





Kochen und unterwegs essen

Selbst kochen und möglichst frische Zutaten zu verwenden, ist die beste Möglichkeit, um histaminarme Mahlzeiten zu genießen.

Ab Seite 95 erhalten Sie hierzu viele Tipps und auch einige einfache Rezeptideen.

Aber auch wenn Sie auswärts essen müssen oder wollen, eingeladen oder auf Reisen sind, gibt es Möglichkeiten, die Histaminaufnahme im Griff zu behalten. Worauf Sie achten sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Außer Haus essen

Es ist schon nicht einfach, in den eigenen vier Wänden eine histaminarme Mahlzeit zuzubereiten. Trotz sorgfältiger Vorbereitung und gewissenhafter Einkäufe kann es leider immer wieder passieren, dass sich geringe bis größere Mengen an Histamin in das Essen einschleichen. Aber immerhin kann man dieses Risiko durch entsprechende Maßnahmen auf ein akzeptables Minimum reduzieren und vermeidet so das unangenehme Gefühl, seinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen tatenlos ausgeliefert zu sein.

Beim Essen außer Haus sieht die Situation leider anders aus. Egal, ob im Restaurant, in der Kantine, bei Freunden oder an der Imbissbude: Über die entscheidenden Kriterien wie Frische der Speisen, Zutaten und Zusatzstoffe, Lagerung, Herkunft oder Sorte weiß man in der Regel nichts. Wer sich vor Ort nach dem zu erwartenden Histamingehalt erkundigt, erntet in der Regel nur ein Achselzucken. Und so bleibt einem als Betroffene(r) leider nichts anderes übrig, als das Risiko einer Histaminkontamination durch die Auswahl geeigneter Speisen zu minimieren und im Zweifelsfall eine Zutat oder auch die gesamte Mahlzeit zu meiden.

Der Restaurantbesuch

Eine köstliche Mahlzeit in Ihrem Lieblingsrestaurant kann üble Folgen haben, muss sie aber nicht. Was zu Anfang vielleicht am meisten schmerzt, ist die Tatsache, dass die übrigen Gäste ihre Speisenauswahl nach Appetit und Laune treffen. Sie müssen jedoch zunächst einmal alle angebotenen Speisen nach dem Kriterium der Verträglichkeit aussieben und haben am Ende nur wenige unbedenkliche Gerich-

te zur Auswahl. Das muss nicht bedeuten, dass alle anderen Gerichte gesundheitliche Probleme hervorrufen. Doch besonders zu Anfang Ihrer Diät sollten Sie die größten Risiken ausschließen, bis Sie genügend Erfahrung gesammelt haben.

Es liegt auf der Hand, dass Sie Getränke wie Rot- und Weißwein, aber auch Bier und Aperitif tunlichst meiden sollten. Bedenken Sie in dem Zusammenhang, dass histaminhaltige Speisen gemeinsam mit Alkohol bedeutend schlechter vertragen werden als ohne.

Vorspeisen

Bereits bei der Vorspeise tauchen die ersten Probleme auf: Kritisch ist beispielsweise ein Salat, der mit Essig ange macht serviert wird. Hier haben Sie in der Regel die Möglichkeit, auf Nachfrage den Salat selber anzumachen oder um ein spezielles Dressing ohne den Zusatz von Essig zu bitten. Wird Brot dazu gereicht, so sollten Sie auch hier eisen sein und, wenn überhaupt, nur wenig dazunehmen. Kein Restaurant dieser Welt hat hefefreie Brotsorten auf der Speisekarte.

Auch die Suppe als Vorspeise muss nicht unbedenklich sein. Sind tierische Bestandteile darin enthalten, so stellt sich die Frage nach der Dauer der Zubereitung und Lagerung. Nicht alle Speisen werden an dem Tag gekocht, an dem Sie auf den Tisch kommen. Häufig wird zudem fertige Brühe verwendet, die Hefeextrakt enthält.

