

Thymol und Luteolin in diesem leckerem Kraut gegen Histamin...

Ich bin immer auf der Suche nach schmackhaften Anti-Histamin-Waffen, die man essen kann. Ihr auch? Dann hab ich was für Euch:



Kleines Bilderrätsel: Worum handelt es sich bei diesem Kraut auf meiner Fensterbank?

Richtig, **Oregano**. Ich war ganz übergücklich, als ich diese Bio-Pflanze neulich im Supermarkt entdeckt habe. Denn während man **Petersilie und Thymian**, die im Übrigen ähnlich wirken, hier recht gut bekommt, ist Oregano doch meist nur getrocknet erhältlich. Damit wir aber die tollen Inhaltsstoffe **Thymol**

(antimykotisch, antibakteriell) und **Luteolin** (mastzellenstabilisierend) in großen Mengen aufnehmen, sollten die Kräuter frisch sein.

Legt Euch also einen kleinen, feinen Fensterbankgarten als Anti-Histamin-Waffe an! Oregano ist richtig lecker in Saucen, Aufstrichen, Salat und kommt bei mir immer in die Pizza-Grundlage. In den Pizzateig könnt Ihr neben **Schwarzkümmel**- oder **Olivenöl** auch noch **Schwarzkümmel*** selbst hineinwerfen, denn der wirkt antihistamin.

Tipp: Für alle, die Pizza lieben, aber sich mit Nachtschattengewächsen, inklusive Paprika, schwer tun, empfehle ich **Butternusskürbis**! Einfach etwas Kürbisfleisch mit einer Karotte weich kochen, pürieren, mit frischen Kräutern würzen und auf den Pizzaboden geben. Sehr lecker und ganz ohne Tomaten oder Paprika.

(c) Histamin-Pirat