

DEIN KOCHKOMPASS

Kochen mit Intoleranzen und chronischen Erkrankungen



INTOLERANZKOMPASS.DE

HEY DU!

WILLKOMMEN BEIM KOCHKOMPASS

Ein Leben mit Lebensmittelunverträglichkeiten und chronischen Krankheiten bringt oft eine Vielzahl von Herausforderungen mit sich. Es kann sich anfühlen, als ob dein Alltag von ständiger Planung und Anpassung dominiert wird – von der Wahl der Lebensmittel bis hin zum Zubereiten der Mahlzeiten.

Diese täglichen Aufgaben können emotional und körperlich belastend sein, vor allem wenn du Symptome verhindern musst, die deine Lebensqualität stark beeinträchtigen könnten. Doch es gibt Wege, wie du diese Hürden bewältigen und gleichzeitig ein erfülltes Leben führen kannst.

Der Kompass soll dir helfen, mit den Herausforderungen von Lebensmittelunverträglichkeiten und chronischen Krankheiten besser umzugehen.

Der Fokus liegt auf Effizienz, Stressreduktion und Vereinfachung des Kochalltags. Denn Burnout bei Lebensmittelintoleranzen und chronischen Krankheiten ist nicht zu unterschätzen. *LET'S GO!*



Caro

Gründerin vom Intoleranzkompass.de

ZIEL DES KOMPASSES:

Das Leben mit mehreren Lebensmittelunverträglichkeiten oder einer chronischen Krankheit kann wirklich herausfordernd sein, besonders wenn du keine andere Wahl hast, als selbst zu kochen. Dieser Kompass soll dir helfen, deine mental load beim Planen, Einkaufen und Kochen deutlich zu reduzieren. Ziel ist es, dir den Alltag zu erleichtern, damit du nicht täglich Stunden in der Küche investieren musst.

Wenn du wie ich bist und oft wenig Lust auf Kochen hast, aber durch deine Intoleranzen darauf angewiesen bist, ist dieser Guide genau das Richtige für dich.

DIESER KOMPASS IST IDEAL FÜR DICH, WENN:

- > Du es leid bist, ständig darüber nachzudenken, was du essen sollst
- > Du nicht viel Zeit in die Planung und das Kochen investieren willst
- > Du mit wenig Aufwand gut essen möchtest

HERAUSFORDERUNGEN & LÖSUNGEN



PROBLEM 1: "JEDEN TAG ZU KOCHEN IST ZU ANSTRENGEND UND RAUBT MIR ENERGIE"

- **Lösung:** Plane deine Gerichte nur einmal die Woche
- **Einkaufsplanung:** Erstelle eine Einkaufsliste und kaufe alles an einem Tag – idealerweise in deiner Mittagspause
- **Effizienz:** Koche nur zweimal pro Woche, aber bereite genug vor, um für mehrere Tage Essen zu haben. Lagere die gekochten Speisen im Kühlschrank – achte bei Histaminintoleranz darauf, dass du sie nicht zu lange aufbewahrst, um Histaminansammlungen zu vermeiden
- **Regel:** Koche immer mindestens für zwei Mahlzeiten pro Gericht!



HERAUSFORDERUNGEN & LÖSUNGEN

PROBLEM 2: "ICH WEISS NICHT, WAS ICH KOCHEN SOLL"



- **Lösung:** Mache eine Liste mit Lebensmitteln, die du verträgst. So hast du immer eine Basis, auf die du zurückgreifen kannst
- **Tipp:** Nutze Pinterest oder andere Plattformen, um Rezepte zu finden. Du musst sie nicht exakt nachkochen – verwandle sie einfach mit deinen verträglichen Zutaten
- **Trick:** Fotografiere deine Mahlzeiten und erstelle ein eigenes Album. So hast du immer Inspiration parat
- **Erkenntnis:** Die meisten Menschen essen sowieso nur etwa 8 verschiedene Gerichte, die in Rotation laufen – also fokussiere dich auf diese!



