Stichwortverzeichnis

A
Acetaldehyd 13
Alkohol 13
– Weißwein 39
Amine, biogene 10, 14
Ananas 37
Antirheumatika 15
Asthma 16
Aubergine 37
Ausschlussdiagnose 17
Avocado 37

B
Backwaren 36
Bananen 37
Bavaria Blue 33
Blutdruck, niedriger 17

C
Cadaverin 13 – 15
Camembert 33
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen 38

D
Daosin 21
Decarboxylierung 12
– Bier 12
– Käse 12
– Salami 12
– Sauerkraut 12
– Schinken 12
– Wein 12
Diaminoxidase 11, 13
Dinkel-Backferment 36

E
Edamer 25
Eier 35
Einfrieren 34
Enzymersatztherapie 21
Erdbeeren 37
Ernährungstagebuch 18
Esrom 25
Essig 37

F
Fast Food 27
Fisch 32
– Frische 32
– Thunfisch 32
Fisch, geräuchert 32
Fisch, gesalzener 32
Fisch, getrockneter 32
Fisch, marinierter 32
Fischstäbchen 25
Fischvergiftung 12
Fleisch 22

G
Gemüse 37
Gouda 25
Grapefruit 37

H
H40-Hauttest 17
Hackfleisch 22
Hautausschlag 17
Hefe 36
Hefeteig 36
Histamin-Intoleranz, Histaminbelastung 11
Histaminliberatoren 13, 37
– Ananas 13
– Birnen 13
– Erdbeeren 13
– Kiwi 13
– Meeresfrüchte 13
– Nüsse 13
– Tomaten 13
– Zitrusfrüchte 13
Histaminspiegel 17
Histaminvergiftung 12
Histidin 12

K
Käse, aufbewahren 36
Käse, junger 25
Käse, reifer 33
Kühlschrank 35
Kupfer 17

L
Laborparameter 17
Lagerung 35
Lebensmittel, fermentierte 14
Lebensmittelallergie 11
Limburger 33

M
Magen-Darm-Beschwerden 16
Magen-Darm-Infekt 16
Mastzellen 10
Meeresfrüchte 32
Migräne 16
Mindesthaltbarkeitsdatum 22
Mondseer 33
Münsterkäse 33

N
Nitritpökelsalz 14

O
Obst 37

P
Papayas 37
Pflaumen 37
Phenylephrin 14
Phenylethylamin 14
Picknick 27
Provokation 18
Pseudoallergie 11
Putrescin 13 – 15

R
Restaurant 27
Rohmilch 33
Rohmilchkäse 33
Rondeau 33

S
Sauerkraut 37
Schlafmittel 15
Schmerzmittel 15
Schnittkäse 36
Serotonin 14 – 15
Soja 37
– Sojamilch 37
Sojasauce 15, 37
Spermidin 14 – 15
Spermin 14 – 15
Spinat 37
Streukäse 35

T
tiefgekühlter Fisch 25
tiefgekühltes Gemüse 24
Tilsiter 25
Tofu 37
Toleranzgrenze 18
Tomate 37
Tomatenketchup 37
Tyramin 13 – 15
Tyrosin 14

V
Verbrauchsdatum 22
Verdauungsstörungen 12
Vitamin B_6 17
Vitamin C 19
Vitamin-B_6-Status 19

W
Walnüsse 37
Weichkäse 33
Weißwein 39
Wurst, abgepackte 22

Z
Ziegenkäse 33
Zitronengras 24
Zitronengraspulver 24
Zitronenmelisse 25

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

Rezeptverzeichnis

A

Aioli 109

Apfel

- Apfel-Curry-Suppe 56
- Apfel-Ingwer-Smoothie 51
- Apfel-Vanille-Grütze 113
- Apfelcobbler 118
- Apfelkuchen 126
- Apfel-Kürbis-Stampf 101
- Apfelpfannkuchen 118
- Apfelstrudel 127
- Gratinierte Äpfel 112

Aprikosenstreich 50

Artischocken mit Thymian und Rosmarin 105

Artischockensuppe 58

B

Beeren

- Beerenküchlein 126
- Beerenmüsli 46
- Beerentorte 127
- Obst-Quark-Frühstück 48
- Rote Grütze 113

Blaubeeren

- Blaubeer-Bavarois 114
- Blaubeerpfannkuchen 118
- Blaubeersmoothie 51
- Blaubeerstreich 49

Blumenkohl

- Hähnchen-Blumenkohl-Curry 79
- Orientalischer Lachs 88

Brie 33

Brokkoli

- Brokkoli-Mandel-Hähnchen 80
- Gemüsetortilla 78

Brot 36

- Dinkelbrot 129
- Kräuterbrötchen 132
- Mischbrot 131
- Partybrot 130
- Quarkbrot 130
- Sesamhörnchen 132
- Sonntagsbrötchen 132
- Weißbrot 131

