

Histaminarme Einkaufsliste

Frisches Gemüse

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

Frisches Obst

- Apfel
- Aprikose
- Brombeere
- Cranberrys
- Granatapfel
- Heidelbeeren
- 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
- Kirschen im Glas
- Kokosmilch
- Kokosmus
- Mais im Glas
- Mandelmus
- Paprikamark

Histaminarme Einkaufsliste

Milchprodukte und Alternativen

- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- 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! Bitte im Kühlschrank lagern. Es lohnt sich ein Einkauf auf dem Wochenmarkt.

Fisch und Fleisch unbedingt frisch einkaufen und am gleichen Tag verarbeiten. Bei den Milch-Alternativen unbedingt auf Zusatzstoffe wie z.B. Guarkernmehl, oder Öl achten!

Viele Milchprodukte sind auch Laktosefrei erhältlich, diese sind ebenfalls gut verträglich.

Fleisch, Fisch und Eier

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

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Bärlauch
- Ingwer
- Koriander
- Liebstöckel
- Majoran
- Meersalz (ohne Jod!)
- Minze
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- 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. Achtung: Viele Zusatzstoffe, Bindemittel, sowie Zucker-Ersatzstoffe sind nicht gut verträglich. Ein Hühnerei kann durch 3 Wachteleier ersetzt werden. Beim Backen werden Hühnereier im Kuchen 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: Brauner Zucker, Haushaltszucker, Puderzucker, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

Basics zum Kochen

- Gemüsebrühe ohne Hefe und Zusatzstoffe
- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Speisestärke aus Mais oder Kartoffelstärke (glutenfrei!)
- Paniermehl (Dinkel, Mais, Reis)

Histaminarme Einkaufsliste

Fette, Öl, Nüsse sowie Saaten, Essig

- Apfelessig
- Butter
- Butterschmalz
- Chiasamen
- Erdmandeln (Ersatz für Mandeln)
- Ghee
- Hanfsamen
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Kokosmus
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Maronen
- 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 sehr gut. Grundsätzlich auf Zusatzstoffe achten. Marmelade oder Konfitüre sollte nach Möglichkeit keine Zitronensäure enthalten.

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

Zum Frühstück

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

Snacks

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

Histaminarme Einkaufsliste

Getränke

- Apfeltee (Bio, ohne Aromen)
- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- Hagebuttentee (Bio, ohne Aromen)
- Heidelbeersaft
- Hibiskustee (Bio, ohne Aromen)
- Johannisbeersaft
- Kirschsaf
- Kräutertee (Bio, ohne Aromen)
- Mangosaf
- Rhabarbersaf
- Stilles Wasser

Tipps

Du findest stilles Wasser langweilig? Dann kannst du dein Wasser mit einem hochwertigen Saft mischen. Achte bitte 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: 19.11.20 / Kontakt an info@eattolerant.de