

Vegetarisch mit Liebe – von A bis Z (Rezension mit Rezept)

Vor allem Menschen, die sich vegetarisch oder gar vegan ernähren, stehen mit der Diagnose Histaminintoleranz meist vor einem Problem, das gesunde Menschen ganz einfach umschiffen können: **Protein**. Denn wer auf Fleisch verzichtet, muss sein Eiweiß aus anderen Quellen beziehen. Die Natur offeriert uns zum Glück zahlreiche Optionen: Samen, Kerne, Nüsse und auch Hülsenfrüchte sind richtige Proteinbomben. Da wäre nur ein Problem: Wer Histaminintoleranz hat, verträgt vor allem Nüsse und Hülsenfrüchte meist nur eingeschränkt. Das hat auch der Histaminer hier am eigenen Leib erfahren.

Histaminintoleranz ohne Fleisch – das geht, aber ...

Grundsätzlich ist die [vegetarische und auch vegane Ernährung mit Histaminintoleranz](#) möglich. Man muss nur wissen, was man tut, und braucht vor allem Disziplin. Schließlich schränkst Du Deinen ohnehin eingeschränkten Speiseplan freiwillig weiter ein. Als kleiner Bonus: Zu viel Fleisch, vor allem verarbeitete Fleischwaren wie Wurst, ist ohnehin nicht gesund. Ja, Wurstwaren stehen laut [WHO](#) sogar im Verdacht, Krebs zu verursachen. Weil [Fleisch zudem Entzündungsprozesse im Körper begünstigen kann](#), haben wir unseren Fleischkonsum auf ein Minimum reduziert.

Wer jedoch ganz darauf verzichtet, sollte für ausreichend Abwechslung sorgen, um genug Vitamin A, Eisen etc. zu bekommen. Denn pflanzliche Lebensmittel enthalten lediglich die Vorstufe von Vitamin A, Beta-Carotin, welche der Körper zunächst umwandeln muss. Dazu macht es im Fall von Karotten zum Beispiel mehr Sinn, die Möhrchen gekocht statt roh zu

essen. Deine Eisenaufnahme kannst Du durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin-C-haltigen Speisen verbessern. Aber wer achtet auf all das – immer?

Um regelmäßige Check-ups kommt man eigentlich auch als “normaler” Vegetarier und Veganer nicht herum. Doch vor allem für “Histaminer” ohne Fleisch gilt es, die B-Vitamin-Versorgung (insbesondere Vitamin B6 und B12) regelmäßig überprüfen zu lassen. Aber auch Eisen (Serum-Ferritin) wird beim Erstellen eines großen Blutbilds meist gleich mit überprüft. In Einzelfällen kann es Sinn machen, weitere Werte in Bezug auf die Nährstoffversorgung zu checken.

Als “Pflanzenfresser” sinnvoll ersetzen bei Histaminintoleranz

Was das Thema Protein angeht, fallen ein paar Veggie-Favoriten bei HIT in der Regel weg, darunter:

- Walnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Erdnuss
- Erdmandel

Einige davon enthalten entweder selbst recht viel Histamin oder wirken als Liberator. Kommen bei Dir Allergien hinzu, wird die Liste womöglich noch länger.

Ansonsten bleiben aber ein paar nussige Alternativen. Cashewkerne und Mandeln, Haselnüsse und Pinienkerne, die zwar im Übermaß auch Bauchweh machen können, gehen als kleine Zugabe zum Salat meist dennoch ganz gut. Noch besser sind zum Beispiel diese veganen Zutaten mit Biss:

- Hanfsamen

- Pistazie
- Macadamia
- Kokosnuss
- Kürbiskerne

Doch wie sieht es nun in Sachen Hülsenfrüchte aus? Haben wir anfangs ganz auf Hülsenfrüchte verzichtet, sind mittlerweile wieder welche auf dem Speiseplan. Doch welche? Als kleine Faustregel habe ich folgende Formel entwickelt: **Was auch roh bedenkenlos gegessen werden kann, geht auch bei HIT ganz gut.** Tatsächlich sind es nämlich vornehmlich die Pflanzenabwehrstoffe, die es erfordern, dass man Linsen, Kichererbsen & Co zunächst mal kochen muss, damit sie – auch von gesunden Menschen – vertragen werden. Die Hülsenfrüchte, die Gesunde aber auch so essen können, Erbsen zum Beispiel, enthalten weniger von diesen Stoffen. Daher sind sie für Histaminer durchaus Kandidaten für den Speiseplan.

