

# Histaminarme Einkaufsliste

## Frisches Gemüse

- Blattsalate
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chinakohl
- Feldsalat
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl: Spitzkohl, Grünkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Weißkohl
- Kürbis
- Mais
- Mangold
- Paprika (rot, gelb, grün)
- Petersilienwurzel
- Pak Choi
- Pastinake
- Radicchio
- Radieschen
- Rote Beete
- Spargel weiß und grün
- Spitzpaprika
- Salatgurke
- Süßkartoffeln
- Weiße Zwiebeln
- Zucchini
- Zuckerschoten

## Frisches Obst

- Apfel
- Aprikose / Marillen
- Brombeere
- Cranberrys
- Granatapfel
- Heidelbeere / Blaubeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Mango
- Nektarine
- Pfirsich
- Preiselbeere
- Rhabarber
- Sanddorn
- Stachelbeere
- Wassermelone
- Zwetschge (nicht Pflaume!)

## Tiefkühl und Konserven

- Apfelmus (Bio, ohne Säure)
- Apfelmark (Bio, ist Zuckerfrei)
- Alle aufgezählten Gemüsesorten
- Alle aufgezählten Kräuter
- Kaisergemüse
- Kirschen im Glas
- Kokosmilch
- Mais im Glas
- Paprikamark
- Mandelmus
- Kokosmus

# Histaminarme Einkaufsliste

## Milchprodukte und Alternativen

- Frischkäse
- Creme fraiche
- Fetakäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse /Cottage Cheese
- Joghurt
- Mascarpone
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Dinkel-Drink (vegan)
- Hafer-Drink (vegan)
- Kokosmilch (vegan)
- Mandel-Drink (vegan)
- Reis-Drink (vegan)

## Tipps

*Alle Lebensmittel sollten so frisch wie möglich eingekauft und verzehrt werden! Im Kühlschrank lagern!*

*Fisch und Fleisch unbedingt frisch einkaufen und am gleichen Tag verarbeiten! Hier lohnt sich ein Einkauf auf dem Wochenmarkt, Obst und Gemüse halten sich gekühlt einige Tage frisch. Bei den Milch-Alternativen auf Zusatzstoffe achten!*

*Viele Milchprodukte sind auch Laktosefrei erhältlich, diese sind ebenfalls gut verträglich!*

## Fleisch, Fisch und Eier

- Hähnchenfleisch
- Putenfleisch
- Ente
- Rindfleisch
- Rinderhackfleisch, sehr frisch
- Geflügelhackfleisch
- Kalbfleisch
- Lachs (am besten TK!)
- Zander (am besten TK!)
- Hühnerei (Eigelb ist histaminarm!)
- Wachteleier (ganz, histaminarm)

## Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Bärlauch
- Ingwer
- Koriander
- Liebstöckel
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei
- Meersalz (ohne Jod!)
- Schnittlauch
- Zimt
- Zitronengras

# Histaminarme Einkaufsliste

## Getreide, Pasta und Pseudogetreide

- Amaranth (Glutenfrei)
- Buchweizen (umstritten)
- Dinkel-Pasta (Gluten!)
- Dinkelkörner wie Reis (Gluten!)
- Hafer (gibt es auch Glutenfrei!)
- Hirse (Glutenfrei!)
- Quinoa (Glutenfrei!)
- Maisgries/ Polenta (Glutenfrei!)
- Quinoa (Glutenfrei!)
- Reis (Glutenfrei!)

## Trockenfrüchte

- Aprikosen (ungeschwefelt!)
- Cranberrys (ungeschwefelt!)
- Datteln (ungeschwefelt)
- Rosinen (ungeschwefelt!)
- Sauerkirschen (ungeschwefelt!)

## Tipps

*Zum Backen eignet sich statt Weizenmehl sehr gut Dinkelmehl Type 630. Zusatzstoffe und Zucker-Ersatzstoffe sind nicht gut verträglich! Ein Hühnerei kann durch 3 Wachteleier ersetzt werden. Im Kuchen werden Hühnereier meistens sehr gut vertragen. Flohsamenschalen sind beim glutenfreien Backen sehr wichtig, da sie dem Gebäck Stabilität geben und Feuchtigkeit speichern. Eine selbst gemachte Gemüsebrühe ist eine super Grundlage zum Kochen.*

