

# **Pasta bei Heisshunger**

Vertraeglich geniessen mit MCAS, HIT & Praediabetes

*Avi Yael Noe Blumberger*

## Vorwort

Dieses kleine Pastabuch ist aus einer persönlichen und beruflichen Erfahrung heraus entstanden.

Ich bin psychologische Therapeutin mit eigener Praxis - und selbst betroffen von Histaminintoleranz, MCAS und Prädiabetes. Gleichzeitig liebe ich Nudeln. Das schien lange ein Widerspruch zu sein.

Dieses Buch ist mein Versuch, beides zu verbinden: Genuss und Achtsamkeit. Ernährung und Neurodivergenz. Struktur und Spontaneität.

Es richtet sich an Menschen, die ähnliche Herausforderungen kennen - sei es durch eine Mastzellerkrankung, durch autistische Sinnesempfindlichkeit oder durch eine ungewohnte Diagnose wie Prädiabetes. Und an alle, die bei Pasta nicht zuerst an Tomatensoße denken.

Alle Rezepte sind vegan, histaminarm, glutenfrei und möglichst blutzuckerfreundlich.

Sie beruhen auf sorgfältiger Recherche, eigener Erfahrung - und viel Ausprobieren.

Du darfst dieses Buch teilen, ausdrucken, weitergeben.

Ich freue mich, wenn du es verwendest oder es weiterträgst.

Nur bitte: nenne meinen Namen und verändere den Inhalt nicht ohne Rücksprache.

Herzlich,

Avi Yael Noé Blumberger

## Einleitung

Pasta ist für viele ein Stück Zuhause, Trost und Genuss. Auch mit Histaminintoleranz, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) und Prädiabetes musst du nicht darauf verzichten. Dieses kleine Pastabuch zeigt dir, wie du genussvoll und achtsam genießen kannst - mit Nudeln, die zu dir passen.

## Rezept 1: Hafernudeln mit Brokkoli-Kraeuteröel

Zutaten:

- 70 g Hafernudeln (glutenfrei)
- 100 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Petersilie
- 1 TL Leinöl (optional), Salz

Zubereitung:

1. Nudeln kochen, Brokkoli dämpfen.
2. Kräuter fein hacken, mit Olivenöl vermengen.
3. Nudeln, Brokkoli und Öl mischen, mit Leinöl verfeinern.

## Rezept 2: Buchweizennudeln mit Ofengemüse & Dressing

Zutaten:

- 70 g Buchweizennudeln

- Zucchini, Karotte, Fenchel (je ca. 100 g)
- 1 EL Olivenoel, Petersilie, Leinoel

Zubereitung:

1. Gemuese schneiden, mit Oel vermengen und im Ofen garen.
2. Nudeln kochen. Dressing aus Petersilie, Leinoel, ggf. etwas Wasser mixen.
3. Alles lauwarm servieren.

### **Rezept 3: Zucchini-Spaghetti mit Mandel-Kraeutersosse**

Zutaten:

- 1 Zucchini (mit Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet)
- 1 EL Mandelmus (weiss), warmes Wasser
- 1 TL Olivenoel, frische Kraeuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Zuchinispaghetti kurz daempfen oder roh verwenden.
2. Mandelmus mit Wasser cremig ruehren, Kraeuter zugeben.
3. Mit Oel verfeinern und ueber die Zucchini geben.