HERAUSFORDERUNGEN & LÖSUNGEN

PROBLEM 3: "ICH HABE MANCHMAL KEINE KRAFT MEHR, IRGENDWAS ZU KOCHEN"



READY TO GO ZUTATEN

Wenn du total erschöpft bist und einfach nicht vorkochen kannst: Reis schnell aufwärmen und immer Tiefkühlgemüse parat haben. Alles aufwärmen und fertig.



HAB EIN ALLROUNDER GEWÜRZ

Bei Histaminikus.de und vielen anderen Anbietern findest du Gewürze für Allergiker. Statt Gemüsebrühe nur für Suppe einzusetzen, kannst du damit jegliche Gerichte würzen.

10% Rabatt bei Histaminikus mit Code **kompas10**



TIEFKÜHLGEMÜSE

Immer zu Hause haben. Oder Tiefkühl Mahlzeiten wie von Frosta die Gemüse Bowls. Teste einmal ob du die verträgst.

SCHRITT FÜR SCHRITT

SYSTEMATISCH DEINEN KOCHPROZESS VEREINFACHEN

1. **Liste der verträglichen Lebensmittel** erstellen: Schreibe auf, was du ohne Probleme essen kannst.
2. **In Dreier-Gruppen denken:** Wähle eine Basis (z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln), ein Gemüse-Topping und eine Proteinquelle (Fleisch, Fisch, Tofu).
3. **Gerichte planen:** Suche Inspiration auf Pinterest oder anderen Plattformen, und passe die Zutaten an deine Bedürfnisse an.
4. Für die Woche einkaufen: **Besorge alles auf einmal**, um Zeit zu sparen.
5. **Zwei Portionen pro Gericht** kochen: Bereite jedes Gericht in doppelter Menge zu, sodass du insgesamt sechs Mahlzeiten auf Vorrat hast.

ABER ALLES STEP BY STEP...

DEINE
✓

SCHRITT EINS

VERTRÄGLICHEN LEBENSMITTEL

Basis

Welche Basis Lebensmittel
verträgst du? (Kartoffeln, Nudeln,
Reis...)

Topping

Welche Fleischsorten kannst du
hinzufügen?

Gemüse

Welches Gemüse verträgst du ohne Probleme?

DIE 3ER-REGEL ERKLÄRT:

METHODE 1

1. **Basis:** Wähle eine Grundlage, die du magst, wie Reis, Nudeln, Kartoffeln. Das kann auch abgewandelt sein, wie z.B. Milchreis, Risotto, Gnocchi oder Süßkartoffeln.
2. **Gemüse:** Schau auf deine Liste der verträglichen Lebensmittel und wähle ein oder zwei Gemüsesorten aus.
3. **Protein:** Füge eine Proteinquelle wie Fleisch, Fisch oder pflanzliche Alternativen hinzu.

BASIS	+	TOPPING	+	GEMÜSE
Kartoffeln		Hackfleisch		Zucchini
Süßkartoffeln		Hähnchenbrust		Aubergine
Natur Reis		Hähnchenfilet		Möhren
Basmatireis		Schweinemedallions		Kohlrabi
Risotto		Rouladen		Chinakohl
Glutenfreie Nudeln		Steak		Rosenkohl
Glasnudeln		Putensteak		Paprika
Gnocci		Leberkäse		Kürbis
...		Bacon		Tomaten
		Nackensteak		Brokkoli
		Bratwurst		Blumenkohl
		...		Bohnen
				Fenchel
				Edamame
				Pak Choi
				Pastinake
				Porree
				Rote Beete
				...

Stelle darauas eine Mahlzeit
zusammen, wie du sie auf der
nächsten Seite siehst

METHODE 2

Manchmal habe ich so richtig Bock auf eine bestimmte Zutat, wie Frikadellen. Das ist das meine Grundlagenzutat. Dann schaue ich, welches Kohlenhydrat ich dazu machen kann. Wie zum Beispiel Kartoffeln oder Süßkartoffeln. Dann schau ich, welches Gemüse ich habe. In dem Fall war es Möhrenjogurtsalat. Ich hatte aber auch Zucchini und Zwiebeln zu Hause, die ich einfach angebraten hätte, aber ich hatte keine Lust darauf.