## Basics zum Backen

- Dinkelmehl Type 630 (Gluten!)
- Flohsamenschalen (Glutenfrei!)
- Gelatine
- Haferflocken
- Hefe (umstritten)
- Kartoffelmehl (auch zum Kochen)
- Kokosmehl (Glutenfrei!)
- Kokosraspeln (Glutenfrei!)
- Maismehl (Glutenfrei!)
- Mandelmehl (Glutenfrei!)
- Natron
- Reismehl (Glutenfrei!)
- Reissirup
- Sahnesteif
- Speisestärke (auch zum Kochen)
- Teffmehl (Hirse - Glutenfrei!)
- Weinsteinbackpulver (Glutenfrei)
- Vanillepuddingpulver
- Vanillezucker
- Weisse Kuvertüre/Schokolade
- Zucker: Puderzucker, Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

## Basics zum Kochen

- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Gekaufte Gemüsebrühe ohne Hefe und Zusatzstoffe
- Speisestärke aus Mais oder Kartoffelstärke
- Paniermehl (Dinkel, Reis, Mais)
- Verjus (Kochen, Salate)

# Histaminarme Einkaufsliste

## Fett, Öl, Nüsse sowie Saaten, Essig

- Apfelessig
- Butter
- Butterschmalz
- Chiasamen
- Ghee
- Hanfsamen
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Kokosnuss
- Kokosmus
- Kürbiskerne
- Kakaobutter
- Leinsamen
- Mandeln
- Erdmandeln (Ersatz für Mandeln)
- Mandelmus
- Olivenöl
- Rapsöl
- Verjus (Essigersatz aus Trauben)

## Tipps

*Achtung bei den Speiseölen, gerade bei den Snacks! Sonnenblumenöl wird unterschiedlich vertragen! Snacks - für den Notfall unterwegs eignen sich Reiswaffeln für den ersten Hunger.*

*Grundsätzlich auf Zusatzstoffe achten!  
Marmelade sollte nach Möglichkeit keine Zitronensäure enthalten.*

*Beim Brot immer die Inhaltsstoffe prüfen.  
Glutenfreies Knäckebrot aus Mais und Reis besteht meistens aus nur 3 Zutaten.*

## Zum Frühstück

- Cornflakes (Mais)
- Dinkelbrot (Inhaltsstoffe!)
- Glutenfreies Brot (Achtung Zusatzstoffe!)
- Granola (aus Haferflocken)
- Honig (umstritten)
- Joghurt mit Obst
- Knäckebrot (Zusatzstoffe!)
- Aprikosen-Marmelade
- Blaubeer-Marmelade
- Johannisbeer-Gelee
- Kirsch-Marmelade
- Porridge
- Dinkelflocken
- Haferflocken (auch Glutenfrei)
- Hirseflocken
- Reisflocken

## Snacks

- Apfelchips
- Trockenfrüchte (siehe oben)
- Kokoschips
- Fruchteis/Sorbet aus den genannten Obstsorten
- Gemüsechips gesalzen (Sorte, Öl!)
- Kartoffelchips gesalzen (Öl!)
- Maischips (Öl!)
- Popcorn (Öl), selbstgemacht
- Reiswaffeln
- Weiße Schokolade (Zusatzstoffe!)
- Vanilleeis (Zusatzstoffe!)

# Histaminarme Einkaufsliste

## Getränke

- Heidelbeersaft
- Johannisbeersaft
- Kirschsft
- Mangosaft
- Rhabarbersaft
- Kräutertee
- Apfeltee
- Hagebuttentee (umstritten)
- Hibiskustee
- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- Stilles Wasser
- Verjus rosa Fritz (Alkoholfrei)
- Verjus Frecher Flo (Alkoholfrei)

## Tipps

*Du findest stilles Wasser langweilig? Dann kannst du dein Wasser mit einem hochwertigen Saft mischen. Achte darauf, dass dieser keine Zusatzstoffe enthält! Im Bio Supermarkt oder auch im Drogeriemarkt gibt es eine gute Auswahl.*

*Dinkelkaffee ist ein guter Ersatz, wenn dir der klassische Kaffee am Morgen fehlt.*

*Einen alkoholfreien Ersatz für Sekt und Prosecco gibt es mittlerweile auch von Verjus.*

*Alle Angaben und Inhalte sind ordentlich recherchiert und basieren auf meiner persönlichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit. Diese Liste darf nur für den privaten Gebrauch verwendet werden. Ein Verkauf sowie die Vervielfältigung ohne Genehmigung ist untersagt.*

*Stand: September 2020 / Kontakt an [info@eattolerant.de](mailto:info@eattolerant.de)*