




Übersicht zur Auswahl glutenfreier Lebensmittel

Nachfolgend haben wir eine Übersicht als Tabelle, sortiert nach Lebensmittelgruppen, erstellt. Sie gliedert sich in drei Spalten: Lebensmittel, die immer glutenhaltig sind, Lebensmittel, die Gluten enthalten können aber nicht müssen, sowie Lebensmittel, die für eine sichere glutenfreie Ernährung geeignet sind. Unter den Tabellen finden Sie zusätzlich allgemeine Hinweise und Informationen zu den Lebensmitteln der jeweiligen Gruppe.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Getreide, Getreideerzeugnisse Pseudo-cerealien Brot und Backwaren Teigwaren 	<ul style="list-style-type: none"> Weizen, Roggen und Gerste, Triticum (Kreuzung aus Hartweizen und Gerste) handelsüblicher Hafer, Durum, Grünkern, Dinkel (Rotkorn), Einkorn, Urkorn, Emmer, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate Tempuramehl (aus/ mit Weizenmehl) Sago aus Gerste oder Weizen Udonnudeln sowie Somennudeln aus Weizen Taboulé/ Tabouleh (aus Bulgur oder Couscous) Kriitharaki (griechische Nudeln in Reisform aus Weizen) Panko (japanisches Paniermehl) Graupen (aus Gerste) 	<ul style="list-style-type: none"> Cornflakes Polenta Couscous, Bulgur Puffreis 	<ul style="list-style-type: none"> <u>nicht</u> kontaminierter → Hafer → Buchweizen → Amaranth → Hirse → Mais → Quinoa → Reis, Wildreis Tempuramehl (aus Reis) Kastanien (-mehl) Hülsenfrüchtemehle wie z.B. Kichererbsen (-mehl), Linsenmehl Mungobohnen (-stärke) Tapioka (Maniok/ Cassave) Traubenkernmehl Kochbananemehl Hanfmehl Lupinenmehl, Nussmehle wie z.B. Mandelmehl, Kokosmehl Sago aus Maniok – (Mark der Sagopalme) Rapskernmehl Hiobsträne

Hinweise:

Auswahl glutenfreier Getreide, Getreideprodukte und Pseudogetreide

Bei Getreide, Getreideprodukten sowie Pseudogetreide, die von Natur aus glutenfrei sind, aber nicht speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit hergestellt werden, können durch das Verarbeiten (Mahlen/ Schrotten/ Flocken) in herkömmlichen Mühlen sowie bei der Verpackung, Lagerung und Transport Kontaminationsrisiken bestehen.

Um dieses Risiko zu minimieren, empfehlen wir bei Hirse, Quinoa, Amaranth, Teff etc. nur ganze Körner zu kaufen und diese vor der Verwendung auf einer Arbeitsfläche zu verlesen und unerwünschte Bestandteile wie Fremdgetreide (Samen von anderen Getreidekulturen) sowie Feldeintrag (Schmutz, Unkraut, Erdklumpen) sorgfältig auszusortieren. Ein besonders hohes Risiko besteht bei Buchweizen. Bei der Verwendung von Buchweizen und Hafer sollen **nur** Produkte, die speziell für Menschen mit Glutenunverträglichkeit/ Zöliakie hergestellt wurden, eingesetzt werden.



Verarbeitete Produkte wie Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Müsli, Cerealien, Gebäck etc. raten wir ausschließlich

- als speziell glutenfrei gekennzeichnet oder
- mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre versehen oder
- anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel

auszuwählen.

Bei Verarbeitung (Mahlen, Schrotten, Flocken etc.) von Reis, Kartoffelstärke sowie Nuss- und Mandelmehle sehen wir kein erhöhtes Risiko. Allerdings können beim Abpacken, Lagerung und Transport durchaus Kontaminationsrisiken auftreten, gerade wenn die Produkte nicht als spezielles glutenfreies Lebensmittel produziert werden.

Couscous und Bulgur

Sind vorgegarter Grieß oder Grütze aus Hartweizen, Gerste, Buchweizen, Mais oder Hirse. In Deutschland bestehen sie in der Regel aus Weizen und sind daher glutenhaltig.

Mais-, Reis-, Buchweizenbrot und -nudeln

Bei der Bezeichnung „Mais-, Reis-, Buchweizenbrot“ sowie „Hirse-/ Buchweizennudeln“ kann, sofern nicht als glutenfrei gekennzeichnet, Gluten enthalten sein.

