

# Verträglichkeitsliste KochTrotz Kochbuch

**KochTrotz**

Kreativ genießen trotz Einschränkungen,  
Intoleranzen und Allergien

## Legende Symbole

Alle:

- sehr gut
- mittel & individuell
- schlecht
- ! Das Lebensmittel hat besondere Eigenschaften. Siehe Spalte „Bemerkungen“

+ Histamin-Intoleranz:

- B Blocker - kann den Histaminabbau im Körper blockieren
- L Liberатор - kann Histamin im Körper freisetzen
- L+B Liberator + Blocker - siehe „B“ und „L“

## ACHTUNG!

Toleranzgrenzen und Verträglichkeiten für Lebensmittel können individuell differieren.  
Nicht alle vertragen alles gleich gut oder gleich schlecht!

OBST	Histamin	Fructose	Sorbit	Laktose	Kasein	Gluten	Salicylat	Bemerkung	eigene Bemerkung
Apfel	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Allergiefreie Sorte ist „Santana“. Für bessere Verträglichkeit Apfel schälen.	
Aprikose	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Steinobst ist generell reich an Sorbit. Der Fructosegehalt hat ein günstiges Verhältnis.	
Birne	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>		
Erdbeere	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">L</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Erdbeeren sind oft stark gespritzt. Evtl. auf Bio-Ware zurückgreifen.	
Granatapfel	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Granatapfel hat einen hohen aber ausgeglichenen Fructosewert.	
Hagebutte	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Hagebutten gelten als allergiearm & verträglich. Der Fructosewert ist hoch aber ausgeglichen.	
Heidelbeere	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>		
Himbeere	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">B</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Kleinere Menge werden bei Fructose- und Sorbit-Intoleranz teils gut vertragen.	
Kirschen	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>		
Mango	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Ungünstiges Fructoseverhältnis. Wir bei Histamin-Intoleranz gut vertragen.	
Maracuja	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Wird bei Fructose-Intoleranz oft gut vertragen, Verzehrmenge 1 - 2 Früchte.	
Nektarine	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>		
Orange	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">L</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>		
Papaya	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">L</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Wenn Papaya vertragen wird, die Kerne sind essbar und sehr gesund und gut für den Darm.	
Pfirsich	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>		
Physalis (Kappstachelb.)	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Physalis lassen sich ganz einfach selbst anbauen und wachsen auch als Balkonpflanze.	
Rhabarber	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Rhabarber enthält Oxalsäure, besser kochen, backen und nicht roh verzehren.	
GEMÜSE	Histamin	Fructose	Sorbit	Laktose	Kasein	Gluten	Salicylat	Bemerkung	eigene Bemerkung
Aubergine	<span style="color: red;">●</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	Unverträglichen Stoffe stecken in der Schale. Die Aubergine ist geschält verträglicher.	
Austernpilz	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Auf frische Ware achten. Pilze entwickeln schnell biogene Amine. Besser kleine Pilze kaufen.	
Bamussprossen (Glas)	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	Bamussprossen gibt es im Glas oder auch vakku- miert zu kaufen. So sind sie weitaus verträglicher.	
Blattspinat	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	TK-Spinat ist verträglicher als Frischer. Eine gute Alternative ist Mangold oder Pak Choi.	
Bleichsellerie	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>		
Blumenkohl	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Blumenkohl enthält viele Balaststoffe. Mit einer Prise Natron kochen, so wird er verträglicher.	
Brokkoli	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">!</span>	Brokkoli enthält viele Balaststoffe. Mit einer Prise Natron kochen, dann wird er verträglicher.	

