



# ROTEN WEIN lass ich sein?

Lebensmittelallergien machen vielen Menschen das Leben schwer. Ist Genuss ohne Lebensmittelallergien trotzdem möglich? Wir sagen ja! Im letzten Teil der Serie „Easy Eating“ geht es um **Histaminintoleranz**.

## WAS IST EINE HISTAMININTOLERANZ?

Die Adventzeit ist nicht nur eine sinnliche Zeit, sondern auch eine besonders kulinarische. Jetzt kommen Weihnachtsbäckereien mit Schokolade, Nougat oder Marzipan auf den Tisch. Genüsslich wird der wärmende Glühwein geschlürft und vom Raclettebrot abgebissen. Alles Dinge, die bei Personen mit einer Histaminunverträglichkeit unangenehme Reaktionen auslösen können. In all diesen Lebensmitteln steckt nämlich Histamin. Histamin ist eine körpereigene Substanz und wird vermehrt bei allergischen Reaktionen (wie etwa bei Heuschnupfen) produziert. Zudem kommt es auch in vielen Lebensmitteln vor, insbesondere in jenen, die lange gelagert werden, z.B. Rotwein, Käse oder Rohwürste.

Das Risiko einer Histaminintoleranz ist bei Allergikern höher. Histamin wird im Darm durch das Enzym DAO (Diaminoxidase) abgebaut. Normalerweise ist der Körper auch im Stande, höhere Mengen Histamin, das durch die Nahrung aufgenommen wurde, abzubauen. Doch Personen mit einer Histaminintoleranz haben einen Mangel des Enzyms DAO und können Histamin nicht vollständig verdauen. So kommt es zu unangenehmen Reaktionen.

### KURZ GESAGT

Histaminintoleranz ist eine Lebensmittelunverträglichkeit, bei der Betroffene aufgrund eines Enzymmangels durch die Nahrung aufgenommenes Histamin nicht vollständig verdauen können.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc. selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
Bei Fragen wenden Sie sich an [office@tinaganser.at](mailto:office@tinaganser.at) oder besuchen Sie ihre Website unter [www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at)

## Faktencheck

1 % der Gesamtbevölkerung leidet an einer Histaminintoleranz. Interessanterweise sind 80 % der Betroffenen weiblich und um die vierzig Jahre alt. So dürfte die Abnahme der weiblichen Geschlechtshormone eine Histaminintoleranz begünstigen.

## Symptomcheck

Die Symptome von Histaminintoleranz können unterschiedlich sein und sind abhängig davon, wie gut man Histamin verdauen kann: So kann es zu klassischen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit nach dem Essen und Durchfall kommen. Aber auch zu Hautausschlägen, Husten, Schnupfen und sogar zu niedrigem Blutdruck sowie Herz-Rhythmus-Störungen.

## GEWUSST:

Salami-Brötchen als Vorspeise, Muscheln mit Rotwein als Hauptspeise und Schokoladenmousse als Nachspeise – die Kombination von histaminreichen Lebensmitteln verstärkt meist die Symptome.

## Aha!

Durch Medikamente und alkoholische Getränke kann die Histaminverdauung negativ beeinflusst werden, da diese das DAO hemmen.

## WOHLFÜHLTIPP:

Stellen Sie Ihre Ernährung um, essen Sie für 3 Wochen sehr histaminarm bzw. -frei und führen Sie ein Ernährungstagebuch. Führen Sie langsam Lebensmittel mit einem höheren Histamingehalt ein und beobachten Sie, welche Sie vertragen und welche nicht. Durch die Einnahme von Antihistaminika können Sie akute Beschwerden lindern.

## SCHWEINS- MEDAILLONS

*mit Rotkraut, Feigen  
& Kurkuma-Wedges*  
S. 107



### TIPP:

Das Rotkraut  
schmeckt auch sehr  
gut mit Malventee  
anstatt Wasser.  
Als Variation können  
Sie auch getrocknete  
Datteln verwenden.





# Linhart

LEBENSMITTELMANUFAKTUR

Jahresthema  
**easy eating**  
TEIL 8  
VON 8

EASY EATING



Für eine köstliche Suppeneinlage schneiden Sie 1-2 Karotten in feine Scheiben und braten diese in etwas Öl an. Die Suppe vor dem Servieren mit Karottenscheiben und Chiliflocken bestreuen.

## KAROTTEN-SÜSSKARTOFFEL-SUPPE

mit Kokosmilch

Für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 350 g Karotten
- 200 g Süßkartoffel
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Mehl
- ½ TL Chilipulver
- 1 Prise Muskat
- ca. 1 l klare Gemüsesuppe\*\*
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Karotten und Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.

