

ZÖLIAKIE - was ist das?

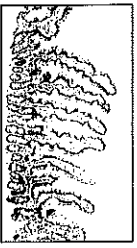
Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Genuss glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird. Das im Weizenmehl enthaltene Klebereiweiß Gliadin (Gluten) und ähnliche Eiweißkörper in Roggen, Gerste und Hafer sowie deren Abstammungen und Kreuzungen (z.B. Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer) führen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt, die Aufnahme von Nährstoffen wird gestört. Als Folge davon leiden die Patienten unter Mangelzuständen, Verdauungsstörungen und weiteren vielfältigen Symptomen.

Durch Entnahme von kleinsten Gewebeproben aus dem Darm (Dünndarmbiopsie) kann nachgewiesen werden, dass die Dünndarmschleimhaut bei unbehandelter Zöliakie in charakteristisch-schwer Weise verändert ist: Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von Zottenatrophie.



Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie: Zotten weitgehend fehlend, Krypten verlängert

Unter strikter glutenfreier Ernährung erholt sich die erkrankte Dünndarmschleimhaut wieder.



Normale Dünndarmschleimhaut mit Zotten und Krypten

Der Allgemeinzustand des Patienten bessert sich schon meistens nach wenigen Tagen. Auch die Ergebnisse der Blutuntersuchungen werden im Laufe von Monaten normal, und schließlich ist auch die Dünndarmschleimhaut von normaler, gesunder Schleimhaut nicht mehr zu unterscheiden.

Symptome der Zöliakie

- Kräftelosigkeit, Müdigkeit
- Blähungen, abnorme Stühle
- Bauchbeschwerden
- Eisemangelanämie
- Muskeli- und Gelenkschmerzen
- gelegentlich Erbrechen
- evtl. Gewichtsverlust
- evtl. juckende Bläschen auf der Haut

Die Krankheit manifestiert sich bei Kindern häufig am Ende des ersten oder am Beginn des zweiten Lebensjahres, jeweils Wochen bis Monate nach dem Übergang von Milch- auf Getreidefreinahrung. Gabelstörungen, Mißbaumigkeit, abnorme Stühle und gelegentlich Erbrechen sind die Leitsymptome. Bei älteren Kindern können Kleinwuchs, Anämie oder Verhaltungsstörungen im Vordergrund stehen.

Bei Erwachsenen sind die Krankheitszeichen oft sehr vielfältig: Krankheitsgefühl, Eisenmangelanämie und Verdauungsstörungen werden am häufigsten angegeben; manche haben gar keine Beschwerden.

Zöliakie kann in jedem Lebensalter auftreten. In der Disposition zur Zöliakie spielen anscheinend auch Erbfaktoren eine Rolle. Bei 10% bis 15% aller Geschwister oder Eltern oder Kinder von Betroffenen kann sich auch eine Zöliakie oder Dermatitis herpetiformis Dühring entwickeln.

Diagnose

Indirekte Hinweise auf das Vorliegen einer Zöliakie können durch Nachweis von spezifischen Antikörpern im Blut gewonnen werden. Die einzige allgemein als beweisend anerkannte Untersuchungsmethode ist aber die Dünndarmbiopsie bei Kindern und Gastroskopie bei Erwachsenen: es wird eine kleine Gewebeprobe völlig schmerzlos aus dem obersten Dünndarmabschnitt entnommen. Eine direkte Untersuchung der Dünndarmschleimhaut ist so möglich und eine Zottenatrophie kann damit nachgewiesen werden.

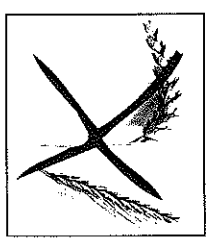
Behandlung

Derzeit gibt es nur eine Behandlung: strikte glutenfreie Ernährung, nicht nur für kurze Zeit, sondern lebenslang.

Nahrungsmittel aus

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Grünkern
- Kamut
- Einkorn
- Emmer
- Hafer

(siehe Zöliakie-Handbuch) sind verboten.



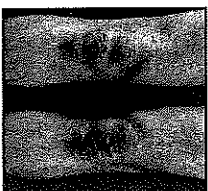
Das heißt: Alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Grieß, Roggöl, Malz, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Soben, Kuchen, Waffeln und dgl. dürfen nicht gegessen werden. Alle anderen Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Kartoffeln, Soja, Gemüse, Obst, Milch, Eier, Fleisch, Fisch usw. sind erlaubt.

Als Ersatz für die verbotenen Getreideprodukte gibt es im Fachhandel, in Supermärkten und in Drogerien verschiedene glutenfreie Mehle, Brote, Gebäck, Teigwaren, Kekse und vieles mehr.

Besondere Vorsicht ist geboten bei von Natur aus glutenfreien Getreidearten, wenn diese in den selben Mahl- Abfüll- und Verarbeitungsanlagen zu Mehl, Grieß oder Flocken verarbeitet werden, in denen auch glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Die Lebensmittellisten der überprüften glutenfreien Produkte aus unserem Zöliakie-Handbuch sind daher unerlässlich für eine gesicherte glutenfreie Ernährung.

DERMATITIS HERPETIFORMIS DÜHRING

Bei etwa 10 % insbesondere der erwachsenen Patienten tritt ein juckender, blaschenförmiger Hautausschlag meistens an den Streckseiten der Ellbögen, Knie und an den Gesäßbacken auf. Dieser kann mit einer Hautbiopsie eindeutig diagnostiziert werden und ist fast immer mit Dünndarmschleimhautveränderungen wie bei der Zöliakie verbunden.



Typische Hautveränderungen an der Streckseite der Knie bei Dermatitis herpetiformis Dühring

Heilungsaussichten

Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie-Betroffene beschwerdefrei und ist gesund. Es ist keine Möglichkeit bekannt, die Disposition zur Zöliakie zu beseitigen.

Die strenge glutenfreie Diät kann die übliche medikamentöse Behandlung der Dermatitis herpetiformis Dühring ersetzen oder zumindest reduzieren.

Achtung:

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf. Oft treten die merkbareren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Krankheiten führen, die wesentlich schlechter heilbar sind.

Beginnen Sie keinesfalls die glutenfreie Ernährung vor den unter Diagnose beschriebenen Untersuchungen! Lebensmittel-Unverträglichkeitstests sind für die Zöliakie-Diagnose nicht geeignet!

Koch- und Küchentechnik mit Spezialmehlen und Spezialprodukten

(Auszüge aus dem Buch „Zöliakie – na und“, Triasverlag)

Aufgrund der Glutenfreiheit wird bei der Verwendung von glutenfreien Spezialmehlen und Spezialprodukten die Speise im Zusammenhalt, in der Lockerung und der Elastizität anders sein als gewohnt.

Daher möchten wir Ihnen einige Tipps für die Zubereitung geben:

Brot und Gebäck

Die Basis für Mehlmischungen der Spezialhersteller ist meist Stärke (Maisstärke, Kartoffelstärke, Tapiokastärke).

Stärke saugt viel mehr Flüssigkeit auf als Mehl. Zur Herstellung eines Germ- oder Brotteiges benötigt man daher fast soviel Flüssigkeit wie Trockensubstanz.

Auch muss Stärke quellen und benötigt zum Aufsaugen der Flüssigkeit viel mehr Zeit. Nach der Ruhezeit haben die Teige eine andere Konsistenz als vorher.

Brot- und Germteige trocknen in Heißlufttherden leicht aus. Das Volumen verkleinert sich, die Oberfläche des Brotes bräunt schlecht und wird unansehnlich. Eine Schüssel Wasser in den Ofen stellen hilft nichts, da die Dampfentwicklung zu langsam ist.

Tipp: Immer ohne Umluft backen. Brot während des Backvorganges mit Wasser besprühen. Die Kruste wird schöner und knuspriger.

Garprobe:

Bei Kuchen durch Einstechen mit einem dünnen Holzstäbchen (es darf kein Teig mehr hängen bleiben). Bei Brot und Germteiggebäck ist die Stäbchenprobe ungeeignet, hier mit dem Fingerknöchel abklopfen: Klingt das Brot hohl, ist es fertig.

Das Stärkegerüst kann die hohe Flüssigkeitsmenge nicht lange festhalten. Dadurch trockenen glutenfreie Backwaren schneller aus.

Tipp: Nachdem Gebäck ausgekühlt ist, in Scheiben schneiden und portioniert einfrieren. Besonders frisch schmeckt, wenn die gefrorenen Brotscheiben im Toaster aufgetaut werden. Gleiches gilt für Kuchen und Kleingebäck, wenn es nicht gleich verzehrt wird: portionsweise einfrieren.

Nudeln und Teigwaren

Glutenfreie Nudeln weisen eine andere Kocheigenschaft auf als herkömmliche Nudeln, da auch sie hauptsächlich aus (Mais-)Stärke hergestellt werden.

Wasser aufkochen lassen, salzen (und evt. Öl beifügen). Nudeln einstreuen, kurz aufkochen lassen und dann köcheln (wie Reis), bis sie al dente sind. Dann sofort abgießen und kalt abschrecken.

Nicht warm halten, sonst zerfallen sie.

Falls sie nicht sofort verwendet werden, kalt stellen und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen oder kurz vor dem Essen in ein heißes Fertiggericht begeben.

Beispiele für glutenfreie Kochtechnik für die ganze Familie

Grundsätzlich ist es nicht notwendig, für den einzelnen Betroffenen innerhalb der Familie ein extra Menü zu erstellen.

Bestandteile einer Mahlzeit können so verändert werden, dass der Rest der Familie glutenfrei mitessen kann, ohne dass es auf Kosten des Geschmacks geht:

- Soßen können auch mit Speisestärke oder Kartoffelmehl gebunden werden.
- Kartoffelpuffer, Kroketten oder Aufläufe lassen sich ebenso gut mit Kartoffelmehl binden.
- Grießsuppen und Grießknödel gelingen mit feinem Mais- oder Reisgrieß ebenso gut.

Kontamination

Bei vielen Produkten ist der Hinweis auf ein mögliches Kontaminationsrisiko auf der Verpackung zu lesen (z.B. „kann Spuren von Weizen enthalten“ oder „wurde in einer Fabrik hergestellt, wo auch Gluten verwendet wird“, etc.). Dies geschieht in den meisten Fällen aus rechtlicher Absicherung.

Anstelle eines Warnhinweises findet man **neuerdings diese Angaben auch am Ende der Zutatenliste** in eckigen Klammern z.B. [Weizen, Erdnüsse,...].

Diese Lebensmittel sind laut Rezeptur glutenfrei. Bei vielen glutenfreien Lebensmitteln kann sowohl beim Verarbeitungsprozess als auch bei der Lagerung keine Kontamination stattfinden. Selbst in solchen Fällen möchten manche Firmen aus haftungsrechtlichen Gründen keine Garantie für die absolute Glutenfreiheit übernehmen.

Ein hohes Kontaminationsrisiko besteht allerdings bei der Verarbeitung von glutenfreiem Getreide zu Mehl oder Grieß z.B. Buchweizenmehl, Maisgrieß etc., da in den Mahl- und Abfüllanlagen meist auch Weizen und andere glutenhaltige Getreide vermahlen und abgefüllt sowie in den gleichen Containern transportiert werden. Kaufen Sie daher nur die Mehle, die in unseren Broschüren über Glutenfreie Lebensmittel angeführt sind.

Ein hohes Sicherheitsrisiko sind auch Bäckereien, die ihre Produkte nicht als Diätprodukte angemeldet haben und daher nicht überprüft werden.

Deshalb: **Vorsicht bei Backwaren von Bäckereien**, die nicht in unseren Broschüren enthalten sind!

Quelle: Zöliakie Aktuell Nr. 77 – Juli 2006

Vorsicht bei von NATUR aus glutenfreien Mehlen

Immer wieder werden Mehle am Markt entdeckt, die zwar von Natur aus glutenfrei sind, jedoch durch die Rückstände von glutenhaltigen Mehlen bei der Vermahlung und Abfüllungen stark kontaminiert waren.

Deshalb weisen wir seit vielen Jahren immer wieder auf diese Kontaminationsrisiken hin:

Kaufen Sie ausschließlich Mehle, Grieß und Flocken, die das Internationale Glutenfrei-Symbol



haben!

Nachstehend haben wir diese Produkte und dessen Bezugsquellen zusammengefasst:
Buchweizen-, Hirse-, Mais-, Reis-, Kastanien- und Amaranth –Mehle mit dem glutenfrei
Symbol:

GM Pharma: Kastanienmehl, Maismehl, Polenta, Reismehl.
Direktbestellung: Tel. 0722/80760

Glutex: Maismehl, Reismehl
Direktbestellung: Tel. 0699/10668410
www.glutex.at

Molino die Ferro: Polenta
Bei Merkur

Minderleinsmühle: Reismehl
Direktbestellung: Tel. 0049/9126/29610
www.glutenfrei-minderleinsmuehle.de

Rosenfellner Mühle: Bio Buchweizenmehl, Bio Hirseflocken, Bio Hirsemehl,
Bio Maisstärke, Bio Reismehl.
Direktbestellung: Tel. 07477/ 42343
www.rosenfellner.at

Wurz Naturkorn- Mühle: Amaranth- Vollkorn- Mehl,
Braunhirse Mehlmischung,
Buchweizen- Vollkorn Mehl,
Helle Reis Mehlmischung,
Hirse Vollkorn Mehl,
Mais Vollkorn Mehl,
Quinoa Vollkorn Mehl,
Reis Vollkorn Mehl,
Buchweizengrieß,
Hirsegrieß,
Reisgrieß,
Buchweizen Vollkorn Flocken,
Hirse Vollkorn Flocken,
Reis Vollkorn Flocken,
Direktbestellung: Tel. 0049/ 732/51018
www.vollwertcenter.de

Alnatura Maismehl
Reisflocken
Bei dm- Drogeriemarkt

Gailtaler Landmais: Maisgrieß
Maismehl fein
Direktbestellung: Tel. 04715/ 8358
www.landmais.com

Fremdspracheninformationen für Köche, Restaurants usw.

Deutsch

Ich habe Zöliakie und darf aus medizinischen Gründen keine Speisen essen, die glutenthaltiges Getreide oder daraus hergestellte Produkte beinhalten.

Das bedeutet: Keine Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut und Hafer sowie alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Grieß, Brösel, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Soßen, Kuchen, Waffeln etc.

Gibt es auf Ihrer Speisekarte für mich geeignete Speisen oder können Sie bei der Zubereitung die oben angeführten Lebensmittel weglassen wie z.B. die Sauce mit Maisstärke oder Kartoffelmehl binden und das Fleisch, den Fisch oder das Gemüse ohne Mehl oder Brösel zubereiten?

Englisch

I am suffering from coeliac disease and therefore because of medical reasons I am not allowed to eat any foods which contain gluten-containing cereals or products of these.

This means: No products from wheat, rye, barley, spelt, kamut and oats as well as products of these like flour, semolina, breadcrumbs, bread, pastry, noodles, dumplings, sauces, cakes, wafers etc.

Are there any dishes on your menu which are suitable for me or can you prepare a meal without above mentioned foods e.g. to use maize starch or potato flour for the sauce and to prepare the meat, the fish or vegetables without flour or breadcrumbs?

Französisch

Je souffre d'intolérance au gluten (maladie cœliaque). Ainsi pour des raisons médicales je ne peux manger aucun aliment contenant du gluten ou des céréales à base de gluten ou des produits fabriqués avec ces céréales.

C'est-à-dire: Aucun produit fabriqué à partir de blé, orge, avoine, seigle, épeautre et kamut comme leurs produits dérivés tels que la farine, la semoule, la chapelure, le pain, les pâtes, les beignets, les sauces, les gâteaux, les biscuits etc.

Y a-t-il sur votre menu des plats qui me conviendraient, sinon pouvez-vous me préparer un repas sans les aliments mentionnés ci-dessus, c'est-à-dire en utilisant uniquement de la fleur de maïs ou de la fécule de pomme de terre pour la sauce et en préparant la viande, le poisson ou les légumes sans farine ni chapelure?

Spanisch

Soy celíaco/a y por razones médicas no puedo comer ningún alimento que contenga cereales con gluten o productos de éstos.

Es decir: Ningún producto de trigo, centeno, cebada, espelta, kamut o avena ni tampoco productos derivados de éstos como harina, sémola, pan rallado, pan, bollería, pasta, salsas, pasteles, galletas, etc.

¿Hay algún plato en el menú que sea apto para mí o pueden preparar una comida sin estos alimentos, por ejemplo utilizando almidón de maíz o harina de patata para la salsa y preparando la carne, el pescado o la verdura sin harina ni pan rallado?

Italienisch

Io sono celiaco e per la difesa della mia salute non posso mangiare alimenti che contengono il glutine dei cereali o prodotti preparati con questa sostanza.

Questo significa che io non posso mangiare: alimenti preparati con grano, segale, orzo, spelta, kamut e avena come il pane, la pasta, le torte, i taglierini, le polpette, le salse, i dolci, i wafers ecc.

Ci sono nel menu piatti che possono andar bene per me? O è possibile preparare un pasto privo di glutine utilizzando, per esempio, amido di mais o farina di patate per la salsa o anche preparare della carne, o del pesce o qualche zuppa di verdura senza usare molliche di pane?

Portugiesisch

Eu tenho a Doença Celiaca e conseqüentemente, por razões de saúde não estou apto a comer nada que contenha glúten na sua composição ou cereais que o contenham.

Significa que: Não posso comer produtos de trigo, centeio, cevada, espelta, kamut e aveia, bem como os produtos derivados desses cereais como farinha, fritos em farinha (panados), sémola, massas, pão ralado, batatas fritas congeladas, molhos, pão e produtos de padaria, bolos e produtos de pastelaria, wafers, etc.

Existe algum prato no vosso menu adequado à minha situação ou pode preparar uma refeição sem os alimentos anteriormente referidos, usando por exemplo, farinha de milho (maizena), fécula de batata e carne, peixe ou vegetais sem farinha e pão ralado?

Slowenisch

Imam celiakijo in zato zaradi te bolezni ne smem uživati hrane iz žitaric, ki vsebujejo gluten kot tudi ne izdelkov iz teh žitaric.

To pomeni: Nobenega živila iz pšenice, rži, jecmena, pire, kamuta in ovsa, kot tudi ne izdelkov iz teh žitaric kot so moka, krušne drobtine, žemlje, kruh, pekarski izdelki, testenine, omake, veziva, torte in druge slaščice...

Ali imate morda na jedilniku hrano, ki bi bila ustrezna zame, oziroma ali lahko pripravite obrok brez zgoraj navedenih žitaric tako, da bi uporabili koruzni škrob ali krompirjevo moko za omako, ter pripravili meso, ribe ali zelenjavo brez moke ali krušnih drobtin?

Ungarisch

Lisztérzékeny vagyok, egészségügyi okokból nem ehetek glutént tartalmazó gabonát illetve azokból készült ételeket.

Ilyenek például: A búzát, rozst, árpát, zabot és tönkölybúzát tartalmazó ételek, liszt, gríz, zsemlemorzsa, kenyér, péksütemény, tészta, gombóc, sütemény, habarj szószok.

Van az önök étlapján olyan étel, amely nem tartalmazza a felsoroltakat, vagy ki tudják-e hagyni a készítés során ezeket a nyersanyagokat és a szószot kukoricakeményítő vagy burgonyakeményítő segítségével habarják be, illetve a húst és a zöldséget liszt nélkül készítik el?

Tschechisch

Trpím nemocí celiakii (t.j. nemoc trávicího ústrojí) a ze zdravotních důvodů nesmím jíst jídla obsahující obilí s glutenem, nebo výrobky z takového obilí.

To znamená: žádné výrobky z: pšenice, žita, jecmena, špaldy, kamuta nebo ovse, a také žádné z nich vyrobené potraviny jako napr. mouku, krupici, strouhanou housku, chleb, housky, testovinu, knedlíky, omácky, pecivo, oplatky apod.

Máte na Vašem jídelním lístku pro mne vhodná jídla nebo mohli by jste při přípravě vynechat výše uvedené potraviny, jako napr. zahustit omáčku kukuricným škrobem nebo bramborovou moukou a připravit maso, rybu nebo zeleninu bez mouky a bez strouhané housky?

Niederländisch

Ik heb coeliakie en mag op medische gronden geen gerechten eten die gluten of uit gluten bereide producten bevatten.

Dat houdt in: Geen producten uit tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut of haver en evenmin daaruit bereide levensmiddelen zoals (gries)meel, beschuit, paneermeel, brood, gebak, deegwaar, sauzen, koekjes, wafels e.d.

Kunt u mij gerechten op de menukaart aanwijzen die voor mij geschikt zijn? Of zou u misschien bij de bereiding van gerechten de bovengenoemde ingrediënten kunnen weglaten of vervangen door ingrediënten die ik wel mag eten, bijvoorbeeld de saus met maïszetmeel (maïzena) of aardappelmeel binden en het vlees, vis en groente zonder (paneer)meel toebereden?

Schwedisch

Jag har celiaki och kan därför inte, av medicinska skäl, äta några livsmedel som innehåller glutenhaltiga sädesslag eller produkter av dessa.

Det innebär: Inga produkter av vete, råg, korn, spelt, kamut och havre, liksom produkter från dessa såsom mjöl, semolina, ströbröd, bröd, pajer, såser, kaffebröd, våfflor osv.

Finns det några rätter på er meny som passar mig, eller kan ni tillaga en måltid utan ovannämnda livsmedel, t.e.x genom att använda majsstärkelse eller potatismjöl till såsen och tillaga köttet, fisken eller grönsakerna utan mjöl eller ströbröd?

Finnisch

Minulla on keliakia, ja sen vuoksi lääketieteellisistä syistä en saa syödä mitään gluteenia sisältäviä viljoja tai niistä tehtyjä tuotteita.

Tämä tarkoittaa että en saa syödä: vehnää, ruista, ohraa, spelttiä, kamut-vehnää tai kauraa tai näistä tehtyjä tuotteita kuten jauhoja, mannaryynejä, leipäkuutioita, korppujauhoja, leipää, leivonnaisia, kakkuja, nuudeleita, mykyjä, kastikkeita, vohveleita, jne.

Onko listallanne minulle sopivia ruokalajeja tai voitteko valmistaa minulle aterian ilman yllä mainittuja tuotteita käyttämällä esim. maissitärkkelystä tai perunajauhoja kastikkeisiin ja valmistamalla lihan, kalan tai kasvikset ilman jauhoja tai leivitystä?

Informationsblatt zur Zubereitung von glutenfreien Speisen

Speisen und Getränke für Gäste mit Zöliakie dürfen keine glutenhaltigen Zutaten enthalten!

Das heißt: keine Zutaten aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer und alle daraus hergestellten Produkte wie Mehle, Brösel, Grieß, Brot, Gebäck, Nudeln, Knödel, Nockerln, Kuchen, Kekse, Flocken, Keime, Kleie usw. verwenden. Achten Sie bitte auch bei diversen Fertigprodukten wie Soßen, Instantsuppen etc. auf glutenhaltige Zutaten und lesen Sie bitte die Zutatenliste auf den Verpackungen. Bereits sehr kleine Glutenmengen können bei den Betroffenen Beschwerden auslösen.

Glutenfreie Diätprodukte

wie z.B. glutenfreies Mehl, Brösel und Teigwaren sind im Reformhandel und in diversen Supermärkten (Spar, Merkur, Billa, dm-Markt etc.) erhältlich. Kontrollierte glutenfreie Diätprodukte sind mit dem internationalen **Glutenfrei-Symbol** gekennzeichnet.



Glutenfreies Brot und Gebäck

nur von Bäckereien und Herstellern verwenden, die ihre Produkte im Gesundheitsministerium als Diätprodukte angemeldet haben und ein Analysenzertifikat über die Glutenfreiheit ausgestellt von der AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) vorzeigen können. Bitte lassen Sie daher nicht vom regionalen Bäcker glutenfreies Brot backen, das Kontaminationsrisiko ist zu hoch. Vakuumverpacktes glutenfreies Brot schmeckt besser, wenn es kurz aufgebäht oder getoastet wurde. Verwenden Sie einen gereinigten Toaster und ein eigenes Brotkörbchen für glutenfreies Brot.

Beispiel für ein einfaches glutenfreies Menü:

Klare Gemüsesuppe, gegrilltes Fleisch, Kartoffeln, gekochtes Gemüse oder Reis, Salat, Obstsalat oder Eis. Suppen und Soßen können mit Maisstärke (z.B. Maizena) oder Kartoffelstärke gebunden werden.

Um eine Kontamination in Ihrer Küche zu vermeiden, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Mehlstaub in der Küche bzw. neben den glutenfreien Speisen vermeiden.
- Achten Sie auf Sauberkeit der Hände und der Arbeitskleidung.
- Reinigen Sie die Arbeitsflächen gründlich.
- Während des Kochens nicht dieselben Kochlöffel, Messer, Schöpfer, Besteck etc. für glutenhaltige und glutenfreie Speisen benutzen. Verwenden Sie nur saubere Töpfe, Pfannen, Schneidbretter, Siebe, Rührgeräte, Rührschüssel, Backformen, Backbleche, Brot-schneidemaschinen etc.
- Backformen und Backbleche dürfen nicht mit Mehl oder mit Bröseln bestreut werden.
- Glutenfreies Getreide, z.B. Hirse, Buchweizen, Reis, darf nicht in einer Getreidemühle gemahlen werden, in der glutenhaltiges Getreide z.B. Weizen, Dinkel etc. gemahlen wird.
- Glutenfreie Speisen nicht im gleichen Fett bzw. Öl wie glutenhaltige Speisen zubereiten. In der Pfanne immer zuerst die glutenfreien Speisen im frischen Fett bzw. Öl braten bzw. backen.
- Glutenfreie Teigwaren nicht im gleichen Salzwasser kochen, in dem vorher glutenhaltige Teigwaren gekocht wurden.
- Die Speisen nicht mit glutenhaltigen Zutaten garnieren, z.B. Brotwürfel, Semmelbrösel, Hohlhippen, Waffeln, etc.
- Bewahren Sie glutenfreies Brot, Gebäck etc. getrennt von glutenhaltigen Produkten auf.

Vielen Dank!