

Kochen bei Histamin-Intoleranz

Rezeptsammlung der Schweizerischen
Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

www.histaminintoleranz.ch

Vorwort

Wer plötzlich mit der Diagnose Histamin-Intoleranz konfrontiert ist oder nur versuchsweise ausprobieren möchte, wie weit seine gesundheitlichen Beschwerden histaminbedingt sind, steht vor der grossen Herausforderung, seine Ernährungsgewohnheiten radikal umzustellen und das Essen von Grund auf neu zu erlernen. Bei vielen kommt erschwerend hinzu, dass sie bisher kein grosses Interesse am Kochen hatten und wegen Berufstätigkeit oder anderen Verpflichtungen auch nicht beliebig viel Zeit finden, um Tag für Tag jede einzelne Mahlzeit selber frisch zuzubereiten. Solange die Erfahrung und Routine im Umgang mit dieser komplizierten Unverträglichkeit fehlt, muss man sich am Anfang fast zwangsläufig in die soziale Isolation begeben, um eine Histamin-Eliminationsdiät über Wochen konsequent einhalten zu können.

Diese Rezeptsammlung richtet sich denn auch hauptsächlich an diese Teilgruppe der Berufstätigen mit wenig Kocherfahrung, welche am dringendsten auf eine geeignete Auswahl von verträglichen Kochrezepten angewiesen sind, und weniger an die begabten Hobby- und Starköche, die bereits seit jeher mit Leidenschaft kochen und sich bestens selbst zu helfen wissen.

Bei der Auswahl der Rezepte hatten deshalb folgende Kriterien Priorität:

Alltagstauglichkeit:

Die Kochrezepte wurden auf minimalen Aufwand, kurze Zubereitungszeit, einfaches Gelingen und überall erhältliche Zutaten optimiert. Die Zubereitung sollte schnell und einfach sein, möglichst ohne dass man nachher dutzende von Pfannen, Schüsseln, Siebe, Mixer usw. abwaschen muss. Junggesellenhaushalte sind vielleicht nur mit einer Pfanne, einem Dosenöffner und einer Mikrowelle ausgestattet. Speziellere Küchengeräte wird sich ein Kochmuffel frühestens dann anschaffen, wenn die Diagnose gesichert ist. Auch bei sehr einfacher Küchenausstattung sollten deshalb in diesem Kochbuch ein paar Rezepte zu finden sein, mit denen man die probeweise Ernährungsumstellung bewerkstelligen und sich ausgewogen ernähren kann. Trotzdem darf es auch ein paar aufwändigere und originellere Rezepte dabei haben, für Sonntags-Chochete und Gästebewirtung. Für jede Lebenslage sollen schlussendlich ein paar passende Rezepte zur Auswahl stehen, sei es das Frühstück, das Dessert, der Zvieri, die Büroverpflegung, der Reiseproviant, die Einladung zum Grillfest oder der Hochzeitsapéro.

Verträglichkeit:

In vielen Histaminintoleranz-Kochbüchern werden unerklärlicherweise verbreitet unverträgliche Zutaten verwendet, zum Teil sogar als Hauptbestandteil. Es mag sein, dass die weniger empfindlichen das in gewissen Mengen vertragen. Wir wollen aber auch hoch empfindlichen HIT-Betroffenen sichere Rezepte bieten. Wo wir davon abweichen, weisen wir darauf hin. Auch haben wir ansatzweise versucht zu berücksichtigen, dass sehr viele Betroffene gleichzeitig noch unter anderen Unverträglichkeiten und/oder Allergien leiden.

Trotzdem gilt: Die Verträglichkeit ist individuell unterschiedlich. Jeder Anwender muss in Eigenverantwortung mit der nötigen Aufmerksamkeit beurteilen oder vorsichtig ausprobieren, ob alle verwendeten Zutaten für ihn verträglich sind. Die Autoren übernehmen keine Gewähr und lehnen jede Haftung ab.

Haben Sie Mut, die Rezepte nach eigenem Gusto abzuändern und mit Variationen für Abwechslung zu sorgen! Die Mengenangaben sind individuell, je nach Hunger, körperlicher Aktivität und ob ein Eingang-, Zweigang- oder Dreigangmenü zubereitet wird. Sie dienen nur als ungefähre Richtgrösse. Bei fast allen Rezepten ist es unkritisch, die Mengenverhältnisse zu verändern oder einzelne Zutaten durch andere auszutauschen. Nur wenige Dinge, z.B. die Salzmenge oder das Verhältnis von Saucenbindemitteln zur Flüssigkeitsmenge, sollten vorsichtig bemessen werden.