2. In einem hohen Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch, Karotten- und Süßkartoffelwürfel hinzugeben und anrösten. Mit Mehl, Chilipulver und

\*\*Für eine histaminfreie Suppe verwenden Sie frische, selbstgekochte Gemüsesuppe. Wenn Sie Gemüsesuppenpulver vertragen, können Sie es natürlich verwenden.

Muskat bestäuben, kurz durchrösten, dann mit Gemüsesuppe ablöschen und aufgießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Für rund 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe anschließend pürieren. Mit Kokosmilch aufgießen, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln anrichten und genießen.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Histaminintoleranz bzw. Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.

**TIPP:** Wenn Sie an einer Weizenallergie leiden, verwenden Sie Roggenmehl zum Bestäuben des Gemüses.

# Ein perfektes Geschmacks-erlebnis!

Jetzt im Tiefkühlregal:



Linhart Lebensmittel Manufaktur  
Rossanger 1 | A-4722 Peuerbach

[www.linhart-manufaktur.at](http://www.linhart-manufaktur.at)

100 FRIENDS

## EINE GEBALLTE PORTION HISTAMIN\*

Histamin kommt natürlich in vielen Lebensmitteln vor. Eine besonders hohe Konzentration findet man in jenen, die lange lagern oder einer Reifung durch Mikroorganismen unterliegen, wie z.B. lange gereifte Käsesorten, Rohwürste, Sauerkraut, Rotwein und Sekt. Pflanzliche Lebensmittel haben meist keinen hohen Histamingehalt mit Ausnahme von Avocado, Melanzani, Tomate, Spinat, Rucola und Pilzen. Vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut oder essigsames Gemüse, etwa eingelegte Zwiebeln oder Gurken, sind ebenso reich an Histamin. Beim Fisch sind besonders Thunfisch, Sardellen, Hering und Makrele reich an Histamin.

\* Eine genaue Liste an histaminarmen und histaminreichen Lebensmitteln erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

## SYMPTOMVERSTÄRKER

Es gibt Lebensmittel, die Histamin vermehrt freisetzen oder das Enzym DAO blockieren. Genießen Sie daher Zitrusfrüchte, exotische Früchte (Ananas, Papaya, Kiwi), Erdbeeren, Nüsse, Hülsenfrüchte und Kakao nur in Maßen. Auch schwarzer oder grüner Tee sowie Energydrinks hemmen den Histaminabbau.

## HISTAMINARM

Aber keine Sorge, auch die Liste der histaminarmen Lebensmittel ist lang. Greifen Sie zu und genießen Sie die Produktvielfalt. Verwenden Sie frisches Fleisch oder Fisch anstatt gepökeltes, geräuchertes oder mariniertes. Melone, Heidelbeeren, Mango und Apfel sind arm an Histamin. Kartoffel, Rote Rübe, Kürbis, Paprika, Lauch und Mais sind meistens sehr gut verträglich. Tiefkühlprodukte sind meist besser verträglich als nicht tiefgekühlte Fertigprodukte.

## BYE BYE BESCHWERDEN\*

Um weitere Beschwerden zu vermeiden, essen Sie vermehrt histaminarm bzw. -frei. Schreiben Sie mit, was Sie gegessen und ob Sie davon Beschwerden bekommen haben. Die Toleranzgrenze, wie viel an Histamin übertragen wird, ist individuell verschieden. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine an Vitamin B6 (Fleisch, Vollkornprodukte, Kartoffeln) und an Vitamin C (besonders Fenchel, Brokkoli, Apfel) reiche Ernährung den Histaminabbau im Körper möglicherweise begünstigt.

\* Stellen Sie keine Eigendiagnose, sondern konsultieren Sie bei Verdacht Ihren Arzt.

## JA ZUR FRISCHE!

Kaufen Sie frische Lebensmittel und lassen Sie die Finger von Fertigprodukten oder aufgewärmten Speisen. Auch durch eine lange Lagerung der Lebensmittel im Kühlschrank kann der Histamingehalt erhöht werden. Je konservierter oder bearbeiteter ein Produkt ist, desto mehr Histamin kann sich anreichern.



*Wohlgefühl aus dem Dönglbuch:  
Die besten Kräuter für  
Hals und Rachen könnten  
Ihnen jetzt schon  
auf der Zunge zergehen.*

[www.willidongl.com](http://www.willidongl.com)



ACHTUNG  
GLAS

VÖSLAUER  
prickelnd

NATÜRLICHES MINERALWASSER MIT KOHLENSÄURE VERSÄTZT

*Perfekt für zu Hause:*  
**DIE 1 LITER GLASFLASCHE.**

*#jungbleiben*

## LEBKUCHEN- MOUSSE

*mit karamellisiertem Buchweizen  
& Cranberrys*  
S. 104

TIPP:  
Schmeckt auch sehr  
gut mit Zimt und  
Kardamom.



