

# Über 200 ... Danke! ...

## Über 30 Blog-Follower –

### Zeit, “Danke” zu sagen

Seit gut einem Jahr (der Blog hatte im Mai “Geburtstag”) gibt es nun den Histamin-Piraten-Blog schon und es haben so viele Interessierte zu dieser Seite gefunden. Das freut mich natürlich.

In dieser Zeit habe ich einiges an Wandel – nicht nur auf der Blog-Seite – vollzogen. Es gab mehrfache Namensänderungen des Blogs, ich habe so viel über Histaminintoleranz, aber auch übers Kochen und Backen allgemein gelernt. Ich wurde vom Kaum-Fleischesser zum Vegetarier ... Ja, nur die Katzen füttern hier Fleisch. Aber die haben – anders als wir Menschen – nicht die Wahl, sie sind nun mal reine Carnivore ☐

Und pünktlich zum anbrechenden Herbst – oh ja, die kalte Jahreszeit steht vor der Tür – gibt es Ernte-Dank-Feste, in Nordamerika feiert man schon bald Thanks-Giving, und ich möchte auch einfach mal **“Danke” sagen** für Euer Interesse und Eure Treue.

Daher beginnt heute mein zweites Blogevent “Vegetarisch & vegan durch die kalte Jahreszeit – eure leckersten Seelenwärmer”. Vielleicht bekomme ich ja noch Anregungen, dass es hier bald ganz vegan zugeht. Bisher mag ich Milch und Käse einfach noch zu gerne und ab und an mag ich auch ein Ei im Kuchen lieber als den Ei-Ersatz aus Chiasamen(mehl) und es gibt ab und zu noch Fisch, um genug Vitamin B 12 zu bekommen.

Zum Event habe ich auch einen kleinen Banner gebastelt, den Ihr in Euren Beitrag einbinden könnt, wenn Ihr mitmacht.



## **Blogevent “Vegetarisch & vegan durch die kalte Jahreszeit – eure leckersten Seelenwärmer”**

Ich suche Eure leckersten Seelenwärmer für die kalte Jahreszeit. Erlaubt ist alles von Antipasti über Kosmetik bis zum zuckersüßen Dessert. Ich stelle nur zwei Bedingungen:

- das Rezept muss **vegetarisch** oder **vegan** sein (wenn es Kosmetik ist: vegan!)
- es muss **sojafrei** sein (also auch kein Tofu usw.) und es muss **hefefrei** und **alkoholfrei** sein

Wenn das Rezept **histaminarm** ist, umso besser – ist aber kein Muss. Mit der zweiten Bedingung habe ich ohnehin ein paar “Histamin-Offender” ausgeschlossen.

Zur Erklärung, unter vegetarisch verstehe ich alles Fleischfreie, aber Milch, Eier, Honig ... sind erlaubt. Vegan ist sowohl fleischfrei als auch ohne Produkte, die vom lebendigen Tier gewonnen werden, also auch ohne Milchprodukte, Eier und Honig.

Erzählt mir, warum gerade dieses Rezept in der **kalten Jahreszeit** Eure Seele bzw. Euer Herz erwärmt.

Mitmachen kann jeder und jede über 18 Jahre mit einer Anschrift in **Österreich oder Deutschland** mit maximal **2 Beiträgen** pro Person.

Dabei ist ganz egal, ob Ihr selbst einen Blog habt oder nicht.

Wer keinen Blog hat, kann sein Rezept (am besten mit einem Bild der Kreation) an [eva\(at\)histamin-pir.at](mailto:eva@histamin-pir.at) schicken und nimmt auch an dem Event teil.

Wer einen Blog hat, veröffentlicht im Zeitraum vom **19.09. bis zum 01.11.2014** einen neuen Post (keine Archivbeiträge!) zum Thema und bindet den Banner und einen Link zum Event ein. Hinterlasst unten einen Kommentar mit dem Link zu Eurem Beitrag.

Die TeilnehmerInnen sind damit einverstanden, dass ihr Rezept in einer Zusammenfassung auf [www.histamin-pir.at](http://www.histamin-pir.at) veröffentlicht wird.

Die GewinnerInnen werden via E-Mail verständigt und ihre Rezepte werden in einem separaten Beitrag in die Rezepte des Histamin-Piraten aufgenommen. Dabei werden die GewinnerInnen extra als UrheberInnen ausgewiesen. (Ich werde nicht so tun, als seien es meine Rezepte ☐ ).

Verwendet bitte nur Eure eigenen Rezepte und Bilder. Wenn Ihr ein Rezept nachkocht, gebt bitte die Quelle deutlich an.

Anfang November küre ich dann die GewinnerInnen und verschicke alsbald die Preise. Die GewinnerInnen werde ich kontaktieren und nach einer Versandadresse fragen.

Ihr könnt also auch diesmal wieder etwas **gewinnen**:

- Der [GU-Verlag](#) stellt freundlicherweise das Buch "[La Veganista backt](#)"\* zur Verfügung. (2 x)



Zum Buch:

Schon gehört? La Veganista backt jetzt auch! Und beweist in ihrem neuen Buch einmal mehr: Vegan ja, Verzicht nein! Backen ist Genuss mit allen Sinnen. Mit Freunden oder Familie bei Selbstgebackenem zusammensitzen tut der Seele gut. Das funktioniert auch vegan, ganz ohne tierische Zutaten, ohne Ei, Butter, Sahne und Milch, wie Bestsellerautorin Nicole Just eindrucksvoll in "[La Veganista backt](#)"\* unter Beweis stellt.

