

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Annakartoffeln 152

Äpfel

- Apfelkompott, winterliches 101
- Apfel-Möhren-Salat mit Saaten 125
- Bratapfel mit Pistazien und Cranberrys 165
- Fruchtküchle 164

Aprikosen

- Aprikosen-Dattel-Creme 89
- Aprikosentarte mit Rosmarin 160

Arme-Ritter-Schmarren 96

B

Beeren-Schichtdessert mit Crunch 164

Bittersalat mit Granatapfel 122

Blitznudeln mit Brokkoli und Putenbrust 133

Blumenkohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Suppe Curry Style 127
- Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Sesamhähnchen 141

Bratapfel mit Pistazien und Cranberrys 165

Brokkoli

- Blitznudeln mit Brokkoli und Putenbrust 133
- Brokkolicremesuppe mit Schinkenwürfeln 125

Brombeer-Salatdressing 118

C

Chai Latte 112

Chicorée

- Bittersalat mit Granatapfel 122
- Chicorée, bunter, mit Maracuja 149

Ciabatta-Brötchen mit Körnern 102

Cracker mit Hanf- und Chiasamen 110

D

Dinkelsandwich mit Hähnchenbrust 115

Dinkel-Toastbrot, schnelles 102

Dinkelzopf, süßer 159

E

Eierreis, gebratener 153

Energiekugeln mit Pinienkernen 109

F

Feldsalat mit Roter Bete und Kürbiskernen 119

Fenchel

– Ofenfenchel, überbackener 150

Fisch

- Schlemmerfilet im Kräuter-Knusper-Mantel 147
- Seelachs mit mediterranem Gemüsereis 147

Frankfurter Grüne Soße 142

Frisée-Salat mit Hähnchenbrust und Kaki 121

Früchtepulver zum Süßen 89

Fruchtküchle 164

Frühstücksmuffins 97

G

Geflügel

- Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Sesamhähnchen 141
- Dinkelsandwich mit Hähnchenbrust 115
- Frisée-Salat mit Hähnchenbrust und Kaki 121
- One-Pot-Paprika-Hähnchen aus dem Ofen 145

Gemüsebrühpulver 78

Gemüsechips 111

Gemüsepfanne, bunte 152

Gemüse-Schupfnudeln 153

Gnocchi, Kürbis- 134

Gnocchi mit Spargel und Zitronenthymian 136

Granatäpfel

- Bittersalat mit Granatapfel 122
- Rosenkohl mit Granatapfel und Pistazien 149

Grießbrei mit Ei und Kirschen 96

Grüne-Power-Pulver 88

Gurken

– Zaziki-Dip, veganer 114

H

Hackbällchen mit zweierlei Ofenkartoffeln 139

Hagebuttenkonfitüre 100

Hanf-Basilikum-Pesto 86

Hanf-Paprika-Aufstrich 101

Heidelbeeren

- Heidelbeer-Kokos-Eis, veganes 165
- Heidelbeer-Mandel-Smoothie 112
- Heidelbeermus 99

– Heidelbeer-Pancakes 99

Hühnerbrühe, klassische 128

I

Infused Water 111

K

Kartoffeln

- Annakartoffeln 152
- Blumenkohl-Kartoffel-Suppe Curry Style 127
- Gemüse-Schupfnudeln 153
- Gnocchi mit Spargel und Zitronenthymian 136
- Hackbällchen mit zweierlei Ofenkartoffeln 139
- Kartoffelpüree 132
- Kartoffelsalat, schwäbischer 121
- Kartoffel-Zucchini-Suppe mit Grissini 126
- Kürbis-Gnocchi 134
- Laubfrösche mit Mangold und Kartoffeln 154
- Ofenkartoffeln mit Rosmarin 131
- Quetschkartoffeln, lila 150
- Rösti, Berner, mit Spiegelei 155
- Wirsingküchle 140

