

(Anzeige) Kochbox bei Histaminintoleranz – geht das überhaupt? BioRezeptkistl vorgestellt

Als Histamin-Pirat habe ich das Thema Histaminintoleranz für mich gekapert, habe Rezepte ausgetüftelt und viel Zeit in der Kombüse, vorm Bildschirm und über Büchern verbracht. Ist es mir manchmal zu viel? Klar. Ich habe auch Tage, an denen ich darauf verzichten könnte, durch den Supermarkt zu tigern, Packungen umzudrehen, nur um mich zu fragen: „Darf ich das?“. Tage, an denen ich mich freuen würde, mal ein Kochbuch aufzuschlagen und sagen zu können: „Genau, das mache ich jetzt.“

Aktuell schwirren Kochboxen durch die Werbung. Das Konzept vereint zwei tolle Ansätze: Wir nehmen Dir das Einkaufen und Rezepte-Tüfteln ab. Du musst nur noch kochen. Grundzutaten wie Mehl, Öl oder Butter solltest Du zuhause haben. Nudeln, Sahne/Obers, Obst und Gemüse bringen wir Dir vorbei, lautet die Devise. Vor allem für Berufstätige und Familien verspricht das jede Menge Erleichterung. Doch bei Histaminintoleranz stellt sich die Frage: Kochbox – geht das überhaupt mit HIT? Ich hab's ausprobiert.

Frisch und bio – das BioRezeptkistl vom Adamah Biohof

Man glaubt gar nicht, wie viele Kochboxanbieter es mittlerweile gibt. Für mich bedeutet das: Offensichtlich besteht Nachfrage. Wir wollen selber kochen statt beim Lieferdienst zu bestellen. Trotzdem wäre es fein, dafür nicht erst Menüs planen zu müssen, nur um nach der Arbeit in den

Supermarkt zu gehen, wo wir dann, kurz vor Ladenschluss, vielleicht doch zwei Zutaten nicht bekommen. Mit der Kochbox kommen die Zutaten sowie die passenden Rezepte direkt vor Deine Haustür. Bei den [BioRezeptkistln](#) (der Name lässt es erahnen) sind die Zutaten allesamt aus biologischer Landwirtschaft. Das ist mir wichtig.



Die von der Ernährungswissenschaftlerin und Köchin Julia Schwerd erarbeiteten Rezepte sind reichhaltig und der Rezeptplan vielseitig. Außerdem legt man bei Adamah Wert auf saisonale Köstlichkeiten. So kommt man rund ums Jahr in den Genuss von heimischem Gemüse – stets im Rhythmus der Natur. Was mir dabei besonders gefällt: Auch Raritäten wie Sauerampfer stehen auf dem Programm sowie Zutaten, an die sich so mancher von sich aus vielleicht nicht wagen würde. Denn was mache ich eigentlich mit Rote Bete?

Die Kisten werden wöchentlich bis an die Wohnungstür gebracht. Während Gemüse und Obst in einer Art offener Bäckerkiste kommen, finden sich Produkte, die wir sonst im Kühlregal bekommen, in einer Thermobox mit Kühlaggregat. So kann man sich sicher sein, dass Joghurt, Schmand & Co frisch in den

eigenen Kühlschrank wandern.



Klassisch, vegetarisch oder für Eilige – die passende Kochbox für (fast) jeden Geschmack

Der Adamah Biohof bietet insgesamt drei Kochboxen an, aus denen Du wählen kannst. Das klassische BioRezeptkistl enthält Gemüse sowie Fleisch. Wer es lieber fleischlos mag, greift zum vegetarischen BioRezeptkistl. Für ganz Eilige, die nicht länger als 30 Minuten am Herd stehen wollen, gibt es das 30-Minuten-BioRezeptkistl.

Ich habe mir die vegetarische Kochbox bringen lassen.