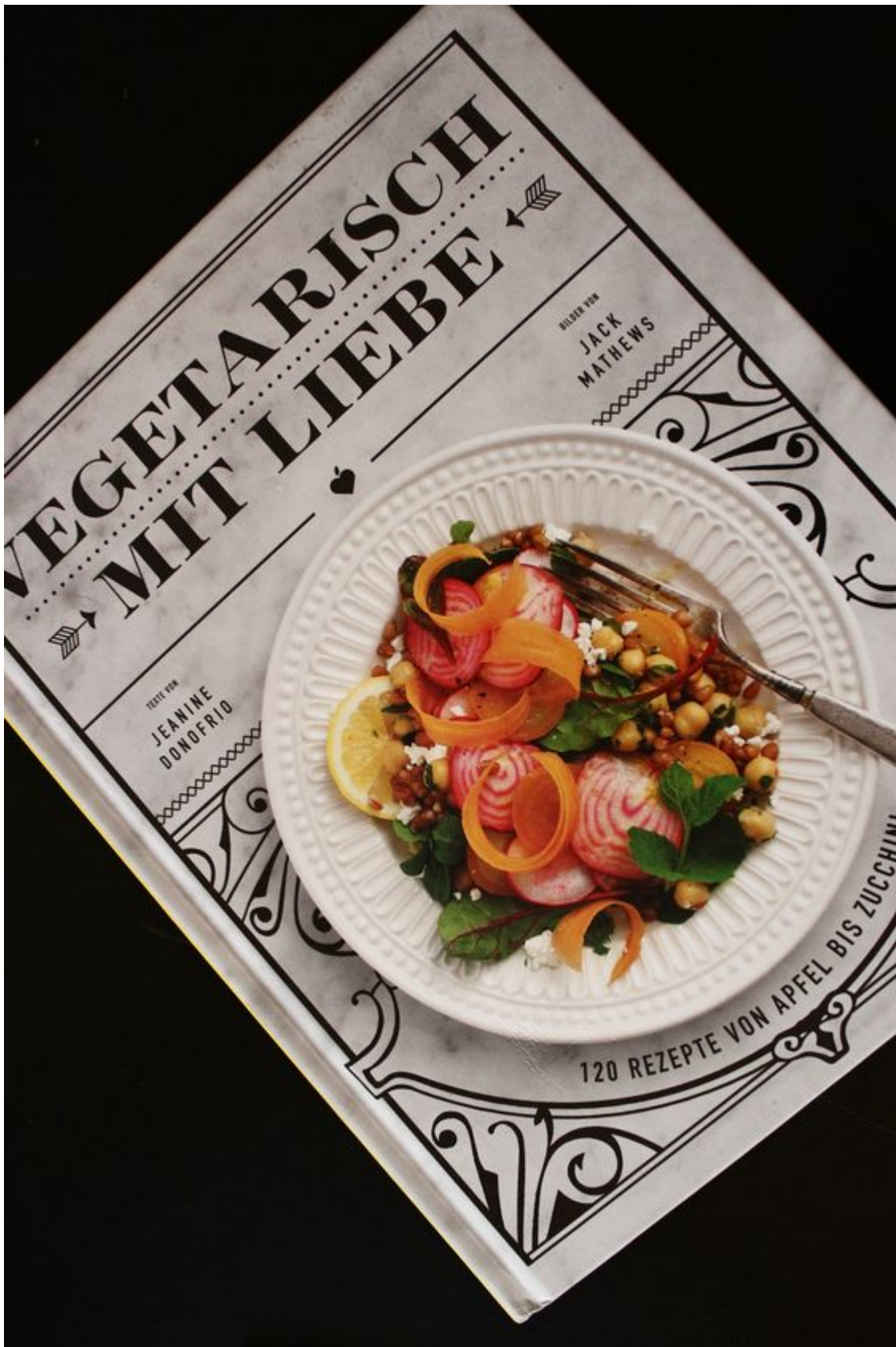
Tipp: Auch **Sprossen** sind in aller Regel verträglicher als die Hülsenfrüchte an sich. Hast Du schon ein [Keimglas](#)* oder ein [Sprossenhaus](#)*?