– Kürbis-Gnocchi 134

– Laubfrösche mit Mangold und Kartoffeln 154

– Ofenkartoffeln mit Rosmarin 131

– Quetschkartoffeln, lila 150

– Rösti, Berner, mit Spiegelei 155

– Wirsingküchle 140

Kirschen

– Grießbrei mit Ei und Kirschen 96

Knuspermüslis, fruchtiges 92

Kräuteröl 87

Kräuter-Pesto 85

Kürbiskern-Pesto 86

Kürbisse

- Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Sesamhähnchen 141
- Kürbis-Gnocchi 134
- Kürbis-Kokos-Suppe 117
- Kürbis-Ratatouille 132
- Penne mit Kürbis-Paprika-Sauce 140
- Vanillekürbis mit Honig 148

L

Laubfrösche mit Mangold und Kartoffeln 154

M

Macadamiacreme 100

Macademia-Hafer-Kekse 162

Mandeleis, veganes 167

Mandel-Pistazien-Creme 100

Mangocreme 165

Mangold

– Laubfrösche mit Mangold und Kartoffeln 154

Maracujas

– Chicorée, bunter, mit Maracuja 149

Melonenbowl mit Mandeln und

Apfelminze 122

Milchreis, Blitz- 91

Minigugelhupf mit Mohn und

Vanille 162

Mirabellenknödel mit

Butterbröseln 167

Möhren

– Apfel-Möhren-Salat mit Saaten
125

– Möhren, glasierte 148

– Möhrensaftsuppe mit lila

Möhren 127

Müsli, kerniges 92

Müsliriegel mit Sesam 110

N

Nektarinen

– Fruchtküchle 164

Nussbrötchen 105

O

Ofenfenchel, überbackener 150

Ofenkartoffeln mit Rosmarin 131

Ofenporridge mit Gewürzen 93

One-Pot-Paprika-Hähnchen aus
dem Ofen 145

P

Paprikaschoten

– Hanf-Paprika-Aufstrich 101

– Kürbis-Ratatouille 132

– One-Pot-Paprika-Hähnchen aus
dem Ofen 145

– Paprika-Spiegelei mit

Radieschen-Brot 107

– Penne mit Kürbis-Paprika-Sauce
140

– Rührei mit gebratener Paprika
107

– Süßkartoffel-Paprika-Ketchup
86

– Zucchini-Paprika-Muffins 115

Parmesan, veganer 87

Pastinaken

– Gemüsechips 111

Penne mit Kürbis-Paprika-Sauce
140

Petersilienwurzeln

– Gemüsechips 111

Pfirsich-Sorbet 167

Pflanzendrink, selbst gemachter
87

Pilze

– Risotto mit Pilzen 156

Pistazien-Vinaigrette 118

Porridge für Eilige 93

Putenbrust

– Blitznudeln mit Brokkoli und
Putenbrust 133

Putengeschnetzeltes mit »Rahm«-
Sauce 142

Q

Quetschkartoffeln, lila 150

R

Rhabarber

– Rhabarber-Crumble 164

– Rhabarberstrudel 161

Rindfleisch

– Hackbällchen mit zweierlei

Ofenkartoffeln 139

– Rindergulasch 144

– Rinderknochen-Brühe 128

Risotto, klassisches 156

Risotto mit Pilzen 156

Rosenkohl mit Granatapfel und

Pistazien 149

Rösti, Berner, mit Spiegelei 155

Rote Beten

– Feldsalat mit Roter Bete und

Kürbiskernen 119

– Gemüsechips 111

Rote-Power-Pulver 88

Rotkohl mit Granatapfel und Zimt
155

Rührei mit gebratener Paprika 107

S

Salatdressing, fruchtiges 118

Salatdressing, klassisches 118

Salatsaucenpulver 86

Schinken

– Brokkolicremesuppe mit

Schinkenwürfeln 125

– Wirsingküchle 140

Schlemmerfilet im Kräuter-