Gute pflanzenbasierte Gerichte zu finden, ist bis heute in vielen Restaurants eine Herausforderung. Man möchte ja nicht nur Salat knabbern, sondern ein tatsächliches Gericht serviert bekommen. So war ich neugierig, was der Adamah Biohof aus den

Köstlichkeiten vom Feld kredenzen würde. In meiner Testwoche gab es [Schwammerlgulasch mit Semmelknödeln und Thymian](#), [Wurzelrisotto mit Petersil-Zitronengremolata](#) und [Frühlingssalat](#) sowie [One-Pot-Orecchiette mit Melanzani-Paradeissugo](#) und [Zitronenzesten](#).





Bei kundigen Histaminern gehen da womöglich schon die Alarmglocken an: Schwammerln (Pilze), Zitrone, Paradeiser (Tomaten)?! Das würde den ein oder anderen Histaminer sicher umhauen und erstmal ins Sauerstoffzelt oder, wie hier in solchen Fällen, in die Badewanne befördern.

Während Zitronen hier ganz prima funktionieren und Limetten erfahrungsgemäß noch besser gehen, kommt es bei Pilzen und Tomaten sehr darauf an. Hin und wieder geht bei uns beides, sofern der Rest des Gerichts nicht noch einen fiesen DAO-Blocker oder einen Histaminknaller enthält. Alkohol wäre so ein Übeltäter, der den Histaminabbau hemmt (DAO-Blocker), und zu allem Überflus gerne selbst auch Histamin enthält, sofern er nicht als histaminzertifiziertes Getränk auf dem Etikett Entwarnung gibt. Parmesan, also lang gereifter Käse, ist in jedem Fall so ein Histaminknaller, der hier wirklich nur in kleinen Mengen eingesetzt werden darf.

Der Histaminer hat daher vor allem von der One-Pot-Pasta, bei der wir die Melanzani (Aubergine) weggelassen haben, und vom Schwammerlgulasch eher probiert, als wirklich zugeschlagen.



Immer diese Experimente vom Histamin-Piraten! ☐ Das Wurzelrisotto war jedoch was Feines. Wie gesagt: Zitrone und Parmesan gehen hier in kleinen Mengen. Das muss für Dich nicht genauso sein. Endlich habe ich eine sinnvolle Verwendung für Rote Bete gefunden.



Das sehr erdig schmeckende Wurzelgemüse kann schnell in den Vordergrund treten und braucht daher einen erfrischenden Gegenspieler. Mit der Petersil-Zitronengremolata (wieder ein Wort gelernt) bekommt das Risotto einen spritzigen Geschmackskick. Da schmeckt sogar Rote Bete. Und: die Farbe! Optisch macht das Wurzelrisotto wirklich was her, was man gerade von Risotto sonst nicht behaupten kann. Wer empfindet so ein breiiges Gericht schon als Augenschmaus? Gaumenfreude, ja. Aber hier stimmt beides.



