

# Richtig bestellen ...

## Tipps

zum Thema **richtig essen im Restaurant oder nach Hause bestellen**

## Einleitung

Ab und an kann es ja mal vorkommen, dass man keine Lust zu kochen hat oder man ist unterwegs und hat keine Kochgelegenheit. Doch was kann man denn nun beim Bestellservice oder im Restaurant ordern, ohne Angst haben zu müssen, dass es eine lange, schlaflose Nacht wird?

Hilfreich ist es, wenn Du Deine **individuellen Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten** bereits kennst (Du hast die Eliminationsdiät mit anschließender Provokation bereits hinter Dir). Auch eventuelle **Allergien, Kreuzallergien** und mögliche **weitere Intoleranzen** sind bekannt.

Dann kannst Du Dich ans Bestellen wagen.

Für die Wahl der **Getränke** findest Du [hier](#) Tipps.

## Die Restaurantwahl

Einige Restaurantgruppen kannst Du fast gänzlich ausschließen, sofern nicht anders ausgewiesen (mit z. B. "Wir bieten histaminarme Speisen an"). Wenn Du mehr als nur einen gemischten Salat ohne Tomaten & ohne Dressing bestellen möchtest, solltest Du diese Restauranttypen nicht in die engere Auswahl nehmen:

- **italienische Küche** (wegen Tomaten, Weizen, Wein, Essig, Eingelegtes wie Oliven)
- **griechische Küche** (wegen Tomaten, Weizen, Wein, Essig, Eingelegtes wie Oliven)
- **indische Küche** (weil sehr scharf – kann den Magen zu sehr reizen, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen etc.)
- **mexikanische Küche** (weil sehr scharf – kann den Magen zu sehr reizen, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen etc.)

Speisen dieser Küchen lassen sich jedoch zu Hause mit etwas Umdenken ganz gut **selber kochen**. Einige Tipps dazu findest Du [hier](#).

Von **asiatischer Küche** wird oft abgeraten, da **Glutamat** vielseitig eingesetzt wird. Beim Asiaten des Vertrauens kannst Du jedoch ein paar Sachen aus der Sektion "**Sushi & Maki**" bestellen. *Des Vertrauens* deshalb, da die Zutaten **unbedingt frisch** sein sollten.

## Einzelne Speisen, die Du im asiatischen Restaurant bestellen kannst

- Sake Maki (Lachs)
- Sake Sushi
- Sake Sashimi
- Kappa Maki (Gurke)

Verzichte jedoch auf die Sojasauce und dosiere das Wasabi mit großer Vorsicht.



**Hinweis:** Die Seetangblätter – Nori – sind recht jodhaltig, was bei empfindlichen Personen für Probleme sorgen kann.

## Einzelne Speisen in anderen Restaurants

Doch auch beim Griechen, Inder und Italiener wirst Du mitunter fündig. Schließlich reagiert nicht jeder gleich stark auf [Weizen](#). So ist die Pizza oder der Burger mitunter doch möglich.

**Milde Speisen** in indischen Restaurants sind, sofern die restlichen Zutaten passen, ebenfalls eine Option. Das [Restaurant Tulsi in Wien](#) wird sogar von einer Betroffenen von Histaminintoleranz geführt.

Was meist ohnehin geht, sind **Salate** ohne Vinaigrette oder mit einem milden Joghurt-Dressing. Daneben kannst Du häufig auf **Suppen** zurückgreifen.

Was **Fast Food** angeht – manchmal ist das einfach Futter für die Seele und darf auch mal sein – gehen in der Regel **Pommes**

**Frites**, aber auch **Döner** kann funktionieren, wenn Weizen kein Problem ist, die Frische der Zutaten stimmt und lediglich eine milde Joghurtsauce verwendet wird. Wir sagen dann stets "ohne Tomaten" dazu.

## Was Du sonst noch tun kannst

Du kannst natürlich auch vorher im Restaurant anrufen und Dich nach Speisen erkundigen, die Du essen kannst bzw. auf Deine Ernährungseinschränkung hinweisen und freundlich darum bitten, ob Dir nicht etwas Verträgliches extra vorbereitet wird. Am besten Du hast dafür am Telefon eine Liste der Lebensmittel, die Du verträgst, zur Hand.

Wie gehst Du vor, wenn Du auswärts essen gehst? Kannst Du Restaurants empfehlen? Unten ist wie immer Platz für Deine Kommentare.

**(c) Histamin-Pirat**