Beispielsweise enthält ein Sojabrot ohne Aufschrift „glutenfrei“ welches nicht „speziell für Menschen mit Glutenunverträglichkeit/ Zöliakie“ hergestellt wird, oft nur etwa 10 % Sojaanteil oder Hirsenudeln nur ca. 20 % Hirseanteil. Verwenden Sie daher ausschließlich Produkte die als glutenfrei deklariert sind.

Somen (asiatische Nudeln) können aus Buchweizen- oder Weizenmehl hergestellt werden. Kritharaki-Nudeln sind aus Weizen hergestellt, haben eine ovale Form, die Reis sehr ähnlich ist.

Fermentierte glutenhaltige Getreide

Sie sind nicht glutenfrei. Glutenhaltige Getreide verlieren durch den Keimprozess (z.B. Essener Brot, Lebendiges Brot und Kanne Brottrunk) ihre Zöliakie-Aktivität nicht. Vorsicht bei traditionell ursprünglich glutenfreien Getreidezubereitungen, z.B. Injera (gesäuertes Fladenbrot); diese werden in deutschen Restaurants oft unter Verwendung von Weizen/ Weizenmehl hergestellt.

Arsengehalt in Reis

Untersuchungen der Überwachungsbehörden der Länder zeigten, dass Reis und Reisprodukte größere Mengen an anorganischem Arsen enthalten, je nach Anbaugesbiet. Das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) empfiehlt, Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/ Reispaste nur in Maßen zu konsumieren. Eltern wird empfohlen, ihre Säuglinge und Kleinkinder nicht ausschließlich mit reibasierten Getränken wie Reismilch, oder Beikost, wie Reispaste, zu ernähren. Bei der Wahl von glutenfreien Getreiden sollte eine einseitige Ausrichtung auf Reis und Reisprodukte vermieden werden.

Amaranth & Quinoa

In der Säuglingsnahrung sollten grundsätzlich nur Produkte verwendet werden, die nachweislich frei von Gerbstoffen und Saponinen sind. Dem BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) liegen derzeit keine Daten über die Qualität der auf dem Markt angebotenen Produkte vor, so dass sich keine verlässliche Aussage darüber treffen lässt, ob diese Produkte für Säuglinge und Kleinkindern geeignet sind (Quelle: Beim BfR nachgefragt: Pseudogetreide in der Säuglings- und Kleinkindernahrung unter <http://www.dge.de>).

Hafer

Hafer eingesetzt in „Lebensmitteln speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit“ muss so hergestellt, zubereitet und/ oder verarbeitet sein, dass eine



Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder ihre Kreuzungen ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieser Produkte darf 2 mg/ 100 g nicht übersteigen.
Haferprodukte ohne Glutenkontamination werden von der überwiegenden Mehrzahl der Zöliakiebetreffenden ohne nachteilige Auswirkungen vertragen.
Herkömmliche Hafer/ -produkte sind aufgrund glutenhaltiger Kontaminationen nicht glutenfrei.

Weizenstärke

Die Verwendung von Weizenstärke in glutenfreien Produkten ist verbindlich geregelt: Weizenstärkehaltige Produkte mit einem Glutengehalt bis einschließlich 2 mg/ 100 g, bezogen auf das Erzeugnis wie abgegeben, dürfen als glutenfrei gekennzeichnet werden. Die Weizenstärke ist im Zutatenverzeichnis hervorgehoben aufzuführen.
Bei glutenfreier Weizenstärke wird das Gluten „ausgewaschen“. Gluten ist wasserunlöslich, so kann es in einem Waschprozess aus der Weizenstärke herausgelöst werden.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Hülsenfrüchte		<ul style="list-style-type: none">• Pommes-Frites-Erzeugnisse• Kartoffelpüree-Erzeugnisse• Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen (Kroketten, Gnocchi, Schupfnudeln etc.)• gebratene Kartoffelerzeugnisse (Reibekuchen, Rösti)• Kartoffelknödel-Erzeugnisse (Kloßteig)• Kartoffel-Knabbererzeugnisse (Chips, Sticks etc.)	<ul style="list-style-type: none">• alle Sorten Hülsenfrüchte, frisch und getrocknet (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Erdnüsse, Zuckerschoten etc.) und Mehle daraus• Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffel...)
Kartoffel-erzeugnisse			

Hinweise:


Pommes Frites

Beim Frittieren von Pommes frites können Kontaminationen durch glutenhaltige Bestandteile entstehen, wenn z.B. Paniertes in der gleichen Fritteuse zubereitet wird. Wir empfehlen immer beim Personal nachzufragen, ob die Pommes frites separat frittiert werden.