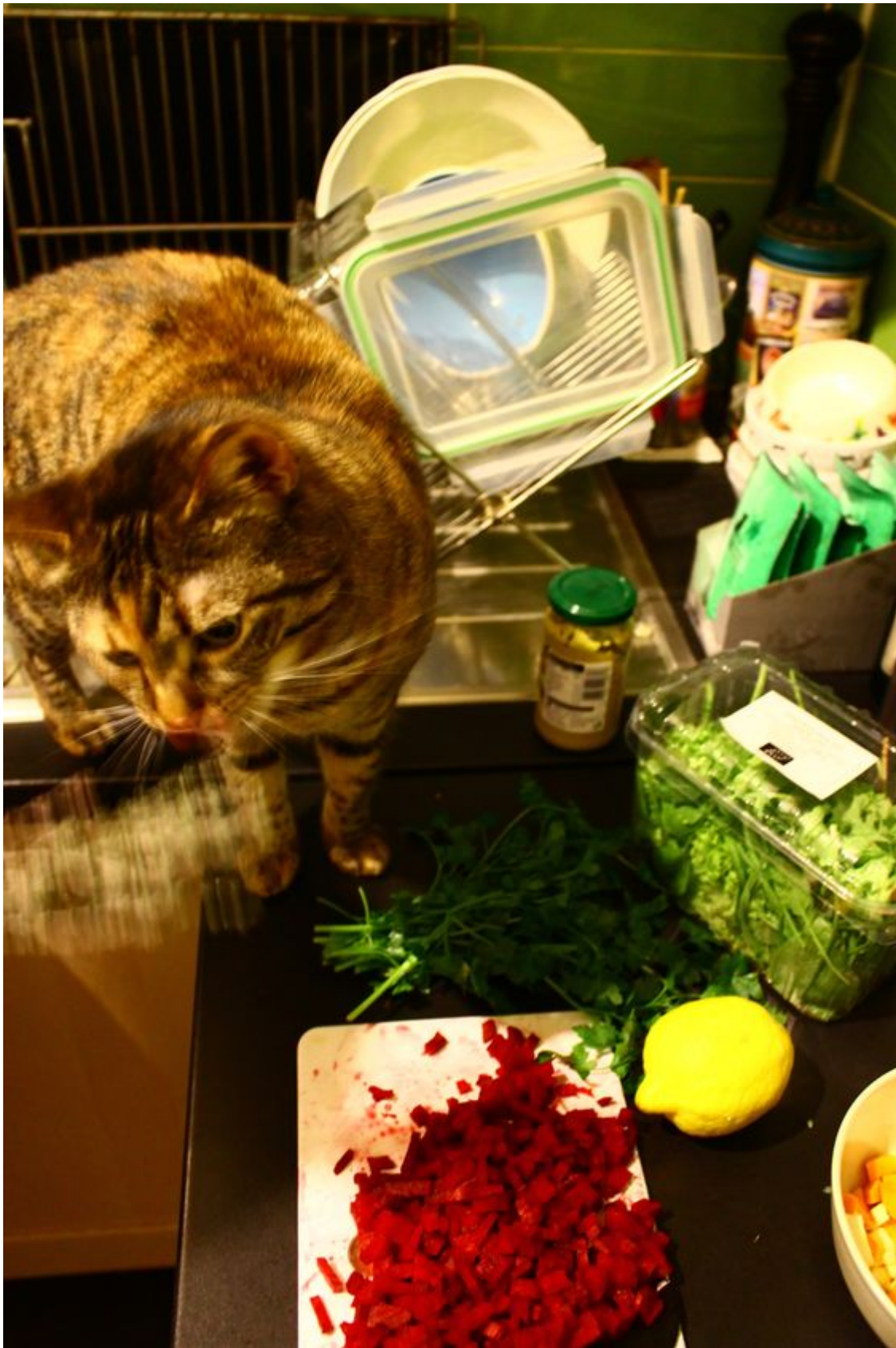
Das kommt mir nicht ins Kistl! Kochbox für individuelle Bedürfnisse zusammenstellen

Das eigentliche Problem bleibt aber: So praktisch durchgestylte Kochboxen sind, wenn es um Zeitersparnis geht, so unpraktisch sind sie, wenn man individuelle Ernährungsbedürfnisse mitbringt. Während man beim Adamah Biohof bereits auf persönliche Vorlieben von Vegetariern eingeht (das machen durchaus nicht alle Kochbox-Anbieter), fehlt es an einer Kochbox für Histaminer und für alle anderen „Intoleranten“. Oder doch nicht?



Alle Rezepte sind in der Datenbank vom Adamah Biohof gespeichert. [Ein Klick](#) und da bist Du schon! Anhand von Filtern wie Schwierigkeitsgrad oder Zubereitungszeit kannst Du, ein bisschen wie auf meiner Seite, die Rezepte durchforsten – ganz bequem von zu Hause aus. Hier finden wir dann auch die Filter „gutenfrei“ und „laktosefrei“. Nur „histaminarm“ und „fruktosearm“ gibt es (noch) nicht. Mit einer Ökotrophologin im Team setzt das der Adamah Biohof vielleicht doch irgendwann noch um. Bis dahin heißt es erstmal: Ja, Du musst weiter tüfteln, ABER ...

