

Übersicht der positiven Lebensmittel bei einer Histaminintoleranz

Frühling

Gemüse:

Blumenkohl, Kohlrabi, Lauch/ Porree, Frühlingszwiebeln, Mangold, Radieschen, Spargel, Spitzkohl, Wirsingkohl

Salate:

Chicorée, Feldsalat, Portulak, Rucola

Obst:

(gelagerte) Äpfel, Rhabarber

Sommer

Gemüse:

Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Gurke, Kartoffeln (sind durch Lagerung immer vorhanden), Kohlrabi, Lauch/ Porree, Frühlingszwiebeln, Mangold, Karotten, Radieschen, Rote Beete, Rotkohl, Staudensellerie, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini

Salate:

Eisbergsalat, Eichblattsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Rucola

Obst:

Äpfel, Aprikose, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen

Herbst

Gemüse:

Blumenkohl, Brokkoli, Butternüben, Fenchel, Grünkohl, Gurke, Kartoffeln, Kürbis, Lauch/ Porree, Mangold, Karotten, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Alle Kohlarten

Salate:

Chicorée, Eichblattsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Portulak, Radicchio

Obst:

Äpfel, Quitten, Trauben, Zwetschgen

Winter

Butterrüben, Grünkohl, gelagerte Kartoffeln und auch Kürbis, Lauch/ Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Topinambur

Salate:

Chicorée, Feldsalat, Portulak