Hülsenfrüchte

Beim Anbau von Linsen können glutenhaltige Rankhilfen verwendet werden. Um Verunreinigungen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen Hülsenfrüchte auf einer Arbeitsfläche auszubreiten und sorgfältig auszulesen.



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Gemüse Gemüse- erzeugnisse 	<ul style="list-style-type: none">• paniertes Gemüse• Gemüse im Teigmantel	<ul style="list-style-type: none">• Light-Produkte• Konserven mit Angaben wie Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Würzen und Säuerungsmittel• Gemüsesäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie	<ul style="list-style-type: none">• alle frischen Gemüsesorten• alle Blattsalate• Tiefkühlgemüse ohne jegliche Zusätze• Konserven in deren Zutatenliste nur die Gemüsesorte, Wasser und Salz aufgeführt sind• Gemüsesäfte ohne jegliche Zusätze

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Obst Obst- erzeugnisse Trockenobst 		<ul style="list-style-type: none">• Light-Produkte• Konserven mit Angaben wie Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Würzen und Säuerungsmittel• Fruchtsäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie• Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Pflaumen etc.)• Kandierte Früchte	<ul style="list-style-type: none">• alle frischen Obstsorten• Tiefkühlobst ohne jegliche Zusätze• Konserven in deren Zutatenliste nur die Obstsorte, Wasser und Zucker/ Glucosesirup aufgeführt sind• Fruchtsäfte/ Fruchtnektar ohne Zusätze

Hinweise:


Trockenobst


Bei der Abfüllung können die Förderbänder „bemehlt“ sein, um ein Zusammenkleben der Früchte zu vermeiden. Diese Hilfsstoffe können glutenhaltig sein (z.B. durch den Einsatz von Weizenmehl, Weizenstärke). Kommen diese zum Einsatz, sind sie auf der Verpackung angegeben.

Haltbarmachung von frischem Obst oder Gemüse

Frisches Obst und Gemüse ist glutenfrei. Glanzsprays zur Haltbarmachung von frischem Obst und Gemüse dürfen kein Gluten enthalten.



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Milch Milcherzeugnisse 	<ul style="list-style-type: none">Milchprodukte mit glutenhaltigen Getreidezusätze, z.B. Müslizusätze, Bircher Müsli	<ul style="list-style-type: none">Light-ProdukteJoghurtherzeugnisse mit FruchtzubereitungenMischerzeugnisse mit verschiedenen Aromen wie Vanille, Nougat, Nuss, Stracciatella, Schokolade, Kokos oder Kaffeearomatisierte Sprühsahne/ aromatisierter MilchschaumPuddingFlammeriCremespeisenMousse	<ul style="list-style-type: none">alle naturbelassenen Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Molke, Sauermilch, Kefir, Sahne, Sprühsahne, Kondensmilch, Kaffeesahne, Milchschaum, Crème fraîche, Saure Sahne, SchmandMilchalternativen, wie Mandeldrink, Cashewdrink, Sojadrink etc.FruchtjoghurtFruchtbuttermilchFruchtdickmilchFruchtmolkeFruchtsauermilchFruchtkefir ohne Malz- und/ oder Getreidezusätzen

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Käse Käseerzeugnisse Speisequark Käsealternativen 	<ul style="list-style-type: none">panierter Käse, z.B. Backcamembert	<ul style="list-style-type: none">Käseimitate/ AnalogkäseLight-KäseHarzer KäseSchmelzkäseKräuterkäseKochkäseKäsezubereitungenMünsterkäseFrischkäsezubereitungenQuarkerzeugnisse (z.B. Kräuterquark)vegane Käse	<ul style="list-style-type: none">Naturkäse wie Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Grünländer, Parmesan etc.Frischkäse naturGrillkäse naturMozzarella in SalzlakeSchafskäseZiegenkäse naturSchimmelkäse (Blau-, Rot-, und Weißschimmelkäse), wie z.B. Roquefort, GorgonzolaSpeisequarkMascarponeHüttenkäse (körniger Frischkäse)Käse in geriebener, geraspelter, gestiftelter oder gestifteter Form



Hinweise:


Laut Käse-Verordnung (§ 7 Abs. 2 Nr. 3) darf Käse in geriebener, geraspelter, gestiftelter oder gestifteter Form max. 3 % Kartoffel- und/ oder Maisstärke als Trennmittel enthalten. Weizenstärke darf nicht zugesetzt werden.

