

Fisch und Fleisch richtig zubereiten ...

Tipps

zum Thema **Fisch und Fleisch – richtig einkaufen und zubereiten**

Was Du beim Kauf von Fisch und Fleisch beachten solltest



Fisch und Fleisch sind hervorragende **Eisenlieferanten**. Tierisches Eisen kann der menschliche Körper besonders gut aufnehmen. Darüber hinaus enthält vor allem Fisch **Vitamin D** und rotes Fleisch viele **B-Vitamine**. Wenn man bei einer Histaminintoleranz Fisch oder Fleisch genießen möchte, gibt es ein paar Grundsätze zu beachten, sowohl bei der Auswahl des Fisches und des Fleisches als auch bei der Zubereitung.

Achte darauf, **unbedingt Frischware (!!!)** zu kaufen. Fisch und Fleisch sind besonders **leicht verderblich** bzw. anfällig dafür, Histamin zu bilden. Vor allem Fisch enthält viel Histidin – die Vorstufe von Histamin.

Kaufe daher Fisch oder Fleisch **aus der Feinkost**. **Hackfleisch bzw. Faschiertes** lässt Du Dir am besten vor Deinen Augen **frisch zubereiten** oder drehst es zu Hause **selbst** durch den **Fleischwolf***. Aufgrund der großen Oberfläche, verdirbt

Hackfleisch/Faschiertes noch schneller als ein "einfaches Stück" Fleisch.

Wenn Du **Tiefkühlware** kaufen solltest, achte darauf, dass die **Packung unversehrt** ist und dass die **Kühlkette eingehalten** wurde. Viele Eiskristalle auf der Packung können ein Anzeichen dafür sein, dass dieses Produkt schon einmal angetaut ist.



Bei **Fisch** bietet es sich an, selbst zu **angeln**. Fischen (mit Netz) ist im deutschen Raum ohne Fischereischein allerdings verboten. Angeln (mit Rute) darf man mit einer Angelgenehmigung, die von Angelvereinen regional ausgestellt wird. Hierzu ist die Mitgliedschaft in einem Angelverein Voraussetzung und das Bestehen der Prüfung zum Angelschein. In einigen Regionen kann man sich auch einen Gewässerschein (auch: Angelkarte) ausstellen lassen. Das betreffende Gewässer ist dann in Privatbesitz eines Fischers oder wird von ihm gepachtet. Wildes Angeln oder Fischen, also Angeln oder Fischen ohne Genehmigung, ist in Deutschland, Österreich und vielen anderen europäischen Ländern untersagt und wird strafrechtlich verfolgt, vor allem aus Tierschutzgründen. Wer selbst angelt oder fischt, sollte möglichst sofort den Fisch ausnehmen (die inneren Organe entfernen). Hier bildet sich nämlich das meiste Histamin, was beim Verzehr von Fisch Probleme machen kann. In der industriellen Fischerei werden die Fische in der Regel auf hoher See direkt ausgenommen und dann gleich eingefroren. Daher ist auch gekaufter Fisch zum Verzehr für Betroffene von Histaminintoleranz geeignet, sofern die Sorte stimmt und der Fisch dann richtig zubereitet wird.

Achte beim Kauf von (Meeres-)fischen auf das MSC-Siegel für nachhaltigen Fischfang. Einige Meeresfische können dennoch schwermetallbelastet sein durch industriellen Müll, der in den Weltmeeren entsorgt wird. Alternativ bieten sich einige regionale Fische an, vor allem **Raubfische werden meist besser**

vertragen als Friedfische.

Verwende keinen eingelegten Fisch (Rollmops bzw. Bismarckhering) oder Fisch aus Konserven (Heringsalat, Hering in Tomatensauce, Sardinen) aufgrund des hohen Histamingehalts. Verwende ebenso möglichst keine Wurstwaren (v. a. Salami), auch keine Innereien aufgrund des hohen Histamingehalts. Vormariniertes Fleisch (Grillfleisch) lässt zumindest visuell kein Urteil zu, wie frisch das Fleisch ist. Daher rate ich tendenziell auch hiervon ab. Wurst wird außerdem meist mit Glutamat versetzt und/oder enthält Konservierungsstoffe – beides ist insbesondere bei HIT nicht zu empfehlen!

Folgende Fisch- und Fleischsorten werden gemeinhin ganz **gut vertragen**, sofern sie frisch sind und korrekt verarbeitet wurden:

Fleisch:

- Rindfleisch
- Lamm
- Geflügel (Huhn, Pute etc.)
- teilweise Wild (Reh)

Fisch:

- Dorsch/Kabeljau
- Forelle
- Seelachs/Köhler
- Lachs
- Scholle
- Hecht
- Zander

Folgende Fisch- und Fleischsorten werden auch bei korrekter Verarbeitung und frisch in der Regel **nicht vertragen**, da sie von sich aus einen hohen Histamingehalt aufweisen oder als Histaminliberator gelten (z. B. Schwein) und sollten daher **gemieden werden**:



Fleisch:

- Wurstwaren (insbes. Salami, Gepökeltes, Geräuchertes)
- Innereien
- Schweinefleisch
- vormariniertes Fleisch
- [Schnitzel](#) (Weizenpanade)

Fisch:

- Thunfisch
- Makrele
- Hering
- Sardinen
- Sardellen
- Pangasius
- Mahi Mahi
- Fischstäbchen (Weizenpanade)
- außerdem viele Schalen- und Krustentiere wie z. B. Muscheln & Shrimps, da sie schnell verderben und ein hohes Allergiepotehtial aufweisen

Was Du bei der Zubereitung von Fisch und Fleisch beachten solltest

Bei Tiefkühlware soll nicht nur die Kühlkette unbedingt eingehalten werden, sondern auch die **Verarbeitung soll zeitnah** erfolgen. **Vermeide daher langsames Auftauen** (z. B. im Kühlschrank oder an der Luft). Idealerweise taust Du Tiefkühlfisch unter warmem Wasser in der Spüle auf, um ihn dann direkt weiterzuverarbeiten.

Aus hygienischen Gründen, aber auch da **Histamin wasserlöslich** ist, wird unbedingt dazu geraten, Fisch und Fleisch **vor der**

Verarbeitung gut abzuwaschen.

Meide Zitronensaft (= Histaminliberator) zur Fischzubereitung.

Bei der Histaminintoleranz wird oft generell dazu geraten (was nur bedingt stimmt), Speisen **nicht wieder aufzuwärmen**, insbesondere bei Fisch und Fleisch gilt es dies jedoch zu beachten.

Für weitere Hinweise zum Kochen und dazu, welche Lebensmittel verträglich sind, besuch die Seiten "[Über Histaminintoleranz](#)" und "[Küchengeheimnisse](#)". Rezepte mit [Fisch](#) und [Fleisch](#) kannst Du auch spezifisch anhand der Kategorien filtern.

(c) Histamin-Pirat