



## *Вкусно и здравословно!*

### Ниско-хистаминово хранене

*Приготвянето на ниско-хистаминова храна не е толкова трудно, ако следвате следните основни правила:*

1. Продуктите трябва да са пресни. Ползвайте закупени през деня плодове и зеленчуци. Ако обичате колбаси и месо, помолете месарят да ви даде пресни продукти.
2. Не купувайте полуфабрикати и пакетирани готови храни. Те имат подправки и фиксове, както и доста помощни вещества (консерванти, оцветители и т.н.)
3. Слушайте тялото си. Хората с хистаминова непоносимост имат различна реакция към храната. Възможно е да се затруднявате с усвояването на някой от продуктите в списъка ни. Ако е така, не го включвайте за известно време и после опитайте отново с малки количества.

Съвет: Отглеждайте си подправки в саксия.Едно сандъче с маруля на терасата ще ви осигури прясна салата през цялата година."

## Ниско-хистаминово ризото с аспержи

*Леко като летен бриз и лесно смилаемо. Зелени аспержи, пресни тиквички и сочен грах - толкова вкусно и здравословно!*

### Съставки за 2 порции:

1 малка глава бял лук,  
1 супена лъжица зехтин,  
1 супена лъжица зеленчуков бульон,  
150 г ориз (Арборио),  
1 връзка аспержи,  
1/2 тиквичка,  
50 г замразен грах (внимание: грахът съдържа хистамин. Ако имате висока степен на непоносимост, заменете с друг продукт),  
щипка подправки (копър, магданоз, мента), сол и пипер на вкус.

### Приготвяне:

**Стъпка 1:** Сложете 750 мл вода със зеленчуковия бульон да заври. В същото време нарежете на дребно лукът и го задушете в голям тиган със зехтина.

**Стъпка 2:** Сложете ориза в тигана с малко бульон и го запържете. След като поеме течността, разбъркайте и добавете останалия бульон. Необходими са около 20 мин.

**Стъпка 3:** Измийте и нарежете на дребно останалите зеленчуци. През последните 7 минути от готвенето добавете зеленчуците и разбъркайте добре, докато оризът се сготви и зеленчуците са ал денте. Преди сервиране добавете подправките, сол и пипер и сервирайте с кресон или мъничко пармезан.



**Време за приготвяне:** 30 минути

**Трудност:** Лесна

### Забележка:

*Внимавайте като приготвяте това ястие, т.к. грахът и пармезанът съдържат хистамин. Всеки реагира различно на съдържанието на хистамин. Докато някои хора понасят добре граха, въпреки хистамина, други може да имат оплаквания. Ако не можете да понасяте грах, заменете с тиквичка.*



**Време за приготвяне:** 35 минути  
**Трудност:** Лесна

**Забележка:** Ако не понасяте някои от ядките в рецептата, не ги слагайте. Проверете съдържанието на хистамин в храните.

## Ниско-хистаминова хрупкава гранола

*Това ниско-хистаминово мюсли, приготвено с вкусни ядки, кокосови стърготини и сушени плодове дава страхотен старт на деня!*

### Съставки:

130 мл кленов сироп	20 г слънчогледови семки
4 супени лъжици кокосово масло	1/2 чаена лъжичка канела
200 г овесени ядки (без глутен)	1/2 чаена лъжичка смляна ванилия
150 г бадеми	35 г кокосови стърготини
60 г макадамия	120 г сушени плодове (боровинки, стафиди, фурми, кайсии)/
60 г шамфъстък	шоколадови стърготини
50 г тиквени семки	

### Приготвяне:

**Стъпка 1:** Загрейте предварително фурната на 170 °C и сложете в тавата хартия за печене. Нарезете на дребно бадемите, макадамията и шамфъстъка, смесете ги в голяма купа с овесените ядки, тиквените и слънчогледови семки, канелата и ванилията и ги смесете.

**Стъпка 2:** Сипете кокосовото масло и кленовия сироп в малък тиган и загрейте леко, докато всичко се стопи. Добавете течността към мюслито и рабъркайте добре. Разстелете сместа в тавичката и печете около 25 минути до златисто. Към 15-тата минута от печенето добавете кокосовите стърготини и разбъркайте. Когато се изпече, извадете от фурната и оставете да изстива.

**Стъпка 3:** Междувременно, нарежете на дребно сушените плодове и разстелете мюслито. Разбъркайте с дървена лъжица и съхранявайте в плътно затворена кутия или буркан.

## Ниско-хистаминова сурова торта

*Свежа и плодова ниско-хистаминова сурова торта, която всеки може да направи лесно. Перфектният летен десерт за горещите дни.*

### Съставки:

За основата: 90 г овесени ядки (без глутен), 230 г бадеми 300 г фурми без костилки, 2 супени лъжици бадемово масло, 2 супени лъжици стопено кокосово масло  
За пълнежа: 200 г замразени боровинки, 200 г замразени къпини, 2 суп. лъжици кленов сироп, 45 г слънчогледови семки, 45 г макадамия, 3 суп. лъжици чия семена, 1 суп. лъжица начупен вегански бял шоколад или кокосови стърготини.

### Приготвяне:

**Стъпка 1:** За основата, смелете бадемите и овесените ядки в блендера до получаването на еднородна смес. Добавете останалите съставки (фурми, кокосово масло, бадемово масло) и продължете да блендирате до като се получи гладки и лепкаво тесто. Вземете форма за торта с диаметър 25 см и постелете хартия за печене, разпределете равномерно тестото и притиснете, докато се получи равен и компактен блат. Сложете го във фризера!

**Стъпка 2:** Междувременно, пригответе плодовата смес. Първо, почистете добре блендера и поставете замразените къпини и боровинки. Смесете равномерно с останалите съставки (чия, ядки, семки, кленов сироп и бял шоколад). Бъркайте, като от време на време изгребвате продуктите, отделили се по стените на съда, докато се получи кремообразна смес. Може да отнеме няколко минути.

**Стъпка 3:** Извадете базата от фризера и разпределете равномерно плодовия слой. Украсете с малко настърган бял шоколад или кокосови стърготини и оставете във фризера за поне 2 часа. Извадете 10-тина минути преди сервиране да се темперира и реже по-лесно.



**Време за приготвяне:** 20 минути  
**Трудност:** Лесна