# APFEL-INGWER-GELEE

mit Apfelstücken

Für 4 Gläser à 250 ml

- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 20 g Apfelchips
- 750 ml Apfelsaft
- 1 kg Gelierzucker 1:1

1. Ingwer schälen und reiben. Apfelchips in feine Stücke schneiden.
2. Apfelsaft mit Ingwer aufkochen, den Gelierzucker einrühren und für 5 Min. köcheln lassen. Apfelchips hinzugeben und gut umrühren.
3. Die Gelierprobe\* machen. Wenn das Gelee stockt, in sterile Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen. Sobald das Gelee lauwarm ist, die Gläser immer wieder schütteln, damit sich die Apfelstücke verteilen.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* Etwas Gelee auf einen Teller geben und im Kühlschrank für rund 30 Sekunden abkühlen lassen. Teller kippen: Wenn das Gelee nicht mehr verrinnt, ist es fertig.

# LEBKUCHEN-MOUSSE

mit karamellisiertem Buchweizen & Cranberrys

Für 4–6 Personen

Für das Mousse:

- 2 sehr frische Eier
- 100 g Zucker
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 250 ml Schlagobers
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 1 Blatt Gelatine

Für das Topping:

- 20 g Buchweizen
- 1 EL Zucker
- 1 TL Butter
- 10 g Cranberrys

1. Eier trennen und Eigelb mit 40 g Zucker für 5 Min. schaumig schlagen. Lebkuchengewürz einrühren. Eiweiß mit Salz für ca. 30 Sekunden anschlagen und anschließend 60 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen. Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen. Erst das Schlagobers unter das Eigelb rühren, dann das Eiweiß.
2. Gelatine für 5 Min. in kaltem Wasser einweichen, anschließend herausnehmen und bei milder Hitze in einem Topf zergehen

lassen. 2 EL Lebkuchenmousse hinzufügen, gut umrühren. Gelatine in die Lebkuchenmousse einrühren. In kleine Gläser füllen und für rund 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

3. Für das Topping Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet. In einem Topf Zucker bei starker Hitze karamellisieren. Buchweizen hinzugeben, kurz durchschwenken und die Butter hinzugeben.
4. Die heiße Masse auf Backpapier geben und schnell etwas verteilen, sodass die Samen nicht zu sehr zusammenkleben. Auskühlen lassen. Cranberrys sehr fein hacken.
5. Mousse mit karamellisiertem Buchweizen und Cranberrys bestreuen und servieren.

⌚ 30 Min exkl. Kühlzeit ★☆☆ Fortgeschritten



**GEWUSST:**  
Der Buchweizen bekommt durch das Rösten einen herrlich nussigen Geschmack.

Für alle Rezepte gilt: Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen sehr unterschiedlich. Diese Rezepte werden bei Histamintoleranz meistens gut vertragen. Falls Sie ein Lebensmittel nicht vertragen, lassen Sie es weg.



## Winterdüfte zum Wohlfühlen

Schaffen Sie in Ihrem Zuhause auf natürliche Art das passende Ambiente für eine behagliche Herbst und Winterzeit. Entdecken Sie die limitierte Winter-Edition der Frosch Oase Raumerfrischer in den Duftvarianten Zimtzauber und Winterbeeren.

[www.frosch-oase.at](http://www.frosch-oase.at)



## APFEL-INGWER- GELEE

mit Apfelstücken  
S. 104

**TIPP:** Die Marmeladengläser lassen sich durch Abkochen sterilisieren: Dazu einen großen Topf mit Wasser befüllen. Gläser ohne Deckel hineinstellen, Wasser zum Kochen bringen und die Gläser für mind. 3 Minuten (ab Siedepunkt) abkochen. Herausnehmen und abtropfen lassen (nicht abtrocknen).



**TIPP:** Das Gelee passt gut als Aufstrich in Sandwiches oder zum Füllen von Keksen.







ORIGINAL AUS GRIECHENLAND  
**MEVGAL**

Original griechisches Sahnejoghurt aus **100% frischer Kuhmilch**. Milchfrisch und aromatisch mit milder Säure. Ideal im Sommer mit frischen Früchten, als erfrischende Zwischenmahlzeit geeignet.



Original griechisches Sahnejoghurt aus **100% frischer Kuhmilch und mit 0% Fett**.