Wie immer bei HIT und auch im Fall der Hülsenfrüchte gilt: Verbanne nichts vom Speiseplan, was Dir **in Maßen eigentlich guttut**. Beispiel für so ein **Lebensmittel in der "Grauzone"** gefällig? **Zitrone**. Das enthaltene Vitamin C unterstützt den Histaminabbau (und die Eisenaufnahme, s. o.). Dennoch gelten Zitrusfrüchte als Liberator, d. h. Dein Körper wird angeregt, sein eigenes Histamin aus den speichernden Mastzellen ins Blut abzugeben. Bei Zitronen und anderen Liberatoren **kommt es entscheidend auf die Menge an**, die das Ganze zum Gift oder zur Medizin macht.

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf habe ich mich durch "[Vegetarisch mit Liebe](#)"* geblättert, natürlich auf der Suche nach etwas Leckerem auf Pflanzenbasis, das auch dem Histaminer bekommt.

Ein vegetarisches Kochbuch von A bis Z

Als ich das Kochbuch im Programm vom Südwest-Verlag entdeckt habe, hat mich zunächst der Titel "[Vegetarisch mit Liebe](#)"* angelacht. Dass ich es zur Rezension haben wollte, war dem Umstand geschuldet, dass es ganz anders aufgebaut ist, als jedes andere Kochbuch, das ich kenne: Das Buch geht einfach **Zutaten von A wie Apfel bis Z wie Zucchini** durch und liefert somit alphabetische Kücheninspiration. Du kannst also einfach bei Deinem Lieblingsobst oder -gemüse schmökern und findest bestimmt was Schmackhaftes.



Bis mich ein Rezept angesprungen hat, habe ich gar nicht lange blättern müssen. Unter B finden wir "Blumenkohlcurry mit gebratenem Reis".



Schaut man sich die Zutatenliste an, wird schnell klar: Hier müssen wir nochmal Hand anlegen. Denn enthalten sind unter anderem Kichererbsen, Rosinen und jede Menge Gewürze – Curry eben. Doch das soll den Histamin-Piraten bekanntermaßen nicht aufhalten. Der kapert die Sache schon für sich!

BLUMENKOHLE GEBRATEN

- 200 g gekochter Basmati-Reis (Seite 308)
- 1 EL Kokosöl
- 2 mittelgroße Schalotten, gehackt
- 400 g Blumenkohlröschen, zerkrümelt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 60 g Cashewkerne
- 100 g Kichererbsen aus der Dose, abgewaschen und abgetropft
- 1 TL Currypulver
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL Chiliflocken
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 175 ml Kokosmilch
- 2 TL frisch gepresster Limettensaft
- 40 g Rosinen
- 2 EL gehackte Minze

KARDAMOM-JOGHURT-SAUCE

- 125 ml stichfester Joghurt (10 % Fett)
- Saft von ½ Limette
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ACHTUNG: Die Kardamom-Joghurt-Sauce
kann auch als Dip verwendet werden.