“La Veganista backt” ist ein Must-have für alle süßen Schleckermäuler, die nun auch die pflanzliche Backstube erobern wollen. Die ansprechende Gestaltung macht auch Nicht-Veganern Lust, den Löffel durch die Rührschüssel zu schwenken und pflanzliche Kuchen und Torten auszuprobieren. Ein veganes Backwerk, das offen für alle ist und Lust darauf macht, pflanzliches Backen einmal auszuprobieren.

Hinweis: Ein paar Rezepte sind auch “histamintauglich”.

- Auch vom [GU-Verlag](#) gibt es das Buch “[Expresskochen vegan](#)“\* zu gewinnen. (2 x)



Zum Buch:

Noch keine Ahnung, was nach dem Feierabend gekocht werden soll? Vegan soll es sein, und schnell muss es gehen, soviel steht fest! Und bitte kein unnötiger Stress beim Einkauf und kein kompliziertes Werkeln in der Küche. Das ist zum Glück kein Problem, denn der GU Küchenratgeber “[Expresskochen vegan](#)“\* bietet für alles die perfekte Lösung. Martina Kittler entwickelte pfiffige, unkomplizierte Rezepte ohne tierische Inhaltsstoffe, die erst einmal die Prüfung der hauseigenen Jury bestehen mussten.

Hinweis: Nur sehr wenige Rezepte eignen sich zum Kochen bei einer Histaminintoleranz.

- Der [Pala-Verlag](#) stellt freundlicherweise das Buch “[Histaminarm kochen – vegetarisch](#)“\* zur Verfügung.



Zum Buch:

Dieses Buch ist Ratgeber und Kochbuch in einem. Es liefert Informationen zu Histamin, Symptomen und Diagnosemethoden der Unverträglichkeit. Praktische Tipps zu gut und schlecht

verträglichen Lebensmitteln und optimaler Vitaminversorgung helfen beim Einkauf, Essen außer Haus und bei der Zubereitung in der Küche. Rund 100 vegetarische Rezepte aus nah und fern machen es leicht, das Wissen in die Praxis umzusetzen.

Alle Rezepte sind Schritt für Schritt erklärt, bekömmlich und wohltuend – für Betroffene wie auch für Menschen ohne Histaminintoleranz. Salate, Suppen und Pesto, Pizza, Pasta und Omelett, Ofengerichte, Gemüsecurrys, Desserts und Kuchen – die Autorin stellt in diesem Buch ihre besten Rezepte aus der histaminarmen Küche vor.

Ich würde, wie immer, einzelne Zutaten individuell austesten (z. B. ist Vorsicht bei Zitrone etc. geboten). Aber das Buch ist sicher ein Fundus für alle vegetarischen Betroffenen unter Euch ☐

Hinweis: Wie der Buchtitel vermuten lässt, wurde hier das vegetarische Kochen mit den Bedürfnissen bei einer Histaminintoleranz zusammengedacht. Bei Zutaten wie Zitronensaft etc. muss man allerdings individuell abwägen, ob man das verträgt oder nicht.

- Außerdem gibt es, passend zum Thema “kalte Jahreszeit”, das Buch [“Köstliche Kürbis-Küche”](#)\* vom [Pala-Verlag](#) zu gewinnen.



Zum Buch:

Farbenfroh leuchtet uns der Kürbis entgegen. Kaum ein anderes Gemüse feiert seit Jahren eine erfolgreichere Renaissance als das einstige Lieblingsgemüse unserer Großmütter. Mit seiner Vielfalt an Farben und Formen legt er es geradezu darauf an, wieder einen festen Platz in unserem Speiseplan einzunehmen – auch jenseits von Halloween. Welch köstlicher Verwandlungskünstler der Kürbis ist, zeigen Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe mit mehr als 100 vegetarischen

Kürbisrezepten in diesem Buch. Viele der Rezepte sind zudem vegan. Ob Gemüsegerichte aus aller Welt, Backofenspezialitäten oder deftige Suppen, süße Kuchen, Pies oder Eis – Kürbisgerichte sind ebenso vielseitig und lecker, wie es Sorten auf unserer Erde gibt.

Eine ausführliche Warenkunde, praktische Hinweise zum Ziehen eigener Kürbisse im Garten sowie wertvolle Informationen zum gesundheitlichen Wert des beliebten Gemüses begleiten die Rezepte. Mit ihren Cartoons verleiht Renate Alf dem fröhlichen Kürbis zusätzlich Pointe und Pep. Dieses Buch eignet sich bestens als Geschenk für Gärtner und Köche.

Hinweis: Ein paar Rezepte sind auch nachkochbar für Betroffene von Histaminintoleranz.

Teilt mir bitte mit, über welche Gewinne Ihr Euch freuen würdet. Ich versuche darauf Rücksicht zu nehmen, wie schon beim letzten Event. Garantieren kann ich aber nichts ☐

Den Anfang mit einem veganen Rezept für die kalte Jahreszeit mache ich selbst. Es gibt Kürbiscurry mit lila Reis. [Hier](#) geht's zum Rezept.

[Hier](#) findet Ihr die Zusammenfassung des Events mit allen TeilnehmerInnen und ihren Rezepten.

Vielen Dank an die Sponsoren, den Pala-Verlag und den GU-Verlag.



**Frohes Kochen und Backen & viel Glück!**

**(c) Histamin-Pirat**