

## Kontaminationsrisiken in der Küche

Mit der richtigen, d.h. glutenfreien Nahrungsmittelauswahl allein ist es nicht getan. Wichtig ist auch die richtige Lagerung sowie Vor- und Zubereitung der Speisen, um Verunreinigungen mit Gluten zu vermeiden, vor allem, wenn gleichzeitig für nichtbetroffene Personen glutenhaltig gekocht oder gebacken wird.

**Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte, Küchenutensilien** Vor Arbeitsbeginn muss die sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backblechen, Schneebesen und Kochlöffeln erfolgen. Achten Sie darauf, dass Spültücher, Geschirr- und Handtücher frei von Gluten (Mehlstaub etc.) sind. Arbeitsgeräte aus Holz (Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel, Backpinsel u.ä.) sollten nicht verwendet werden, da die Reinigung schwierig ist und Gluten sich leicht in Ritzen und Fugen festsetzt. Arbeitsgeräte aus anderen Werkstoffen können bedenkenlos für glutenhaltige und auch glutenfreie Kochvorgänge eingesetzt werden, sofern diese vor Kontakt mit den glutenfreien Speisen gründlich gereinigt werden. Brot- und Kuchenbackformen, Backbleche und Einsätze für den Backautomaten sollten alleine für glutenfreie Speisen eingesetzt werden und können farblich oder mit Aufklebern gekennzeichnet werden. Es eignet sich selbstverständlich auch Backpapier zum Auslegen von Backblechen und Backformen. Sofern dies gründlich erfolgt, ist die Zubereitung von glutenhaltigen und glutenfreien Kuchen und Broten in ein und derselben Form denkbar.

### Aufbewahrung

Glutenfreie Zutaten wie Mehle, Backzutaten (Backpulver, Hefe, Sesam, Mohn etc.) oder Brot immer gut verpackt (z.B. in Plastikbehältern, Dosen, Gläsern mit Schraubverschluss, Plastikbeutel usw.) getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahren.

### Frittieren von Lebensmitteln

Beim Frittieren von Kartoffelprodukten, Gebäck, Obst, Gemüse etc. ist darauf zu achten, dass die glutenfreien Lebensmittel nicht im gleichen Frittierfett wie glutenhaltige Lebensmittel ausgebacken werden.

### Brot- und Backwaren

Benutzen Sie bitte zum Aufschneiden der glutenfreien Backwaren jeweils saubere Messer, Kuchenheber etc. Durch den Einsatz von Extra-Brotkörbchen / Extra-Toaster für die Zubereitung von glutenfreien Brötchen / Backwaren, werden Kontaminationen durch glutenhaltige Produkte ausgeschlossen. Alternativ kann auch ein sogenanntes "Toasta-Bag" verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine wieder verwendbare Folientasche, in der Toastbrot ohne Kontaminationsrisiko zubereitet werden kann. Toasta-Bags sind im Online-Handel erhältlich, z.B. [querfood.de](http://querfood.de) oder [glutylfreeshop.de](http://glutylfreeshop.de).

### Braten

Braten Sie nicht in derselben Pfanne glutenfreies und glutenhaltiges Bratgut – oder braten Sie zuerst das Glutenfreie und stellen es dann warm, bevor Sie etwas Glutenhaltiges in die Pfanne legen.

### Teigwaren kochen

Wenn gleichzeitig für nicht betroffene Personen glutenhaltige Nudeln gekocht werden, bitte getrennte Kochtöpfe und zum Umrühren verschiedene Kochlöffel verwenden. Es empfiehlt sich, erst die glutenfreien Nudeln abzusieben und dann in einer Extra-Schale anzurichten.

## Vorschläge für glutenfreie Gerichte:

Kochen und Backen für Zöliakiebetroffene erscheint im ersten Moment schwierig. Es ist jedoch ziemlich einfach, wenn man ein paar Regeln beachtet. Sie werden mit Sicherheit - und zu Ihrer großen Überraschung - feststellen, dass sie bereits einige Gerichte auf Ihrer Karte anbieten, die schon glutenfrei sind. Oder ohne großen zusätzlichen Aufwand in einer glutenfreien Version angeboten werden können. Zu Anfang hält man sich am Besten an Zutaten, die von Natur aus glutenfrei sind. Gerne unterstützen wir Sie bei der Zusammenstellung glutenfreier Gerichte und beraten Sie bei der Auswahl geeigneter Zutaten.

Um Ihnen zu zeigen, wie einfach es sein kann, an dieser Stelle ein paar Beispiele für Gerichte, die einfach in einer glutenfreien Version anzubieten sind:

Spargel mit Sauce Hollandaise, Gemüsecremesuppen oder Suppen mit Einlage (sofern diese mit Mondamin Speisestärke oder gar nicht angedickt werden, der verwendete Fond und die Einlagen glutenfrei sind)

Steak mit Pommes (vorausgesetzt, die Pommes sind in einer Fritteuse zubereitet in der keine glutenhaltigen Speisen frittiert werden und das Steak mit glutenfreien Gewürzen oder lediglich frischen Kräutern gewürzt)

Spaghetti Napoli (verwenden Sie glutenfreie Nudeln und bereiten Sie die Sose mit ungewürzten frischen bzw. passierten oder gestückelten Tomaten und glutenfreien Gewürzen bzw. Gemüsebrühe zu)

Kartoffelgratin und Salat ( der geriebene Käse kann mit modifizierter Stärke oder Stärke getrennt sein; der Salat sollte mit glutenfreiem Essig, zB. Balsamico und ohne Croutons serviert werden.

Früchtekompott (selbst hergestellt mit Früchten, Wasser und Zucker hergestellt oder nach Zutatenliste glutenfrei)

Mousse au Chocolat (bestehend aus glutenfreier Schokolade, Zucker, Sahne und Ei)

Die Person, die Ihnen den Flyer überreicht hat, berät Sie gerne ausführlicher, wenn Sie dies wünschen. Ferner bieten die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) und Hersteller glutenfreier Produkte Schulungen zum Thema an. Weitere Informationen speziell für Eisdielen und ein glutenfreies Frühstücksangebot, sowie eine umfangreiche Linkliste und die digitale Version dieses Flyers finden Sie hier:

<http://www.zoeliakie-austausch.de/tipps-und-tricks-im Umgang-mit-der-zoeliakie-fuer-die-gastronomie/>

### Zöliakie Austausch:

Redaktion/ Herausgeber:

Bettina Langner und Marion C. Schmidt

Stand Mai 2014

# TIPPS UND TRICKS IM UMGANG MIT ZÖLIAKIE

- Glutenhaltige Nahrungsmittel
- Glutenfreie Lebensmittel
- Zutatenliste
- Kontaminationsrisiken
- Vorschläge für glutenfreie Gerichte

Dieser Flyer hilft Ihnen bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel und bringt Ihnen Regeln für eine kontaminationsfreie Zubereitung glutenfreier Speisen näher.

[www.zoeliakie-austausch.de](http://www.zoeliakie-austausch.de)



## Welche Nahrungsmittel sind glutenhaltig?

Personen mit Zöliakie **müssen** Gluten meiden. Selbst kleinste Mengen (z.B. Krümel, Mehlstaub) setzen den Autoimmunprozess in Bewegung und haben für den Betroffenen schlimme Folgen, sowohl kurzfristig (Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall, Dauermüdigkeit) als auch langfristig (Mangelerscheinungen bedingt durch fehlende Nährstoffe, deutliche Erhöhung des Risikos für schwere Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder auch Darmkrebs).

Beim Einkauf und der Zubereitung glutenfreier Speisen ist daher besondere Vorsicht geboten, die Zutatenlisten verarbeiteter Produkte sollten regelmäßig auf glutenhaltige Zutaten (z.B. bei Rezepturänderung) kontrolliert werden.

### Bei der glutenfreien Ernährung sind die folgenden Getreidesorten grundsätzlich zu meiden:

- ✗ Weizen, Roggen
- ✗ Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel
- ✗ verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)

### und alle daraus hergestellten Lebensmittel wie:

- ✗ Mehl, Grieß
- ✗ Graupen, Stärke
- ✗ Flocken (Müsli)
- ✗ Paniermehl
- ✗ Teigwaren

### Gluten ist in den folgenden Produkten enthalten:

- ✗ Brot, Brötchen
- ✗ Baguette, Gnocchi
- ✗ paniertes Fleisch, Fisch
- ✗ Pizza, Nudeln, Knödel

### Es ist z. B. auch enthalten in:

- ✗ Kuchen, Torten
- ✗ Blätterteigteilchen  
Hefestückchen
- ✗ Kekse, Müsliriegel  
Eiswaffeln
- ✗ Salzstangen
- ✗ Knabbergebäck
- ✗ Bier, Malzbier

## Welche Nahrungsmittel sind glutenfrei:

### In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel glutenfrei:

- ✓ Obst und Gemüsesorten,
- ✓ Kartoffeln, Salate
- ✓ Milch, Naturjogurt
- ✓ Buttermilch, Quark
- ✓ Butter, Frischkäse natur
- ✓ Naturkäse
- ✓ Pflanzenöle
- ✓ Fleisch
- ✓ Fisch und Meeresfrüchte
- ✓ Zucker
- ✓ Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- ✓ Nüsse
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ reine Gewürze u. Kräuter
- ✓ Eier

### Glutenfrei sind auch die folgenden Getreide:

- ✓ Reis, Mais, Wildreis
- ✓ Hirse, Buchweizen
- ✓ Amaranth, Quinoa

Glutenfreie Getreide dürfen **nie** auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird. Es empfiehlt sich daher Getreidesorten zu kaufen, die mit dem Zusatz "**glutenfrei**" versehen sind. Diese sind in Reformhäusern und Biosupermärkten erhältlich.

### Auch die folgenden vorverarbeiteten Produkte sind glutenfrei:

- ✓ Tofu (z.B. von Taifun), Sojamilch (auch mit Geschmack, z.B. von Provamel), Nussmilch
- ✓ Mozzarella in Salzlake
- ✓ reine Fruchtsäfte, Wasser
- ✓ Wein, Sekt
- ✓ Destillate aller Art, auch wenn sie aus Weizen gewonnen wurden (z.B. Korn),

Sofern eine glutenhaltige Zutat in einem alkoholischen Getränk enthalten ist, muss dieses auf der Verpackung aufgezeichnet sein. So sind die meisten alkoholischen Getränke wie z.B. Bailey's, Ramazotti, Rum und Tequila glutenfrei. Auf dem deutschen Markt sind viele glutenfreie Biermarken erhältlich.

## Was darf/ darf nicht in der Zutatenliste stehen:

### Hier einige Beispiele für glutenfreie Mehle und andere glutenfreie Zutaten, die in einer Zutatenliste stehen dürfen.

- ✓ Johannesbrotkernmehl
- ✓ Guarkernmehl
- ✓ Kartoffelmehl / Kartoffelstärke Maismehl/ Maisstärke
- ✓ Reismehl/ Reisstärke
- ✓ Tapiokamehl/ Tapiokastärke
- ✓ Kastanienmehl
- ✓ Glukosesirup Dextrose
- ✓ Maltodextrin
- ✓ (modifizierte) Stärke, ohne weitere Angaben
- ✓ Hefe (-extrakt) ohne weitere Angaben
- ✓ Glutamat, Glutamin (-säure)

Bei Mehlen ist es sinnvoll, Sorten zu kaufen, die mit der "glutenfrei-Ähre" der Deutschen Zöliakie Gesellschaft ausgezeichnet sind. Diese Mehle sind kontaminationsfrei gemahlen, d.h. werden nicht einer Mühle gemahlen, die durch Weizen und andere glutenhaltige Mehle kontaminiert ist.

Der Satz „**Kann Spuren von Gluten enthalten**“ dient nur zur Absicherung der Hersteller. Wenn lt. Zutatenliste keine glutenhaltigen Zutaten verwendet wurden gilt das Produkt als glutenfrei (Ausnahme: Mehle und Gewürzmischungen).

### Das darf **NICHT** in der Zutatenliste stehen (auch nicht in ( ) hinter Stärke, Emulgatoren, Aromen oder Gewürzen):

- ✗ Gluten
- ✗ Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel- und Hafer (-mehl/- gries/- stärke/ -graupen/ - flocken/ sirup/ -malz)
- ✗ Weizeneiweiß/ Weizenkleber Grünkern
- ✗ Einkorn
- ✗ Kamut
- ✗ Emmer
- ✗ Seitan
- ✗ Triticale
- ✗ Bulgur

Laut EU-Verordnung **muss** die Zutatenliste heutzutage Auskunft darüber geben, ob ein Produkt glutenfrei ist. **Tauchen die o.g. Zutaten nicht in der Liste auf, kann man davon ausgehen, dass kein Gluten enthalten ist.**