

# \* mitohnekoehen.com

Folgende Lebensmittel/Zutaten werden bei der Auswahl "histaminarme Kostform" ausgefiltert. Sollten Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht vertragen, **nicht** in dieser Liste stehen, so wählen Sie diese bitte **zusätzlich** in Ihrem persönlichen Profil aus.

Das mitohnekoehen-Team hat hier alle Lebensmittel angeführt, die in der Lebensmitteldatenbank von [www.mitohnekoehen.com](http://www.mitohnekoehen.com) als histaminhaltig geführt werden oder viel Histamin im Körper freisetzen (Histaminliberatoren) - sie alle werden ausgefiltert bei der Profilwahl

## "histaminarme Kostform"

<p><b>Käse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alpenkäse</li> <li>Bavaria Blu</li> <li>Bergkäse</li> <li>Blauschimmelkäse</li> <li>Edelpilzkäse</li> <li>Emmentaler</li> <li>Gorgonzola</li> <li>Parmesan</li> <li>Pecorino</li> <li>Roquefort</li> <li>Schafshartkäse</li> <li>Appenzeller 50%</li> <li>Bel Paese</li> <li>Brie</li> <li>Camembert</li> <li>Cheddar Käse</li> <li>Greyerzerkäse</li> <li>Jérome</li> <li>Münsterkäse</li> <li>Raclettekäse</li> <li>Schmelzkäse</li> <li>Schmelzkäse -laktosefrei</li> <li>Tilsiter</li> </ul> <p><b>Pilze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Morcheln</li> <li>Steinpilze</li> </ul> <p><b>Alkohol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Herkömmlicher Rotwein</li> <li>Sekt</li> <li>Champagner</li> <li>alle Liköre</li> <li>alle Schnäpse</li> <li>Bier</li> <li>glutenfreies Bier</li> <li>Rum Inländer 38%</li> <li>Weinbrand</li> <li>Herkömmlicher Weißwein</li> </ul>	<p><b>Brot und Getreide:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roggensauerteig,</li> <li>Sauerteig</li> <li>Roggenbrot hefefrei mit Sauerteig dunkles Mehl" von Mantler</li> <li>"glutenfreies Mehl" von Mantler</li> <li>Brösel glutenfrei</li> <li>Buchweizenflocken</li> <li>Buchweizenmehl</li> <li>Dinkelbrösel</li> <li>Roggenbrot mit Hefe</li> <li>Semmelbrösel</li> <li>Semmelwürfel</li> <li>Semmelwürfel glutenfrei</li> <li>Toastbrot</li> <li>Toastbrot milchfrei</li> <li>Weissbrot</li> <li>Weizenkeime</li> </ul> <p><b>Sonstiges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balsamico-Essig</li> <li>Rotweinessig</li> <li>Weissweinessig</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basis Hefeteig glutenfrei/Rezept</li> <li>Basis Tofuteig/Rezept</li> <li>Essig</li> <li>Frischhefe</li> <li>Hühnereiweiß</li> <li>Johannisbrotkernmehl</li> <li>Trockenhefe</li> <li>Walnussöl</li> </ul> <p><b>Wurstwaren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prosciutto</li> <li>Salami</li> <li>Schinkenspeck</li> <li>Speck</li> <li>Speckwürfel</li> <li>Leberaufstrichwurst</li> </ul>
--	---

**Fisch:**

Thunfisch  
 Dosenthunfisch  
 Matjes  
 Sardellenpaste  
 Hering  
 Kaviarersatz  
 Makrele  
 Räucherlachs  
 Sardinen aus der Dose  
 Anchovis

**Gewürze:**

Curry  
 Gemüsesuppenpulver  
 Gemüsesuppenpulver glutenfrei  
 Gemüsesuppenpulver laktose-, und  
 glutenfrei  
 Gemüsesuppenpulver laktosefrei  
 Liptauergewürz  
 Rindsuppe gluten- und laktosefrei  
 Senf  
 Senf glutenfrei  
 Tabasco  
 Wasabi-Paste

**Gemüse:**

Sauerkraut  
 Aubergine/Melanzani  
 Avocado  
 Ayvar  
 Cocktailtomaten  
 Dosentomaten  
 Essiggurke  
 Kapernbeeren  
 Ketchup  
 Olive  
 rotes Pesto  
 Rucola  
 Salzgurke  
 Sauerkraut  
 Spinat  
 Tomate  
 Tomatenmark  
 Tomatensaft  
 Tomatensauce

**Nüsse:**

Walnuß  
 Erdnuss  
 Erdnussbutter  
 Sonnenblumenkerne

**Bohnen u. Hülsenfrüchte:**

Sojasauce  
 Azukibohnen  
 Beluga Linsen  
 dicke Bohnen  
 gelbe Bohnen  
 Kichererbse  
 Kichererbsenmehl  
 Kidneybohnen  
 Linse  
 rote Linsen  
 Räuchertofu  
 Sojabohnen  
 Sojabutter z.B. Alsan oder Alsan S  
 Sojacreme  
 Sojafruchtjoghurt  
 Sojajoghurt  
 Sojamehl  
 Sojamilch  
 Sojamilch ungezuckert  
 Sojaobers  
 Sojapudding  
 Sojaschlagobers  
 Spalterbsen  
 Tofu  
 veganes Schlagobers (auf Sojabasis)  
 weisse Bohnen

**Obst:**

Orange  
 Orangeat  
 Orangenlikör  
 Orangenmarmelade  
 Orangensaft  
 Ananas  
 Ananassaft  
 Banane  
 Bananenmark  
 Erdbeere  
 Erdbeerlikör  
 Erdbeermarmelade  
 Erdbeersaft  
 Grapefruitsaft  
 Grapefruit/Pampelmuse  
 Himbeere  
 Himbeermarmelade  
 Himbeersaft  
 Kiwi  
 Papaya  
 Powidl/Pflaumenmus  
 Zitrone  
 Zitronensaft  
 Zitronensaftkonzentrat

**Milchprodukte:** keine

Schokolade u. -Produkte:	Fleisch/Wild:
Bitterkakao Bitterschokolade Kakaopulver Kochschokolade Milkschokolade Schokoaufstrich Schokoladenglasur gluten-, kuhmilch-, und laktosefrei Schokoladenglasur glutenfrei Schokoladenglasur laktosefrei Schokoladenraspel Schokoladensauce Schokoladentortenglasur Schokostreusel Zartbitterkuvertüre Zartbitterkuvertüre glutenfrei Zartbitterkuvertüre milch- u. glutenfrei Zartbitterkuvertüre milchfrei	Selchbraten Selchschopf Teilsames Entenleber Gänseleber Hase Hirschfilet Hirschragout Hirschrücken Hirschsteaks Hühnerleber Kalbsleber Kalbsleberaufstrichwurst Kaninchenfleisch Kaninchenklein Kaninchenrücken Rehfilet Rehfleisch Rehragout Wildschwein

Quelle der Daten: SIGHI schweizerische Interessensgemeinschaft Histamin-Intoleranz