Buttermilchwaffeln 124

C

Champignoncremesuppe 56

Chicorée in Orangensauce 106

D

Dill-Kapern-Dressing 65

Dinkelbrot 131

Dorade im Salzmantel 99

E

Eier

- Aioli 109
- Ei-Kresse-Brot 21, 52
- Gemüsetortilla 78
- Paprika-Rührei 52
- Schnittlauch-Rührei 52
- Spargel-Omelett 60
- Vollkornbrot mit Rukola und Rührei 45

Englisches Porridge 48

Entenbrust mit Feigen 83

Erbsensuppe mit Lachs 57

F

Fenchel

- Gratinierter Fenchel 108
- Sizilianischer Fenchelbraten 84

Fettuccine mit grünem Spargel 74

Filet mit Pilz-Nuss-Kruste 87

Fisch

- Dorade im Salzmantel 99
- Erbsensuppe mit Lachs 57
- Forelle Müllerin Art 88
- Gedämpfter Lachs 91
- Lachs im Filoteig 93
- Lachs in Meerrettichsahne 91
- Orientalischer Lachs 88
- Spaghetti mit Lachs 74
- Thai-Lachs 91

Fleisch

- Filet mit Pilz-Nuss-Kruste 87
- Kalbsgulasch mit Pfifferlingen 87
- Lammkarée mit Schnittlauch 93
- Ossobuco alla milanese 86
- Pochiertes Kalbsfilet 86
- Steak mit Kräuterkartoffeln 84
- Thai-Lachs 91
- Wrap mit Roastbeef 61

Forelle Müllerin Art 88

Frisée-Champignon-Salat 64

Früchtemüsli 46

G

Gedämpfter Lachs 91

Geflügel

- Brokkoli-Mandel-Hähnchen 80
- Entenbrust mit Feigen 83
- Gemüsereis mit Huhn 78
- Hähnchen im Römertopf 83
- Hähnchen mit Kohlrabi 80
- Hähnchen-Blumenkohl-Curry 79
- Hähnchen-Lauch-Ragout 79
- Hähnchen-Saltimbocca 79
- Oliven-Hähnchen 82
- Rosmarin-Hähnchen 82

Gemüse, marokkanisches 76

Gemüsebrühe 60

Gemüselaibchen 62

Gemüsereis mit Huhn 78

Gemüsetortilla 78

Gnocchi 102

Grießpudding 114

Gurke

- Gurkensalat 64
- Kartoffel-Gurken-Salat 103
- Türkischer Joghurt 68

H

Hähnchen

- Brokkoli-Mandel-Hähnchen 80
- Gemüsereis mit Huhn 78
- Hähnchen im Römertopf 83
- Hähnchen mit Kohlrabi 80
- Hähnchen-Blumenkohl-Curry 79
- Hähnchen-Lauch-Ragout 79
- Hähnchen-Saltimbocca 79
- Oliven-Hähnchen 82
- Rosmarin-Hähnchen 82

Hefefreier Pizzateig 103

Hirsefrühstück 48

Hirsetopf, vegetarischer 71

Hummus 64

I

Ingwer

- Apfel-Ingwer-Smoothie 51
- Ingwer-Karotten-Dip 67

J

Joghurt

- Kirsch-Joghurt-Drink 50
- Türkischer Joghurt 68

Johannisbeer-Sorbet 113

K

Kalbsfilet, pochiertes 86

Kalbsgulasch mit Pfifferlingen 87

Karotten

- Gemüsetortilla 78
- Ingwer-Karotten-Dip 67
- Karotten-Paprika-Ketchup 106
- Rohkost mit Minze 62
- Rüblimuffins 121
- Vegetarischer Hirsetopf 71

Kartoffeln

- Echte Gnocchi 102
- Gemüselaibchen 62
- Gemüsetortilla 78
- Kartoffel-Gurken-Salat 103
- Kartoffel-Soufflé 97
- Kartoffelstreich 68
- Linseneintopf 75
- Marokkanisches Gemüse 76
- Ofenkartoffeln mit Sour Cream 63
- Rosmarinkartoffeln 101
- Schweizer Rösti 102
- Sesamkartoffeln 102
- Steak mit Kräuterkartoffeln 84

Käsekuchen 128

Kässpätzle 71

Kirsch-Joghurt-Drink 50

Kirschenmichl 112

Kohlrabi

- Gedämpfter Lachs 91
- Hähnchen mit Kohlrabi 80

Korianderreis 103

Kräuterbrötchen 132

Kürbis

- Apfel-Kürbis-Stampf 101
- Kürbissuppe 55
- Penne mit Kürbis 75

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

L

Lachs
- Erbsensuppe mit Lachs 57
- Gedämpfter Lachs 91
- Lachs im Filoteig 93
- Lachs in Meerrettich-sahne 91
- Orientalischer Lachs 88
- Spaghetti mit Lachs 74
- Thai-Lachs 91