Das SIGHI Redaktionsteam wünscht gutes Gelingen und *En Guete!*

Abkürzungen und Fachausdrücke

ablöschen	Flüssigkeit zu gebratenen, gerösteten oder anderweitig erhitzten Nahrungsmitteln in die heisse Pfanne geben, um diese abzukühlen
abschmecken	Fertiges Gericht probieren und nach gewünschtem Geschmack nachwürzen
al dente	Teigwaren bissfest kochen, so dass sie gerade weich genug sind zum Essen, aber innen noch leicht hart. Die goldene Mitte zwischen zu hart und verkocht.
EL	Esslöffel (Masseinheit). Meint immer einen gehäuften Esslöffel, ausser bei Flüssigkeiten oder wenn von einem gestrichenen EL die Rede ist.
gehäufter EL	Ein vollgeladener Esslöffel (Masseinheit). Das Füllgut reicht weit über den Löffelrand hinaus.
gestrichener EL	Nur diejenige Menge, die im Löffel bis auf die Höhe des Löffelrandes Platz findet. Was darüber hinausragt, wird mit dem Messerrücken beim Abmessen beiseitegeschoben.
TL	Teelöffel = Kaffeelöffel (Masseinheit). Meint immer einen gehäuften Teelöffel, ausser bei Flüssigkeiten oder wenn von einem gestrichenen EL die Rede ist.
ziehen lassen	Nahrungsmittel unter dem Siedepunkt garen (pochieren)

Inhalt

Frühstück	6
Müeslivariationen	7
Einzelkomponenten	8
Gschwellti	9
Salzkartoffeln	10
Reisnudeln	11
Reis.....	12
Crêpes / Pfannkuchen.....	14
Fleisch à la minute	15
Fleisch, herbstsüss angebraten	16
Geschnetzeltes	17
Suppen, Vorspeisen	18
Gemüsesuppe mit Quarkknödel	19
Grüne Gazpacho	20
Rüebli-suppe	21
Salate, Salatsaucen	22
Salatsaucen	23
Gurkensalat.....	25
Griechischer Salat	26
Chinakohlsalat	27
Kartoffelsalat.....	28
Rüebli-salat	29
Hauptmahlzeiten	30
Siedfleischsuppe	31
Fischsuppe	32
Reisnudeln mit Chicorée	33
Spargelrisotto.....	34
Polenta	35
Kartoffel-Gemüse-Gratin	36
Rindshohrückensteak an Rotweinsauce auf Randenbett.....	37
Steak an Rotweinsauce, Salat, Kartoffelgnocchi mit Käse	38
Sauce Hollandaise	39
Spaghetti Carbonara	40
Spaghetti Carbonara II	41
Käsefondue	42
Backwaren	44
Schnelles Mais-Hirse-Dinkelbrot, hefefrei	45
Butterzopf, hefefrei	46
Olivenöl-Brot, hefefrei	47
Pizza mit selbst gemachtem Teig, ohne Hefe	48
Fruchtwähe	49
Gemüsewähe, salzig.....	50
Marroni-Torte (glutenfrei)	51
Sablés mit Zimtrand.....	52
Mailänderli	53

Muffins	54
Reiskekse mit Kardamom und Rosenwasser	55
Zwischenverpflegung, Reiseproviant	56
Hüttenkäse mit Tortillachips und Rohkostgemüse	57
Maiskolben vom Grill	58
Apéro, Partysnacks, kaltes Buffet	60
Kalte Apéroplatte	61
Gemüse-Dips.....	63
Desserts, Süßspeisen	66
Vermicelles mit Schlagrahm und Früchten	67
Zimt-Äpfel.....	68
Quarkcrème mit Honig.....	69

Hauptmahlzeiten

Siedfleischsuppe

Eine nahrhafte Suppe, die als vollwertige Mahlzeit dienen kann

Eignung

Histamin-Intoleranz, glutenfrei, laktosefrei

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

1 Stück	Siedfleisch (ca. 500 g), mager oder durchzogen
evtl. 1-4	Markbeine
ca. 0.5 Liter	Wasser
1	Zwiebel
nach Belieben	diverse verträgliche Gemüse: z.B. Karotten, Zucchini, Wirz, Knoblauch, Pastinaken, Paprika, evtl. Lauch
einige	Kartoffeln (ca. 800 g)
etwas	Salz
1 EL	verträgliche Gemüsebouillon
evtl. wenig	Gewürze sofern verträglich: Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1-2 Gewürznelken
etwas	frische Petersilie, gehackt



Spezielle Kochutensilien

Dampfkochtopf

In einer normalen Pfanne ist die Kochzeit wesentlich länger (ca. 2 h)

Zubereitung

Siedfleisch und Markbeine in den Kochtopf geben

Wasser zugeben, so dass das Fleisch etwa zur Hälfte im Wasser steht. Nicht zu viel Wasser, sonst bleibt für die übrigen Zutaten zu wenig Platz übrig

Salz und Knoblauch zugeben

Auf Kochstufe 1 (d.h. beim Ventil ist der 1. Ring sichtbar) 40 min kochen

Während dieser Zeit Kartoffeln und das übrige Gemüse rüsten und zerkleinern

Die Zwiebel ganz lassen oder halbieren und evtl. mit 2 Gewürznelken und 1 Lorbeerblatt bestecken

Dampfkochtopf abkühlen lassen bis der Deckel geöffnet werden kann

Kartoffeln und Gemüse zugeben

Bouillon zugeben und weitere 6 min auf Kochstufe 2 kochen (2. Ring sichtbar)

Vor dem Servieren mit wenig gehackter Petersilie bestreuen

Variationen

Manche kochen das Gemüse gleich lang oder sogar länger als das Fleisch, um einen intensiveren Gemüsebouillongeschmack zu erhalten. Die kürzere Kochzeit ist aber vitaminschonender. Das Fleisch muss hingegen so lange gekocht werden, damit es nicht zäh ist.

Anmerkungen

Scharfe Gewürze zurückhaltend verwenden, da nicht gut verträglich. Verträglichkeit von Lorbeer und Nelken nicht ausreichend getestet. Lauch in grösseren Mengen evtl. nicht verträglich.