Knusper-Mantel 147

Schweinefleisch

– Hackbällchen mit zweierlei

Ofenkartoffeln 139

Seelachs mit mediterranem

Gemüsereis 147

Selleriecremesuppe mit

Süßkartoffelchips 126

Sesamsalz, japanisches

(Gomasio) 87

Spaghetti Carbonara 139

Spaghetti-Pesto-Salat mit

Hanfamen 119

Spargel

– Gnocchi mit Spargel und

Zitronenthymian 136

Süßkartoffeln

– Gemüsechips 111

– Selleriecremesuppe mit

Süßkartoffelchips 126

– Süßkartoffel-Paprika-Ketchup
86

T

Tagliatelle, selbst gemachte, mit
Pesto 133

V

Vanillekürbis mit Honig 148

Vanille-Maronen-Aufstrich 100

Vitalbrot 105

Vollkornbrot mit Hafermehl 101

W

Weinbergpfirsich-Pistazien-

Hörnchen 160

Wildschweinrücken mit Cranberrys
137

Wirsingküchle 140

Z

Zaziki-Dip, veganer 114

Zucchini

– Kartoffel-Zucchini-Suppe mit
Grissini 126

– Kürbis-Ratatouille 132

– Zucchini-Dip 114

– Zucchini-Paprika-Muffins 115

Stichwortverzeichnis

A

Alkohol 17, 22, 42, 49, 51, 61, 62, 66
 Allergene. Siehe auch Antigene
 Allergien 12, 16, 21, 22, 25, 34
 – Milcheiweißallergie 34
 – Weizenallergie 31
 Anthocyane 47
 Antigene 12, 13, 16, 23, 25, 51
 Antioxidantien 46
 Arthritis 12, 18, 30
 Asthma 12, 17, 22, 24, 26, 31, 50

B

Ballaststoffe 37, 39, 63, 64
 Basenfasten 50, 51
 Bauchfett 49
 Beta-Glucane 39
 Bewegung 22, 46, 57, 66, 76
 biogene Amine 41
 Blähungen 26, 32, 35, 38, 39, 64
 Blasenentzündung (Zystitis) 10, 19
 Blutbild 14
 Bromelain 47
 Brot 53

C

Capsaicin 47
 Carotinoide 47
 Casein 34, 36
 Curcumin 47

D

Darmflora 39, 63
 Detox-Tag 60
 Diaminoxidase (DAO) 17, 27, 40, 45
 Dickdarm 35, 63, 64, 66
 Dünndarm 32, 39, 63, 64, 65
 Dysmenorrhoe 24, 26, 41

E

Eier 35, 43, 44, 47, 48, 54
 Einlauf 51, 65
 Eisen 45, 48
 Eiweiß 35, 43, 50, 76
 Endometriose 23, 24
 Energieräuber 75
 Entspannungsübungen 69
 Entzündung 10, 12
 – akute Entzündungen 11
 – Behandlung 14
 – chronische Entzündungen 11
 – Diagnose 14
 Entzündungshemmung 14

F

Fertiggerichte 35, 39, 40, 56

Fette 44, 46, 48, 63
 – Omega-3-Fettsäuren 44
 – Omega-6-Fettsäuren 44
 – Transfette 44
 Fisch 31, 35, 42, 43, 44, 48, 51, 54, 63, 78
 Fitness 15, 76
 Flavonoide 47
 Fleisch 31, 35, 43, 44, 48, 54, 63, 78
 FODMAPs 64
 Fructose 38, 39, 49, 64, 81

G

Gemüse 31, 43, 51, 52, 54
 Getreide 31, 33, 36, 43, 47, 50, 53, 54
 Gewürze 46, 53, 78
 Gluten 22, 30, 31, 32, 33, 36
 Glutensensitivität 32, 33
 glykämische Last (GL) 39
 glykämischer Index (GI) 38

H

Histamin 12, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 35, 36, 40, 41, 42, 45, 61
 Histaminintoleranz (HIT) 17, 23, 24, 26, 27, 35, 40, 41, 42, 43, 45, 51, 54, 64
 Histaminliberatoren 16, 33, 41, 42, 44, 77
 Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) 17, 26

