

# Histaminarme Einkaufsliste

## Frisches Gemüse

- Blattsalate
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Chinakohl
- Feldsalat
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl: Grünkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl
- Kürbis (alle Sorten)
- 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 (ohne Säure)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Kokosmus
- Mais im Glas (ohne Säure)
- Mandelmus
- [Basic Paprika / Einzigartig & Neu](#)

# Histaminarme Einkaufsliste

## Milchprodukte und Alternativen

- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Mascarpone
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Schmand
- 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 ist schlecht verträglich! 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
- Kirschsafte
- Kräutertee (Bio, ohne Aromen)
- Mangosaft
- Rhabarbersaft
- Stilles Wasser

## Basics zum Kochen

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

## 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 und koffeinfreier Kaffee sind ein guter Ersatz für klassischen Kaffee.*

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



- ✓ Laborgeprüft
- ✓ Histaminarm
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Vegan
- ✓ 100% Handarbeit
- ✓ Nur natürliche Zutaten
- ✓ Frei von Zusatzstoffen und Allergenen

[zum Produkt](#)



Basic Paprika – Mein neues Produkt! Frisch im Glas für dich in 100 % Handarbeit eingekocht!

Die aromatische, vegane Sauce aus roter Spitzpaprika ist der perfekte Ersatz für passierte Tomaten bei einer Histaminintoleranz. Zu verwenden für feine Saucen, Pasta-Gerichte, Pizza, Aufläufe und Suppen.

Für mehr Kreativität und Flexibilität in der histaminarmen Küche!

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: Februar 2022 / Kontakt an [info@eattolerant.de](mailto:info@eattolerant.de)