Blumenkohlcurry gebratenem Reis

mit



Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1/2 Kopf Blumenkohl/Karfiol
- etwas Öl zum Braten, z. B. Kokos- oder Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (Vorsicht bei Salicylatintoleranz)
- 1 kl. Tasse Basmati-Reis, Wasser, Butter/Öl und Salz zum Kochen
- 60 g Cashewkerne
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)

- 3 Karotten
- optional: 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (Vorsicht bei Salicylatintoleranz)
- 1/2 kl. [Dose Kokosmilch \(ohne Bindemittel!\)*](#)
- Saft von 1/2 Limette
- 2 EL gehackte Minze, frisch
- ein paar [Chilifäden*](#)
- 1 Pr. Kurkuma
- 1 Pr. Kreuzkümmel
- 1 Pr. getrocknetes Zitronengras
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Erfrischende Joghurt-Sauce

- 1 Becher Joghurt (4 % Fett)
- Saft von 1/2 Limette
- Msp. Kardamom
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Reis gründlich durch ein [Sieb*](#) abspülen. In gesalzenem Wasser kochen. Kurz bevor der Reis fertig ist, ein bisschen Butter oder Öl unterrühren.

Für die Sauce alle Zutaten in einer Müslischüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Blumenkohlhälfte in Röschen zerteilen und gründlich abspülen. Karotten abspülen, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gemüse ca. 5 Minuten dünsten, bis der Blumenkohl hellbraun ist.

Cashewkerne und Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten weiterbraten, bis die Cashews hellbraun sind.

Frühlingszwiebelringe und Gewürze zugeben. Kurz mitbraten, bis

die Gewürze duften. Die Hitze reduzieren und Kokosmilch einrühren. Dann Limettensaft und noch etwas Salz zugeben. Den Reis einarbeiten. Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce servieren.



Tipp:

Du kannst, wie immer bei Curry, beim Gemüse variieren. Was hat denn gerade sonst noch so Saison? Mit einem Curry-Grundrezept sorgst Du auf diese Weise für Abwechslung auf dem Tisch.

Ich habe die Gewürze teils geändert und vor allem stark in der Menge reduziert. Falls Du Kurkuma, Kreuzkümmel & Co besser als der Histaminer verträgst, kannst Du hier ruhig noch etwas nachwürzen.

Statt der im Rezept angegeben Chiliflocken habe ich [Chilifäden](#)* verwendet. Die sind weniger scharf und bringen trotzdem milde Würze ins Gericht. Probier's mal aus!

Zusammenfassung:

Vor allem Histaminer finden ein Kochbuch, das alphabetisch nach Zutaten sortiert ist, sicher ganz praktisch. So ist es jedenfalls mir ergangen. Neben dem Blumenkohlcurry gibt es noch eine Reihe anderer Rezepte im Buch, die sich leicht auf histaminarm trimmen lassen und meist schon glutenfrei sind. Die bunte Sammlung vegetarischer Köstlichkeiten geht übrigens auf den Blog "[Love and Lemons](#)" zurück, den ich vor der Lektüre noch nicht kannte. Nicht nur das Buch, auch die Website sieht vielsprechend aus.



Neben der cleveren Aufteilung gefällt mir am Buch vor allem die Abteilung mit den Basics am Schluss. Hier gibt es unter anderem ein Smoothie- und ein Pesto-Grundrezept, mit dem man weiterarbeiten kann.

Das schöne Hardcover macht aufgrund der praktischen Aufteilung, aber auch wegen der appetitlich angerichteten Speisen auf den Bildern richtig Lust auf kochen. Vielleicht magst Du ja auch mal hineinschnuppern? Hier sind die Fakten:

- [“Vegetarisch mit Liebe“](#)* von Jeanine Donofrio ([Love and Lemons](#))
- 320 Seiten, Hardcover
- Rezepte von A wie Apfel bis Z wie Zucchini
- zahlreiche Basics und Tipps für die Zubereitung
- viele Rezepte sind glutenfrei und lassen sich leicht abwandeln, um sie histaminarm zu machen
- 24,99 Euro, erschienen im [Südwest-Verlag](#)

Ich bedanke mich beim [Südwest-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat