Liebe Leserinnen, liebe Leser,

falls Sie an einer Histamin-Intoleranz leiden oder es vermuten, sehen Sie sich vielleicht vor einer langen Liste von »verbotenen« Nahrungsmitteln. Die Vorstellung, trotzdem abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zuzubereiten, rückt ebenso in weite Ferne wie die Freude an geselligen Runden mit ausgefallenen Menüs. Dem möchten wir mit unserem Kochbuch abhelfen. Wir zeigen Ihnen, was Sie genießen dürfen. Und nicht einfach nur, was Sie meiden sollten.

Im ersten Teil des Buches finden Sie elementare Informationen zur Histamin-Intoleranz. Sie erfahren das Wichtigste über die Entstehung der Symptome und wie Sie damit umgehen können. Lernen Sie mit uns außerdem die Grundlagen für vollwertige und bekömmliche Ernährung bei Histamin-Intoleranz kennen. Was ist trotz Histamin-Intoleranz möglich? Welche Alternativen zu schlecht verträglichen Speisen gibt es? Lassen Sie sich durch die Vielzahl der Möglichkeiten ermutigen und inspirieren.

Der Rezeptteil enthält Vorschläge für alle Arten von Mahlzeiten, Beilagen, Desserts und Gebäck. Sie werden über die Vielfalt staunen und wieder mit Freude und Genuss kochen und essen. Mit ein wenig Ausprobieren finden Sie Ihre persönliche Toleranzgrenze der Verträglichkeit bald heraus. Vielleicht wandeln Sie das eine oder andere Rezept nach Ihren Bedürfnissen ab!

Im Rezeptkapitel steht jeweils unter dem Rezepttitel, ob das Gericht für die Karenzphase oder die Testphase geeignet ist. Mit dieser Hilfe können Sie sich rasch einen Überblick verschaffen. Sie werden feststellen, dass Sie die Zutaten in Ihrem Supermarkt, beim Metzger oder im Bio-Laden einkaufen können.

Auch mit den Herausforderungen einer Histamin-Intoleranz kann und soll essen Freude und Genuss bereiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Bekochen der gesamten Familie und beim Bewirten Ihrer Gäste.

Guten Appetit!
Thilo Schleip und Isabella Lübbe

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG