

## Checkliste Gluten

### Praktische Tipps zur Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten

Die einzige Behandlung der Zöliakie / Sprue (Unverträglichkeit resp. Intoleranz gegen das Klebereiweiss unten aufgeführter Getreide) ist die strikte und lebenslange glutenfreie Ernährung.

### Verbotene Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Triticale, Kamut, Einkorn, Emmer und alle aus diesen Getreidesorten hergestellten Produkte resp. Produkte, die Mehl, Malz etc. enthalten. Diese glutenhaltigen Getreide werden in der Zöliakie-Küche z.B. mit Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Buchweizen, Kastanien, Soja und weiteren Hülsenfrüchten, Quinoa, Amaranth, Tapioka / Maniok, Teff etc. ersetzt. Dabei ist zu beachten, dass auch z. B. Buchweizenteigwaren nicht noch einen Weizenmehlanteil haben dürfen, sondern rein aus glutenfreien Zutaten bestehen müssen. Die Zutatendecklaration gibt Auskunft über die Zusammensetzung.

**Glutenfreie Spezialprodukte** sind in der Regel mit dem Glutenfrei-Symbol der IG Zöliakie (durchgestrichene Ähre in Kreis) gekennzeichnet.



Verbotene Nahrungsmittel / Glutenhaltig	Erlaubte Nahrungsmittel / Glutenfrei
Brot und Brötchen	Glutenfreies Spezialbrot
Gebäck	Glutenfreies Spezialgebäck
Teigwaren	Glutenfreie Spezialteigwaren, Glasnudeln aus Mungobohnen, asiatische Reismudeln (nur aus Reis!)
Mehlspeisen wie Pizza, Ravioli, Tortellini, Spätzli, Gnocchi, Käsekuchen, Wähen, Pasteten, Knödel etc.	Glutenfreie Mehlspeisen oder Selbstgemachtes aus glutenfreiem Mehl; Glutenfreie tiefgekühlte Spezialprodukte
Couscous, Tabouleh, Bulgur, Ebly (vorgegart Hartweizen)	Couscous aus Hirse, Teff, Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta, Buchweizen, Hülsenfrüchte
Getreideriegel	Getreideriegel aus glutenfreien Getreiden
Eiergerichte mit Mehl	Eier in jeder Form, Omeletten aus glutenfreiem Mehl
Käsezubereitungen wie Fondue und Streichkäse können Gluten enthalten (**)	Käse (Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse)
Birchermüesli-Joghurt (**)	Joghurt Nature und Frucht, Milch, Rahm, Butter etc.
Einzelne Fertiggerichte mit Fleisch und Fisch (**)	Fleisch und Fisch „nature“
Fleisch und Fisch mit Mehl bestäubt	Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt
Panierte Speisen	Glutenfreies Paniermehl verwenden
Saucen mehliggebunden	Saucen gebunden mit Maizena oder Kartoffelstärke
<i>Getränke:</i> Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz: Ovomaltine, Heliomalt, Dawamalt, Vitazin usw.;	<i>Getränke:</i> Alle anderen sind erlaubt. Glutenfreies Spezialbier
Bier, Barley Water	
<i>Suppen:</i> Suppenmischungen aus dem Handel enthalten oft Gluten (**)	<i>Suppen:</i> Selbstgemachte Suppen aus Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten
<i>Backpulver:</i> Mit Mehl oder Weizenstärke	<i>Backpulver:</i> Mit Maisstärke oder einer anderen glutenfreien Stärke
Bierhefe	Hefe: Frisch- oder Trockenhefe

## Checkliste Gluten

<i>Verbotene Nahrungsmittel / Glutenhaltig</i>	<i>Erlaubte Nahrungsmittel / Glutenfrei</i>
<p><i>Gewürze:</i> Gewisse Würzmischungen mit Mehl oder Weizenstärke, Senf, Bierhefewürze, Sojasaucen etc. Generell gilt: <b>(**)</b></p>	<p><i>Gewürze:</i> Salz, Pfeffer, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari-Sojasauce</p>
<p><i>Apéro:</i> Salzstangen, Chäschüechli, Apérogebäck <b>(**)</b></p>	<p><i>Apéro:</i> Kartoffelchips etc., Erdnüssli, Pistazien, Pop Corn, Oliven etc.</p>
<p><i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Mehl, Griesspudding, Glacé: mit Cornets und Waffeln, Rahmglaçen und Soft-Ice können Gluten enthalten <b>(**)</b> Torten mit Biscuitboden</p>	<p><i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringue, Glace: Sorbet und Rahmglaçé <b>(**)</b> Früchte und Beeren</p>
<p><i>Süssigkeiten:</i> Malzbonbons, Schokoladen-Banches <b>(**)</b>, Gefüllte Schokolade und gewisse Nougatsorten enthalten Gluten <b>(**)</b></p>	<p><i>Süssigkeiten:</i> Fruchtbonbons, CH-Schokolade weiss, braun, schwarz <b>(**)</b> Konfitüre, Honig etc.</p>
<p>Folsäure aus Weizenkeimen Handelsname «Viogerm»</p>	<p>Folsäure synthetischen Ursprungs</p>
	<p>E – Nummern: im Prinzip glutenfrei</p>

**(\*\*)** immer die Zutatendeklaration überprüfen

**Wichtig ist, dass man in der Küche die glutenfreien Speisen konsequent vor Verunreinigungen durch Mehlstaub, Brösmeli etc. schützt.**

- separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden
- nicht für alle Gerichte den gleichen Kochlöffel gebrauchen
- Backbleche etc. jeweils sorgfältig von Mehl und Backrückständen reinigen
- Getreidemöhlen, die auch für glutenhaltige Getreide benutzt werden, nicht verwenden

## Checkliste Gluten

### FAQ zur glutenfreien Ernährung

#### Weizenstärke

---

Weizenstärke enthält Spuren von Gluten. Da industriell hergestellte Produkte aber meist nur geringe Anteile an Stärke enthalten, ist der Glutengehalt im Endprodukt vernachlässigbar klein. In geringen Mengen stellt Weizenstärke somit kein Problem dar und ist erlaubt.

#### Modifizierte Weizenstärke

---

Modifizierte Stärken zählen zu den Zusatzstoffen (genauer gesagt zu den Gelier- und Verdickungsmitteln) und tragen die E-Nummern 1404-1452. Modifizierte Stärken sind chemisch (nicht gentechnologisch!) veränderte Stärken. Für ihre Herstellung wird meist Maisstärke, manchmal auch Reis- oder Tapiokastärke verwendet.

#### Malz, Malzextrakt etc.

---

Malz ist durch Mälzung gekeimtes und getrocknetes Getreide (meist Gerste, auch Weizen, Roggen, Dinkel o. a.) und deshalb glutenhaltig. Malzextrakt ist ein Auszug aus Malz und besteht zur Hauptsache aus verschiedenen Zuckerarten. Im Gegensatz zum Ausgangsprodukt enthält Malzextrakt nur noch Spuren von Gluten. In geringen Mengen stellt Malzextrakt kein Problem dar und ist erlaubt (Beispiel: Corn Flakes). Grössere Mengen sollten aber gemieden werden (Beispiel: Frühstücksgetränke auf der Basis von Malzextrakt). Maltodextrin und Malzzucker (auch Maltose genannt) sind reine Zuckerarten und somit glutenfrei.

#### Gewürze, Gewürzmischungen und -extrakte

---

**Gewürze, Gewürzmischungen und -extrakte** sind glutenfrei.

Enthält eine Gewürzzubereitung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies deklariert werden (z.B. so: „Gewürzzubereitung (mit Weizenstärke)“).

**Curry oder Currypulver** ist eine Mischung von Gewürzen wie Kurkuma, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt. Es können auch andere aroma- und Geschmacksverbessernde Zutaten wie Stärke, Zuckerarten oder Speisesalz zugegeben werden.

Enthält Curry Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies deklariert werden (z.B. so: „Curry (mit Weizenstärke)“).

**Sojasaucen, Sojawürzen oder Shoyu** können Weizenbestandteile und somit Gluten enthalten. Einzig Tamari Sojasauce (im Reformfachhandel erhältlich) wird traditionell nur aus Sojabohnen hergestellt und ist glutenfrei.

**Würze** ist das flüssige, halbfeste oder feste Abbauprodukt von Eiweissstoffen, das der Verbesserung oder Verstärkung des Geschmacks von Speisen dient. Wird bei der Herstellung einer Würze auch Weizen verwendet, so wird dies entsprechend deklariert (z.B. Würze (mit Weizen))

**Streuwürze** (Aromat) enthält Gluten. Im Handel gibt es glutenfreie Streuwürze