Zutaten swappen ist ein Skill, der mit der Zeit kommt! Auf der nächsten Seite hab ich den Gedankengang nochmal verdeutlicht.



REGEL!

- Koche grundsätzlich immer direkt zwei Mahlzeiten
- Hole dir Food Container aus Glas, um die andere Portion aufzubewahren

FINDE INSPIRATION BEI PINTEREST

Sammele auf Pinterest und/oder Instagram Mahlzeiten, die dich inspirieren. Hier gilt: nicht nachkochen, sondern anpassen und eigenes draus kreieren! Tausche einfach die nicht verträglichen Zutaten aus und mach das Gericht zu deinem eigenen. Denn die meisten Rezepte haben Zutaten, die bestimmt nicht von dir vertragen werden. **Beispiel:**



kinderkommessen.de



Links siehst du Nudeln mit Hackbällchen in Tomatensoße und einem Salat. Ich hatte Hackfleisch zu Hause, also hab ich dies als Basiszutat genommen. Tomaten vertrage ich nicht, also hab die einfach ganz weggelassen. Ich hatte keine Lust auf Nudeln, also hab ich eine Süßkartoffel in die Heißluftfritteuse geschoben. Gurken hatte ich auch nicht, dafür jedoch Möhren. Daraus ist ein Möhren-Jogurt Salat entstanden. **Wichtig: denke nicht mehr in Rezepten, denke in Zutaten.**

REZEPTESAMMLUNG MIT EINKAUFSLISTE

Hier ein Beispiel wie ich jede Woche vorgehe. Gewürze sind nicht gelistet, da viele nicht verträglich sind - nimm die, die du verträgst!

Mahlzeiten von Pinterest



instakoch.de

keine Gurke zu Hause
gehabt, einfach gegen
Rosenkohl getauscht

💡 Pilze vertrage ich nicht,
daher einfach
weggelassen



gaumenfreundin.de



lydiasfoodblog.de

ich hatte Lust auf
Kartoffeln, daher diese
hinzugefügt

💡 Tomatenpaste geht
nicht wegen Histamin,
einfach gegen
Gemüsebrühe
getauscht



lydiasfoodblog.de

Abgewandelte Einkaufsliste

KARTOFFELN + BULETTEN

400g Rinderhack
1x Sahne
2x Zwiebeln
2 Händevoll Kartoffeln
1x Gurke (+ Apfelessig + Dill)

REIS + HÄHNCHEN

1x Tasse Reis
1x Hähnchenbrust
1x Sahne
1x Rosenkohl

HACKTOPF

2 Hände voll Kartoffeln
Gemüsebrühe
400g Rinderhack
1 Kopf Chinakohl

KOHLRABIGEMÜSE

1x Kohlrabi
4 Möhren
Muskat
2 Bratwürstchen
gekochte Kartoffeln

PLANUNG, EINKAUF UND ZUBEREITUNG

Du hast jetzt alle Einzelteile zusammen: deine Liste mit verträglichen Zutaten, wie du Rezepte zu deinen eigenen machst und die 3er Regel. Mit dem Baukasten gehst du wie folgt vor.

01

PINTEREST DURCHSTÖBERN

Suche nach vier Rezeptbildern, bei denen du easy verschiedene Zutaten gegen die, die du verträgst austauschen kannst. Notiere dir alle Zutaten auf einer Einkaufsliste. Plane so, dass du von jedem Gericht zwei Portionen kochen kannst!

02

EINMAL ALLE ZUTATEN EINKAUFEN

Um Stress zu vermeiden, gehe einmal oder maximal zwei mal in der Woche einkaufen

03

MEAL PREP MADE EASY

Koche von jedem Gericht mindestens zwei Portionen! So ersparst du dir einmal Kochen!

MERKE: KOCH EIMMER ZWEI MAHLZEITEN PRO GERICHT. SUCHE DIR GERICHTE, DIE DU ZEITGLEICH KOCHEN KANNST. EIN GERICHT IN DER PFANNE UND EIN GERICHT IM TOPF!