... auf die Hauszustellung Deiner Bio-Zutaten musst Du nicht ganz verzichten. Neben den verschiedenen BioRezeptkistln bietet der Adamah Biohof noch weitere Boxen an, die Du nach Deinem Geschmack füllen kannst: zum Beispiel Deine Box mit BioGenuss der Woche.



Individuelle Box – eine Lösung in

stressigen Zeiten

Als Histaminer weißt Du: Stress ist Gift. Und ja, wer mit Einschränkungen durch Histaminintoleranz zu kämpfen hat, findet Einkaufen manchmal richtig stressig und – Rezepte ausklügeln, umschreiben und anpassen sowieso. Mit individuellen Zutatenboxen kannst Du Dich in Deiner Kombüse ein wenig entlasten. Den Weg zum Supermarkt kannst Du Dir nämlich sparen, wenn Dir allwöchentlich eine Kiste vor die Tür gestellt wird, die Leckereien für die nächsten zwei bis drei Tage enthält, die Du vorher mit ein paar Klicks ausgewählt hast.

Ein wenig im Sinne von Meal Prep kannst Du Deine Speisen vorplanen. Nimm Dir einfach einen Tag in der Woche (z. B. Sonntag), um zu überlegen, was es in der kommenden Woche geben soll. Suche Dir Rezepte heraus (und passe sie gegebenenfalls an). Was brauchst Du dafür? Schreibe Dir alle Zutaten auf und dann ab dafür ins Bestellformular! Jetzt nur noch abwarten und Tee trinken.

Zutaten bestellen – ist das nicht schlecht für die Umwelt?

Aus Bequemlichkeit und/oder zur Zeitersparnis bestellen – ja, das macht die Generation Onlineshop gerne. In den letzten Jahren ist der Versandhandel enorm gewachsen und mit ihm die Verpackungsindustrie sowie das Paketaufkommen. Täglich fluten die Zustellfahrzeuge unsere Straßen. Das alles sorgt für zusätzlichen Müll und extra CO₂-Emissionen. Dabei handelt es sich um eine vermeidbare Belastung. Wir könnten vor Ort einkaufen und so weiter.

Das weiß auch der Adamah Biohof. Als nachhaltiger Erzeuger und Händler spürt man hier die Verantwortung, die man für künftige Generationen hat. Deshalb ist die [Zustellung CO₂-neutral](#). In

der Wiener Innenstadt kommen zunehmend Lastenräder für die Lieferung zum Einsatz. Die Mehrwegkisten habe ich bereits erwähnt. Auch sonstige Zutaten landen möglichst unverpackt oder in Papiertüten in der Kiste. Trotzdem gibt es auch hier noch Luft nach oben.

Der Pflücksalat kam z. B. in der Plastikbox (damit der nicht gequetscht wird, nehme ich an). Die Boxen sind mit einem „Frischesack aus kompostierbarem Material“ ausgelegt – das sind Plastiktüten aus nachwachsenden Rohstoffen wie Mais, die jedoch auf dem herkömmlichen Komposthaufen auch nicht einfach so verrotten. Klar, hier könnte man in Zukunft zum Beispiel auch auf Papier setzen oder die Entwicklung einer hygienischen Verpackung abwarten, die noch nachhaltiger ist. Bis dahin macht Adamah jedoch schon mehr für die Umwelt als so manch anderer Zusteller – insbesondere im Kochbox-Bereich.



Wie stehst Du zu Kochboxen und der Hauszustellung von Kochzutaten? Hast Du es schon mal ausprobiert? Würde es Dich entlasten? Hinterlasse eine Flaschenpost mit Deiner Meinung.

Ich bedanke mich beim [Adamah Biohof](#) für die gratis zur

Verfügung gestellte Kochbox. Die gemachten Angaben sind weder vom Anbieter noch von anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat