

8705 Histaminarme Küche – Genuss trotz Unverträglichkeit

Beschreibung des Kurses

Erfahren Sie, wie Sie histaminarme Mahlzeiten schmackhaft und einfach zubereiten können! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie alles über Histaminintoleranz, die besten Zutaten und einfache Rezepte für den Alltag. Holen Sie sich wertvolle Tipps für Einkauf, Zubereitung und Lagerung histaminfreier Lebensmittel.

Die Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an:

- Menschen mit diagnostizierter oder vermuteter Histaminintoleranz
- Angehörige von Betroffenen, die eine angepasste Ernährung unterstützen möchten
- Ernährungsberater:innen und Diätolog:innen, die ihr Fachwissen erweitern wollen
- Köchinnen und Köche, die ihr Repertoire um histaminarme Gerichte erweitern möchten
- Alle, die sich für eine gesunde, histaminarme Ernährung interessieren

Die Voraussetzungen

Keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

Die Trainingsinhalte

- Grundlagen der Histaminintoleranz: Ursachen, Symptome und Auswirkungen
- Histaminarme Lebensmittel: Was ist erlaubt, was sollte gemieden werden?
- Praktische Kochübungen: Zubereitung histaminarmer Gerichte
- Einkaufstipps und Lagerung von histaminarmen Lebensmitteln
- Menüplanung und Rezeptideen für den Alltag

Die Trainingsziele

- Sie verstehen die Grundlagen der Histaminintoleranz und ihre Auswirkungen auf den Körper
- Sie lernen histaminarme Lebensmittel kennen und wie Sie diese optimal einsetzen
- Sie entwickeln Fähigkeiten zur Zubereitung schmackhafter, histaminarmer Gerichte
- Sie erwerben Kenntnisse über den richtigen Einkauf und die Lagerung histaminarmer Lebensmittel
- Sie können histaminarme Mahlzeiten für den Alltag planen und zubereiten

Der Nutzen

- Verbesserung der Lebensqualität durch angepasste, genussvolle Ernährung
- Erweiterung des kulinarischen Repertoires mit histaminarmen Rezepten
- Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln bei Histaminintoleranz
- Möglichkeit, das erworbene Wissen im privaten oder beruflichen Umfeld anzuwenden

Der Trainer/ Die Trainerin

Kursbuchung und weitere Details unter **8705** im WIFI-Kundenportal:

[wifi.at/ooe](https://www.wifi.at/ooe)

Seite 1 von 2



8705 Histaminarme Küche – Genuss trotz Unverträglichkeit

Jürgen Baumgartner



Kursbuchung und weitere Details unter **8705** im WIFI-Kundenportal:
wifi.at/ooe

Seite 2 von 2

