

Corrigendum

Korrekturverzeichnis zum Buch

«*Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche*»

1. Auflage, 2014

Autor: Heinz Lamprecht

Stand: 22.11.2015



Corrigendum

Dieses Korrekturverzeichnis dient dazu, die Leser des Buches «Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche» auf allfällige Fehler im Buch aufmerksam zu machen und diese zu berichtigen. Fehlerberichtigungen, Ergänzungen, Präzisierungen oder Anpassungen an den aktuellen Stand des Wissens werden, sobald bekannt, in diesem Dokument unter der folgenden Internetadresse veröffentlicht:

www.histaminintoleranz.ch/downloads/corrigendum_rezepte1-2014.pdf

Anregungen und Fehler melden Sie bitte per E-Mail an die Kontaktadresse auf der Website www.histaminintoleranz.ch. Auch weitere Rezeptideen werden gerne entgegen genommen.

Bitte schauen Sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder herein.

S. 16, 168, 169, 170, Natron-Mengenangabe: Mit „1 Btl.“ ist auch im Falle von Natron (=Natriumhydrogencarbonat, E500) ein in der Schweiz üblicher Portionsbeutel mit einer für 500 g Mehl ausreichenden Menge gemeint. Verwenden Sie 5 g Natron pro 500 g Mehl. 5 g entsprechen ca. 1 TL.

S. 30, Albaöl, Holl-Rapsöl: Albaöl ist inzwischen in der Schweiz nicht mehr so einfach und günstig zu beschaffen wie bei Drucklegung des Buches. Es kann aber problemlos durch andere geeignete Öle ersetzt werden. Das Holl-Rapsöl beispielsweise wird aus einer Sorte gewonnen, welche ein höher erhitzbare, auch zum Braten geeignetes Öl liefert.

Tierische Fette wie Butterschmalz oder Schweineschmalz sollen nach neueren Erkenntnissen doch nicht so ungesund sein, wie das in der Vergangenheit gepredigt wurde. Sie sollen im Gegenteil sogar gesünder als die mehrfach ungesättigten pflanzlichen Fettsäuren sein, sagen einige Quellen. Die Meinungen sind noch sehr kontrovers. Verschiedenerlei Fette und Öle vorrätig zu halten und abwechselnd zu verwenden, wäre eine mögliche Strategie, darauf zu reagieren. Achten Sie darauf, welches Öl sich für welchen Verwendungszweck eignet. Kühl und dunkel aufbewahren.

S. 34, Weisse Zwiebel: Nebst der weissen Zwiebel erweist sich auch die Tropeazwiebel als recht gut verträglich.

S. 110, Teigwaren: Hier muss präzisiert werden, dass die Eignung „glutenfrei“ nur für die aufgezählten Beispiele aus glutenfreien Zutaten zutrifft (Reis, Mais), jedoch nicht für die Dinkelteigwaren. Richtig wäre deshalb: „glutenfreie Varianten“.

S. 147, Pfannkuchen-Füllung: Hier wäre noch zu ergänzen, dass für billigere bindegewebsreiche Fleischqualitäten, wie auf S. 91 beschrieben, eine längere Schmorzeit erforderlich ist, damit das Fleisch nicht zäh ist.

S. 157, Grillgemüse in Alufolie: Beim Erhitzen geht etwas Aluminium von der Folie ins Gemüse über. Dies ist besonders bei sauren und salzigen Speisen der Fall (was auf dieses Rezept nicht zutrifft). Neuere Hinweise lassen vermuten, dass Aluminium vielleicht gesundheitsschädlich sein könnte. Andere Aluminiumbelastungen (z.B. die aluminiumhaltigen Zusatzstoffe in Fertigprodukten) sind zwar weitaus höher. Trotzdem sollte man vorsichtshalber nicht täglich, sondern besser nur wenige Male pro Jahr in Alufolie garen. Hierbei keine sauren Zutaten verwenden und erst nach der Zubereitung salzen. Als Alternative könnte man eine mehrmals verwendbare Grillschale aus Stahlblech verwenden.

S. 182, Apfelkuchen: Die Mengenangaben für Zucker und Mehl wurden miteinander vertauscht. Richtig wäre: 100 g Zucker, 200 g UrDinkelmehl.

S. 193, Zimt-Äpfel: Die Eignung „laktosefrei“ ist falsch, Korrekt wäre „laktosearm“, weil eine kleine Menge Butter enthalten ist. Butter ist laktosearm, aber nicht ganz laktosefrei.