# Verträglichkeitsliste KochTrotz Kochbuch

**KochTrotz**

Kreativ genießen trotz Einschränkungen,  
Intoleranzen und Allergien

## Legende Symbole

Alle:

- sehr gut
- mittel & individuell
- schlecht
- ! Das Lebensmittel hat besondere Eigenschaften. Siehe Spalte „Bemerkungen“

+ Histamin-Intoleranz:

- B Blocker - kann den Histaminabbau im Körper blockieren
- L Liberator - kann Histamin im Körper freisetzen
- L+B Liberator + Blocker - siehe „B“ und „L“

## ACHTUNG!

Toleranzgrenzen und Verträglichkeiten für Lebensmittel können individuell differieren.  
Nicht alle vertragen alles gleich gut oder gleich schlecht!

GEMÜSE	Histamin	Fructose	Sorbit	Laktose	Kasein	Gluten	Salicylat	Bemerkung	eigene Bemerkung
Champignons	<span style="color: gray;">!</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Sehr frische Champignons enthalten keine oder nur sehr wenig biogene Amine.	
Chicorée	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	Bei Salicylat-Intoleranz (ASS) meiden, sehr hoher Salicylat-Gehalt.	
Chinakohl	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	Sehr allergiearm und vielseitig einsetzbar. Lässt sich auch dünsten und braten.	
Erbsen	<span style="color: orange;">!</span>	<span style="color: orange;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Erbsen werden aufgrund des Ballaststoffgehalts wie alle Hülsenfrüchte unterschiedlich vertragen.	
Fenchel	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	Sehr allergiearm und vielseitig einsetzbar. Lässt sich auch dünsten und braten.	
Frühlingszwiebel	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">!</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	Haben ein ungünstiger Fructose-Verhältnis. Das Grüne der Zwiebel hat wenig Fructose, ist verträglicher.	
Gemüse-Paprika grün	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	Gilt für alle Gemüse-Paprika: Die Unverträglichen Stoffe stecken oft in der Schale. Schälen kann ...	
Gemüse-Paprika gelb	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	helfen. Die Haut der Gemüse-Paprika ist recht dick und nicht gut verträglich. Je bunter die Frucht, ...	
Gemüse-Paprika rot	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: red;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: green;">●</span>	<span style="color: orange;">●</span>	desto reifer ist sie und desto ungünstiger wird das Fructose-Verhältnis.	

Gemüsezwiebel

Gartenbohne (grün)

Kaiserschote

Karotte

Kartoffen (alle Sorten)

Kichererbse

Knoblauch

Kohlrabi

Vorschau Nummer 2  
Verträglichkeitsliste begleitend zum  
KochTrotz Kochbuch!



## KochTrotz – Kreativ genießen trotz Einschränkungen, Intoleranzen und Allergien

Der Rezeptbaukasten für jeden Tag: histaminarm, fructosearm, sorbitarm, glutenfrei, kaseinfrei, laktosefrei, sojafrei, vegetarische und vegane Optionen

Dieses Kochbuch richtet sich an alle, die Spaß am kreativen Kochen und Backen haben. Die besondere Aufmerksamkeit bei den Rezepten liegt auf unterschiedlichen Nahrungsmittel-Intoleranzen und Nahrungsmittel-Allergien. Um den individuellen Bedürfnissen, Verträglichkeiten, Mehrfach-Intoleranzen und Nahrungsmittel-Allergien mit nur einem Kochbuch gerecht zu werden, hat die Autorin einen Rezeptbaukasten entwickelt. Der Rezeptbaukasten zeigt alternative Zutaten, die je nach Verträglichkeit und Vorliebe ausgetauscht werden können. In diesem Kochbuch finden sich Anleitungen für den täglichen Gebrauch. Die Rezepte lassen sich vegetarisch, vegan oder auch mit Fleisch oder Milchprodukten zubereiten. Der Rezeptbaukasten beinhaltet alle diese Möglichkeiten.

ISBN

3000488731 |

PREISE

24,90 € (D), 25,50 (A), 29,90 (INT) |

BLICK INS BUCH

<http://buch.kochtrotz.de> |

ERHÄLTlich

<http://shop.kochtrotz.de>