I

Immunglobulin E (IgE) 16, 25, 34
 Immunsystem 12, 22, 32, 34, 36, 37, 45, 75
 Immunzellen 12
 – B-Zellen 12
 – T-Zellen 12
 Indole 47
 Insulin 38, 39, 48
 Intervallfasten 51, 61, 65
 Inulin 39

K

Kaffee 46, 53, 61, 68, 74
 Kalzium 35, 37, 45, 50, 61, 63, 79
 Kohlenhydrate 31, 39, 43, 48, 50, 75
 Kopfschmerzen 21, 26, 32, 35, 40, 41, 49, 68

L

Laktoseintoleranz 34, 35
 Leaky Gut 32, 37, 39
 Leber 15, 17, 48, 49, 50, 60, 63, 66

M

Magen-Darm-Beschwerden 32, 34
 Magnesium 37, 45, 46
 Mastzellen 16, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 41, 42, 61
 Meditation 69
 Melatonin 72
 Milchprodukte 31, 34, 36, 43, 44, 45, 50, 64, 79
 Mineralstoffe 45, 46
 Mitochondrien 75
 Morbus Crohn 11, 27, 41
 Muskeln 15, 74, 75, 76

N

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 20, 21
 Nesselsucht (Urtikaria) 17, 26, 41
 Neurodermitis 22, 23
 Nieren 17, 48, 50, 62, 66
 Notfallkost 56
 Nüsse 33, 42, 43, 44, 47, 51, 53, 54, 61

O

Obst 52, 54
 Öle 44, 53, 54
 oxidativer Stress 37, 46

P

Parasympathikus 15, 66, 67, 69, 70
 Phytinsäure 47
 Probiotika 64

R

Rheuma 10, 18, 19, 31
 Rucola 80

S

Samen 44, 47, 48, 53, 54
 Saponine 47
 Säure-Basen-Haushalt 50
 Schlaf 15, 22, 40, 46, 61, 66, 68, 71, 72, 73, 75
 Schlafphasen 73
 Selen 45, 46
 Serotonin 72
 Spinat 80
 Spurenelemente 47
 Stress 13, 15, 22, 27, 30, 46, 57, 61, 66, 67, 69, 70, 73, 76
 Sulforaphan 47
 Superfoods 45, 48, 53
 Sympathikus 15, 66, 67, 68, 73, 74

T

trinken 66

V

Verdauung 15, 48, 62, 63, 64, 66, 67, 70
 Verstopfung 24, 26, 32, 35, 65
 Vitamine 23, 45, 46, 48, 50
 – Vitamin A 47

– Vitamin C 17, 45, 46, 61
 – Vitamin D 15, 45, 46, 57
 – Vitamin E 46
 – Vitamin K 78

W

Weizen 30, 31, 33, 64

Z

Zink 45, 46
 Zöliakie 31, 32, 33
 Zucker 37, 38, 39, 40, 51, 64, 80

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Empfehlungen von Dr. med. Daniela Oltersdorf

Im Folgenden finden Sie weiterführende Informationen

Weiterführende Buchtipps

Jarisch R. **Histaminintoleranz – Ursachen, Symptome, Behandlung: Alles für ein beschwerdefreies Leben.** Stuttgart: TRIAS; 2021

Oltersdorf D. **Familienküche frei von Laktose, Fructose, Histamin.** Stuttgart: TRIAS; 2022

Scheip T. **Histamin-Intoleranz – Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen.** 4. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2020

Weaver L. **Was soll ich eigentlich noch essen? Wie Sie die Ernährung finden, die zu Ihnen passt.** Stuttgart: TRIAS; 2018

Mommert-Jauch P. **Embodiment – Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele.** Stuttgart: TRIAS; 2021

Liste verträglicher Lebensmittel bei einer HIT

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI):
https://www.mastzellaktivierung.info/downloads/foodlist/11_FoodList_DE_alphabetisch_mitKat.pdf