Hauptgericht

Die Auswahl des Hauptgerichtes richtet sich dann nach den bekannten Kriterien, auf die hier im Einzelnen nicht wieder eingegangen werden soll. Gehen Sie aber bei zusammengesetzten Lebensmitteln deren Zutaten in Gedanken durch und prüfen Sie diese sorgfältig: Enthält die Soße vielleicht

einen Schuss Rotwein? Ist »frischer Seefisch« in der Mitte des Landes wirklich fangfrisch? Wäre ein Schnitzel ohne Panade nicht nur fettärmer, sondern auch hefefrei? Und von welcher Sorte ist der Käse? Bei Hauptspeisen mit Beilage ist häufig ein Bestandteil nicht zu empfehlen. Verteufeln Sie deswegen aber nicht das gesamte Gericht, sondern fragen Sie nach Alternativen oder nehmen Sie von diesem dann einfach wenig oder nichts zu sich.

Leider gehen nicht alle Köche mit verderblichen Speisen sehr verantwortungsvoll um. So stehen große Thunfischdosen beim »Italiener um die Ecke« nicht selten mehrere Tage lang geöffnet in der Küche, und selbst Hackfleisch wird in vielen Restaurants entgegen besseren Wissens mehrmals aufgewärmt oder länger als einen Tag aufbewahrt. Meiden Sie daher in Restaurants Speisen, die zu raschem Verderb neigen. Wenn überhaupt, sollten Sie Fischgerichte ausschließlich in hochwertigen Spezialitätenrestaurants bestellen.

Schnellrestaurants

Lebensmittel aus Schnellrestaurants sind für Menschen mit Histamin-Intoleranz nur bedingt geeignet. Zwar verfügen moderne Ketten über gute Hygienestandards und kontrollierte Lagerungs- und Herstellungsmethoden. Doch die Liste der verwendeten Farbstoffe, Aromen, Triebmittel, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und anderer Nahrungsmittelzusätze ist vergleichsweise lang. Sie werden verwendet, um die Geschmacksempfindungen der Verbraucher darüber hinwegzutäuschen, dass es sich bei dem Essen um Massenware handelt und nicht um frisch zubereitete Speisen aus der Küche. Diese Stoffe bergen insbesondere für Pseudoallergiker ein unwägsames Risiko. Natürlich ent-



halten auch die für Hamburger und Sandwiches verwendeten Brötchen Hefe und eine Reihe weiterer Zusatzstoffe.

Imbissbuden

Ebenfalls erfolgreich bieten viele kleine Imbiss- oder Döner-/Gyros-Buden individuelle Spezialitäten aus verschiedenen Kulturbereichen an. Leider lässt der verantwortungsbewusste Umgang mit Lebensmitteln bei diesen Anbietern oft zu wünschen übrig. Fleischwaren liegen häufig ohne ausreichende Kühlung frei aus, was besonders bei hohen Außentemperaturen zu schnellem Verderb führt. Curry- oder Bratwurst, beides Hackfleischspeisen, liegen nicht selten stundenlang in brütender Hitze auf dem Grill, bevor sie auf den Teller kommen. Und ein Gyros- oder Dönerspieß kann sogar über mehrere Tage hinweg vor sich hinbrutzeln, bis der Verbraucher in seinen Genuss kommt. Hierbei können sich exorbitante Histaminwerte entwickeln, die auch gesunden Menschen schwer zu schaffen machen. Zum Frittieren werden meist minderwertige Fette benutzt, die nicht oft genug ausgewechselt werden.

Auf der Arbeit: Kantinenessen

Die meisten warmen Mahlzeiten werden hierzulande in Kantinen oder Mensen eingenommen. Einer Studie zufolge zählen deutsche Kantinen pro Jahr 2,24 Milliarden Besucher und machen 5,12 Milliarden Euro Umsatz. Kantinenpersonal ist meist geschult in Sachen Lebensmittelhygiene. Doch wenn Hunderte oder gar Tausende von Speisen zeitgleich serviert werden müssen, so lässt sich eine längere Zwischenlagerung von zubereiteten Bestandteilen nicht vermeiden. Dies gilt natürlich auch für die Fleisch- und