Lammcarré mit Schnittlauch-öl 93

Lauch
- Hähnchen-Lauch-Ragout 79
- Lauchauflauf 78
- Quiche lorraine 58
- Vegetarischer Hirsetopf 71

Linseneintopf 75

M

Mandeldressing 65

Mango
- Mango mit Sauerrahm 116
- Mangocreme 114
- Mangomuffins 124
- Mangomüsli 46
- Mangosorbet 9
- Mangostreich 49
- Obst-Quark-Frühstück 48

Marokkanisches Gemüse 76

Melone
- Früchtemüsli 46
- Melone mit Kokosjoghurt 116
- Melonensmoothie 50

Mischbrot 131

Mozzarella
- Hähnchen mit Kohlrabi 80
- Paprika-Bruschetta 55

Muffins, Mango- 124

Muffins, Rübli- 123

N

Nudeln
- Fettuccine mit grünem Spargel 74
- Penne mit Kürbis 75
- Quadrucci mit Champignons 74
- Spaghetti mit Algen 94
- Spaghetti mit gegrillter Paprika 73

Nusswaffeln 122

Nusszopf 130

O

Obst-Quark-Frühstück 48

Ofenkartoffeln mit Sour Cream 63

Oktopamin 14

Oliven-Croissants 62

Oliven-Hähnchen 82

Omas Rhabarberkompott 111

Orientalischer Lachs 88

Ossobuco alla milanese 86

P

Pancakes 45

Paprika
- Gemüsereis mit Huhn 78
- Karotten-Paprika-Ketchup 106
- Linseneintopf 75
- Marokkanisches Gemüse 76
- Paprika-Bruschetta 55
- Paprika-Rührei 52
- Paprikamarinade 109
- Paprikastreich 69
- Spaghetti mit gegrillter Paprika 73

Partybrot 130

Penne mit Kürbis 75

Pilze
- Champignoncremesuppe 56
- Filet mit Pilz-Nuss-Kruste 87
- Frisée-Champignon-Salat 64
- Hähnchen im Römertopf 83
- Kalbsgulasch mit Pfifferlingen 87
- Marokkanisches Gemüse 76
- Quadrucci mit Champignons 74
- Schinken-Sahne-Sauce 108
- Waldpilzrisotto 75
- Wirsingröllchen mit Pilzfüllung 76

Pizzateig, Hefefreier 103

Pochiertes Kalbsfilet 86

Porridge, Englisches 48

Q

Quadrucci mit Champignons 74

Quark
- Obst-Quark-Frühstück 48
- Quarkbrot 130
- Quarkknödel 112
- Quarksoufflé 111
- Quarkstreich 49
- Vanille-Quark-Creme 116

Quiche lorraine 58

R

Rhabarberkompott, Omas 111

Rhabarberkuchen 128

Rhabarber-Pfannkuchen, gefüllte 121

Risotto 8

Rohkost mit Minze 62

Rosmarin-Hähnchen 82

Rosmarinkartoffeln 101

Rösti, Schweizer 102

Rote Grütze 113

Rüblimuffins 123

S

Schinken-Sahne-Sauce 108

Schnittlauch-Rührei 52

Schweizer Rösti 102

Sellerie
- Gemüselaibchen 62
- Selleriepuffer 60

Sesamhörnchen 132

Sesamkartoffeln 102

Sizilianischer Fenchelbraten 84

Sommerrollen, Vietnamesische 94

Sonntagsbrötchen 132

Spaghetti mit Algen 94

Spaghetti mit gegrillter Paprika 73

Spaghetti mit Lachs 74

Spargel
- Fettuccine mit grünem Spargel 74
- Spargel-Omelett 60
- Spargelgemüse 108

Steak mit Kräuterkartoffeln 84

Süßkartoffeln
- Marokkanisches Gemüse 76

T

Thai-Lachs 91

Topfenstrudel 123

Türkische Zucchiniküchlein 77

Türkischer Joghurt 68

Tuttifrutti-Biskuit-Omelett 120

V

Vanille-Quark-Creme 116

Vegetarischer Hirsetopf 71

Vietnamesische Sommerrollen 94

Vollkornbrot mit Rukola und Rührei 45

W

Waffeln
- Buttermilchwaffeln 124
- Nusswaffeln 124

Waldpilzrisotto 75

Weißbrot 131

Wirsingröllchen mit Pilzfüllung 76

Wrap mit Roastbeef 61

Z

Zucchini
- Gemüsereis mit Huhn 78
- Rohkost mit Minze 62
- Zucchinicremesuppe 56
- Zucchiniküchlein, Türkische 77
- Zucchinistreich 68

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