

Histaminarm kochen für Suli

Eine Handreichung für alle, die für Malte, Suli und die Kinder kochen. Danke, dass ihr dabei seid! 💛

Suli verträgt Histamin gerade schlecht. Histamin steckt in manchen Zutaten, es entsteht aber auch, wenn Essen reift, gärt oder lange steht. Darum zählt neben der Zutat vor allem, **wie frisch und gut gekühlt** etwas ist.

Die gute Nachricht: Ganz normale Familienküche passt meistens, mit ein paar Kniffen. Hier stehen die wichtigsten, als Anregung. Ihr kennt eure Küche, ihr entscheidet.

Fünf Grundregeln

1. **Frisch und gut gekühlt.** Fleisch und Fisch gut gekühlt und nicht zu lange gelagert, am besten am Kochtag verarbeiten. Hackfleisch ist am empfindlichsten.
2. **Schnell abkühlen oder gar nicht erst warm halten.** Das Essen wird mittags gebracht und abends aufgewärmt. Nach dem Kochen den Topf am besten ins kalte Wasserbad stellen, dann in den Kühlschrank und kühl übergeben. Malte wärmt es abends auf.
3. **Kurz garen statt lange schmoren.** Eine knappe Stunde ist gut, stundenlanges Schmoren und lange gekochte Brühen sind es weniger.
4. **Selbst würzen, mild würzen.** Salz, Knoblauch, frische Kräuter, Paprika edelsüß, Muskat, Kurkuma. Brühwürfel, Würze mit Hefeextrakt, Pfeffer und Chili passen weniger gut.
5. **Lieber frisch als fertig.** Fertigsoßen, Konserven, Wurst und gereifter Käse bringen viel Histamin mit. Einfaches, selbst Gekochtes passt fast immer.

Zutaten auf einen Blick

Passt gut

Sättigungsbeilagen

Kartoffeln, Reis, Nudeln, Spätzle, Gnocchi, Hirse, Graupen, Couscous, Brot und Backwaren, Mais

Gemüse

Möhre, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Paprika, Fenchel, Lauch, Sellerie, Pastinake, Kohlrabi, Gurke, Süßkartoffel, Spargel, Salat, Zwiebeln, Knoblauch

Fleisch, Eier

Hähnchen, Pute, Rind, Schwein, frisch oder tiefgekühlt; Eier

Milchprodukte

Milch, Sahne, Butter, Quark, Frischkäse, Mozzarella, Mascarpone, Ricotta, Hüttenkäse, junger Gouda, Butterkäse

Obst

Apfel, Aprikose, Pfirsich, Mango, Melone, Kirschen, Heidelbeeren, Johannisbeeren

Sonstiges

Pflanzenöl, Kokosmilch, Macadamia, Honig, Zucker, frische Kräuter, milde Gewürze, heller Brantweinessig

Passt weniger gut

Wurst, Fisch

Salami, Schinken, Speck, Würstchen, Aufschnitt; Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, geräucherter Fisch, Meeresfrüchte

Käse

gereifter Käse: Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, Camembert, alter Gouda

Gemüse

Tomate (auch Ketchup und Tomatenmark), Spinat, Aubergine, Avocado, Sauerkraut, Eingelegtes, Oliven, Champignons, Linsen, Bohnen, Kichererbsen

Obst

Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Kiwi, Birne, Banane

Sonstiges

Wein, Bier, auch zum Kochen; Wein- und Balsamicoessig; Sojasauce, Brühwürfel, Hefeextrakt; Schokolade, Kakao; Walnüsse, Cashews, Erdnüsse; Chili, Curry, Pfeffer

Unsicher, individuell

Erbsen, grüne Bohnen, Pilze außer Champignons, Joghurt, saure Sahne, Crème fraîche, Feta, vorverpacktes Hackfleisch, Senf und Mayo (wegen Essig)

Statt ... passt ...

Tomatensauce	Kürbis-Möhren-Sahnesauce oder rote Paprika püriert
Parmesan, Bergkäse	junger Gouda, Butterkäse, Mozzarella
Speck, Wurst, Schinken	in Butter gebratene Hähnchen- oder Rindstreifen
mit Wein ablöschen	Wasser, Sahne oder selbst gekochte Brühe
Weinessig, Balsamico	heller Brantweinessig, ein Schuss reicht (laut SIGHI verträglich, andere Listen sind strenger)
Brühwürfel	kurz selbst gekochte Gemüse- oder Fleischbrühe
Linsen, Bohnen	Graupen, Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffel
Spinat	Zucchini, Brokkoli
Pfeffer, Chili, Curry	Paprika edelsüß, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kräuter
Sojasauce	Salz, Knoblauch, ein Löffel Honig

Ketchup, Mayo, Remoulade	Kräuterquark
Crème fraîche, Schmand	Sahne, Frischkäse, Mascarpone
Fisch	Hähnchen, weil das Essen aufgewärmt wird; sonst tiefgekühlter Seelachs, rasch aufgetaut
Schokolade	Vanille, Zimt, Apfel, Heidelbeeren
Banane, Birne, Zitrus	Apfel, Aprikose, Mango, Heidelbeeren

Gute Gerichte zum Nachkochen

Alles Gerichte, die Kinder mögen und die sich gut abkühlen und abends aufwärmen lassen.