Diese Variante fügt sich optimal in den Trend der Zeit, hingehend zu kalorienreduzierter Ernährung. Voller Geschmack und ganz ohne Fett. Milchfrisch und aromatisch mit milder Säure. Ideal im Sommer als leichte Zwischenmahlzeit.



EASY EATING

Jahresthema  
*easy eating*  
TEIL 8  
VON 8

## WINTERLICHES SUPERFRÜHSTÜCK

mit Kokosraspel  
S. 107



TIPP:  
Schmeckt auch sehr gut mit Apfelchips.



# WINTERLICHES SUPERFRÜHSTÜCK

mit Kokosraspel

Für 1 Person

- 1 EL Leinsamen
- 100 g Joghurt
- 4 EL Milch
- 2 Feigen
- 2 EL Amaranthpops
- 2 EL Leinsamenschrot
- 1 EL Kokosraspel
- 1 EL Apfelmus
- 1 EL Walnüsse, gehackt

Wenn Sie keine Walnüsse vertragen, verwenden Sie Kürbiskerne.



1. Leinsamen, Joghurt und 5 EL Wasser am Vortag verrühren und über Nacht stehen lassen.

2. Am nächsten Tag mit Milch verrühren. Feigen fein schneiden und unter das Joghurt rühren. Amaranthpops, Leinsamenschrot sowie Kokosraspel darüberstreuen und alles vermengen. Apfelmus untermengen und mit Walnüssen bzw. Kürbiskernen bestreuen.

⌚ 10 Min exkl. Einweichzeit ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.

## GENUSSTIPP:

Adventzeit ist Christkindlmarktzeit und somit auch Punschzeit, der nicht unbedingt mit Alkohol sein muss. So können Sie sich Ihren alkoholfreien Wohlfühl-Punsch zubereiten.

## REZEPTTIPP:

### Alkoholfreier Apfelpunsch

3 Zimtstangen, 3 Gewürznelken, 2 Kardamomkapseln in 1 l Apfelsaft für rund 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend mit 1 Handvoll getrockneten Apfelscheiben erwärmen und nach Geschmack mit Zucker abschmecken. Falls Sie Orangen vertragen, geben Sie statt der Apfelscheiben Orangenscheiben und etwas frisch gepressten Orangensaft dazu.



Foto: Shutterstock

# SCHWEINS-MEDAILLONS

mit Rotkraut, Feigen & Kurkuma-Wedges

Für 4 Personen

Für das Rotkraut:

- 1 Kopf Rotkraut ca. 1 kg
- ½ säuerlicher Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Apfel-Ingwer-Gelee

Für die Wedges:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 2 TL Kurkumapulver

Für die Feigen und Medaillons:

- 8 Feigen getrocknet
- 1 EL Butter
- ½ EL Blütenhonig
- 12 Schweinsmedaillons
- Mehl
- Pflanzenöl zum Braten
- 125 ml Schlagobers
- 1 Prise Zimt

1. Für das Rotkraut die äußeren Blätter des Krautkopfes entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk entfernen. Das Kraut mithilfe eines Gemüsehobels in sehr feine Streifen schneiden. Apfel schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

2. In einem hohen Topf Öl erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und für 3 Min. karamellisieren lassen. Krautstreifen und Apfel gemeinsam mit den Gewürzen (Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Zimtstange) hinzugeben, salzen, pfeffern, kurz anrösten und mit ca. 350 ml Wasser ablöschen. Für ca. 1 Stunde bei milder Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Wedges den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen und vierteln bzw. in Wedges schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Kurkuma gut vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen so lange backen, bis die Wedges weich und goldbraun sind (ca. 30 Min.). Wedges vor dem Servieren noch etwas salzen.

4. Feigen in Streifen schneiden. In einem kleinen Topf Butter zerlassen und Honig hinzufügen. Feigen dazugeben und für 2–3 Min. bei milder Hitze ziehen lassen.

5. Schweinsmedaillons auf beiden Seiten salzen, pfeffern und leicht bemehlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf beiden Seiten auf beiden Seiten für jeweils 2–3 Min. scharf anbraten. In Alufolie gewickelt etwas nachziehen lassen. Den Bratenrückstand mit Schlagobers und 3 EL Wasser aufgießen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Schweinsmedaillons hineinlegen und kurz erwärmen.

6. Medaillons mit Sauce und Rotkraut, Wedges sowie Feigen servieren.

⌚ 2 Std ★☆☆ Fortgeschritten



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.



## LEGENDE

- Laktosefrei
- Milchfrei
- Weizenfrei
- Fruktosearm
- Glutenfrei
- Vegetarisch
- Vegan