen und auf Zusatzstoffe, künstliche Aromen und Konservierungsmittel zu verzichten. Es kann hilfreich sein, Mahlzeiten zu Hause zuzubereiten, um die Kontrolle über die Zutaten zu behalten und sicherzustellen, dass keine histaminreichen Lebensmittel verwendet werden.

Einige Techniken zur Zubereitung von Mahlzeiten für die Histaminintoleranzdiät umfassen das Dampfgaren von Gemüse, das Grillen von Fleisch und Fisch, das Verwenden frischer Kräuter und Gewürze anstelle von konservierten oder fermentierten Varianten und das Vermeiden von Lebensmitteln, die lange gelagert wurden oder bereits vorbereitet sind.

Es ist wichtig, dass Personen mit Histaminintoleranz die Diät unter Anleitung eines Arztes oder Ernährungsspezialisten durchführen, um sicherzustellen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe erhalten und ihre Symptome angemessen kontrollieren können. Die Histaminintoleranzdiät kann eine effektive Möglichkeit sein, die Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität für Menschen mit dieser Störung zu verbessern.





## **Kapitel 2: Vorspeisen**

## **Antipasti**

Portion:4

Zubereitungszeit:30 Minuten

### **Zutaten:**

- 20 g Pinienkerne
- 10 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 3 Zweige Basilikum
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Apfelessig
- Salz (und evtl. weißer Pfeffer)

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Zucchini waschen und längs in dünne Streifen schneiden.
3. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Das Gemüse mit dem Olivenöl vermengen und etwa 12 Minuten lang im Ofen rösten.
5. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und das Basilikum waschen und hacken.
6. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit Apfelessig und Basilikum mischen und abschmecken. Zuletzt mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

## **Sommerrollen**

Portion:5

Zubereitungszeit:15 Minuten

### **Zutaten:**

- 6 Salatblätter
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 kleine Gurke
- 1 HV Rotkohl
- 50 g Tahini
- 30 ml Wasser
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

1. Die Salatblätter vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. Die Karotte, Gurke, Apfel, Mango und Rotkohl in feine Streifen schneiden.

3. Ein Salatblatt auslegen und Gemüsestreifen mittig platzieren. Vorsicht, die Röllchen nicht überfüllen!
4. Das Salatblatt zuerst an der Ober- und Unterseite einklappen, dann vollständig einrollen.
5. Für den Dip alle Zutaten miteinander vermischen.
6. Große Röllchen können vorsichtig in der Mitte durchgeschnitten werden, kleine Röllchen können als Ganzes gedippt und verzehrt werden.

## **Gemüse-tatar**

Portion:4

Zubereitungszeit:45 Minuten

### **Zutaten:**

- 500 g Brokkoli
- 1 Granatapfel
- 2 Schalotten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 200 g Rote Bete
- Salz (und evtl. weißer Pfeffer)

### **Zubereitung:**

1. Den Brokkoli waschen und zerteilen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli etwa 4 Minuten lang darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und fein hacken.
2. Die Rote Bete waschen und in kochendem Wasser etwa 30 Minuten lang garen. Danach schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen.
4. Brokkoli, Rote Bete, Schalotten und Frischkäse vermengen und würzen.
5. Das Tatar in Servierringe füllen und mit den Granatapfelkernen garnieren

## **Quiche**

Portion:1

Zubereitungszeit:90 Minuten |

### **Zutaten:**

- 150 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 110 g Butter
- 2 EL Mineralwasser
- 1 TL Salz
- 200 ml Sahne