Nudeln und Spätzle

Nudeln mit Kürbis-Sahnesauce. Hokkaido und Möhren würfeln, mit Zwiebel in Butter anschwitzen, knapp mit Wasser bedecken, 15 Minuten köcheln, Sahne dazu, pürieren, Salz und Muskat.

Weißer Bolognese. Hack zügig krümelig braten, Zwiebel, Möhre und Sellerie fein gewürfelt mit, mit Milch und etwas Wasser 30 Minuten köcheln, Thymian. Mozzarella oder junger Gouda statt Parmesan.

Käsespätzle mild. Spätzle mit jungem Gouda, Butterkäse und Mozzarella schichten, kurz in den Ofen, Zwiebeln in Butter goldbraun.

Rahmgeschnetzeltes mit Spätzle. Hähnchen oder Schwein in Streifen kurz anbraten, Zwiebel und rote Paprika in Butter, Paprika edelsüß, Sahne, Fleisch nur kurz darin ziehen lassen. Die schnelle Alternative zu Gulasch.

„Linsen“ mit Spätzle, ohne Linsen. Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffel klein gewürfelt in Butter dünsten, weich köcheln, mit Sahne binden, ein Schuss heller Brantweinessig. Mit Graupen wird es sämiger. Dazu Hähnchenstreifen statt Saitenwürstle.

Suppen und Eintöpfe

Kürbissuppe. Kürbis, Kartoffel, Möhre, Zwiebel, Sahne oder Kokosmilch, Salz, Muskat. Croutons obendrauf.

Hühnersuppe. Hähnchenschenkel mit Suppengemüse knapp eine Stunde kochen, Fleisch zupfen, Nudeln oder Reis darin garen.

Kartoffelsuppe. Kartoffeln, Möhren, Lauch, Sellerie, Majoran, am Ende Sahne, gebratene Hähnchenwürfel statt Würstchen.

Aus dem Ofen

Kartoffel-Gemüse-Auflauf. Vorgegarte Kartoffelscheiben mit Brokkoli, Möhren und Zucchini, Sahne-Milch mit Ei und Muskat, Mozzarella obendrauf, 35 Minuten backen.

Lasagne bianca. Weiße Bolognese oder Kürbis mit Zucchini, Béchamel, Mozzarella.

Ofengemüse mit Hähnchenkeulen. Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Zucchini und Zwiebeln mit Öl, Rosmarin und Thymian, Hähnchenkeulen obendrauf, dazu Kräuterquark.

Pizza bianca. Hefeteig am selben Tag, Frischkäse mit Sahne statt Tomatensauce, Mozzarella, Zucchini, Mais oder Kartoffelscheiben mit Rosmarin.

Aus der Pfanne

Hähnchen süß-sauer mit Reis. Hähnchen, Möhre, Paprika, Brokkoli im Wok, mit Knoblauch, Salz, Honig und einem Schuss Brantweinessig abgeschmeckt.

Mildes Kokos-Kürbis-Curry. Kürbis, Süßkartoffel, Hähnchen, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel statt Currypulver, Kokosmilch, Reis.

Frikadellen mit Kartoffelbrei und Möhrengemüse. Hack, Ei, eingeweichtes Brötchen, Zwiebel, Petersilie, zügig braten, ohne Senf und Pfeffer.

Süßes

Pfannkuchen, Kaiserschmarrn, Milchreis. Mit Apfelmus, Zimt und Zucker, Aprikosen oder Heidelbeeren.

Zubereitungsarten

Passt gut

- Kochen und Dünsten, bis etwa eine Stunde
- Kurz braten, Geschnetzeltes, Pfanne, Wok
- Im Ofen backen oder rösten
- Pürieren zu cremigen Soßen und Suppen
- Nach dem Kochen schnell abkühlen, kühl übergeben
- Tiefgekühltes rasch auftauen und gleich verarbeiten

Passt weniger gut

- Stundenlang schmoren, Schongarer, lange gekochte Brühe
- Warm halten oder warm bringen
- Am Vortag kochen, Reste aufwärmen, besonders Fleisch und Fisch
- In Wein oder Essig marinieren oder beizen
- Teig über Nacht gehen lassen
- Langsam im Kühlschrank auftauen

Woher das kommt

Grundlage sind Maltes Liste für Suli, das [Merkblatt histaminarme Ernährung der SIGHI](#) (Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz, 2021) und die [Leitlinie der Allergologie-Fachgesellschaften](#) (2021). Wo sie sich unterscheiden, gilt Maltes Liste. Über Maltes Liste hinaus folgen wir dem SIGHI-Merkblatt, etwa bei Hülsenfrüchten, Birne, Avocado und Champignons. Die Leitlinie hält fest, dass es für „Histaminliberatoren“ in Lebensmitteln (z. B. Zitrus, Erdbeeren, Schokolade) bisher keine verlässlichen Belege gibt; die Liste ist hier also eher vorsichtig. Beide Quellen betonen, dass Verträglichkeit sehr individuell ist. Das hier sind Kochideen, keine ärztliche Beratung. Fragen gern in die Signal-Gruppe.