Vorsicht:

Zur Oberflächenbehandlung des Käselais (Rinde) kann Bier verwendet werden, z.B. Allgäuer Weißbierkäse (bei der Verwendung ist es im Zutatenverzeichnis aufgeführt).

Käsetheke

Beim Kauf von Käse an der Theke ist darauf zu achten, dass kein Kontaminationsrisiko besteht, z.B. bei den verwendeten Utensilien, wie Käsemesser und Brett. Die Arbeitsfläche muss frei von Krümeln oder Bröseln sein.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fisch Fisch- erzeugnisse Meeres- früchte 	<ul style="list-style-type: none"> • Brathering • Bratrollmöpfe • panierte Erzeugnisse • Fischfrikadellen • Fischklöße • Surimi 	<ul style="list-style-type: none"> • Fischkonserven mit Soßen und Würzen • Fischpasteten • Hering in Gelee • Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern in Soßen oder Würzen • Produkte mit den Angaben „gewürzt“, „ingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelfertig“ 	<ul style="list-style-type: none"> • frischer oder tiefgekühlter unpanierter, ungewürzter Fisch • Fischkonserven im eigenen Saft und Öl • Räucherlachs, Graved Lachs • Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern (frisch oder tiefgekühlt)

Hinweise:

Sushi

Vorsicht bei Sushi. Es können glutenhaltige Zutaten (z.B. Surimi, Wasabizubereitung, Sushi-Essig, Sojasoße) enthalten sein. Durch die Zubereitung der Speisen auf einem Brett, ist ein Kontaminationsrisiko nicht auszuschließen.

In vielen Sushi-Bars/ Restaurants wird als typische Vorspeise eine Miso-Suppe angeboten, die fermentierte Gerste enthalten kann. Auch viele angebotene Meeresfrüchtesuppen können Surimi enthalten.



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fleisch Fleisch-erzeugnisse Wurstwaren 	<ul style="list-style-type: none"> panierte oder bemehlte Fleischstücke Semmelwurst, Grützwurst, Mehlwurst Fleischzubereitungen, z.B. Hackfleischzubereitung mit pflanzlichem Eiweiß (Weizeneiweiß) 	<ul style="list-style-type: none"> gewürzte, eingelegte Fleischwaren sämtliche Wurstwaren (auch Schinken) Döner-Fleisch Gyros Nuggets Spareribs etc. Schinkenersatzprodukte Hackfleischzubereitungen Produkte mit den Angaben „gewürzt“, „eingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelartig“ 	<ul style="list-style-type: none"> Hackfleisch frische oder tiefgekühlte unpanierte, ungewürzte Fleischstücke von Schwein, Rind, Kalb, Geflügel (auch Hafermastgans), Lamm, Schaf, Ziege, Strauß, Wildbret, Wildgeflügel, Kaninchen, Innereien

Hinweise:

Wurstwaren und Fleischerzeugnisse

Bei der Herstellung von Wurstwaren können verschiedene glutenhaltige Zutaten und Hilfsmittel eingesetzt werden, z.B. Bindemittel, Gewürzmischungen, Pökelformulierungen, Kutterhilfsmittel (Hilfsmittel, die beim Zerkleinern von Fleisch verwendet werden), Umröthungsmittel und Geschmacksverstärker. Es ist möglich, dass Schinken mit einem Gemisch aus Weizen und Wasser abgerieben wird, um die Austrocknung zu verhindern oder hinauszuzögern.


Die Fleischverordnung erlaubt es, bei der Herstellung von Fleischerzeugnissen Stärke und pflanzliches Eiweiß zu verwenden z.B. bei der Zubereitung von Hackfleischprodukten. Auch Zusätze von Getreide, Obst und Gemüse sind erlaubt. Die Verwendung dieser Zutaten ist im Zutatenverzeichnis ersichtlich.

Wursttheke

Beim Kauf von Wurst an der Theke ist darauf zu achten, dass kein Kontaminationsrisiko besteht, z.B. bei den verwendeten Utensilien, wie Messer und Brett. Die Arbeitsfläche muss frei von Krümeln oder Bröseln sein.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fleisch-ersatz-produkte Soja-produkte	<ul style="list-style-type: none"> Seitan („Kofu“) Wheatlys® Vegaria® panierte Fleischersatzprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> gewürzte, eingelegte, Fleischersatzprodukte Sojajoghurt-Alternativen mit Fruchtzubereitung Soja-Dessert-Zubereitungen 	<ul style="list-style-type: none"> Lupineneiweiß Tofu Seidentofu (Sojaquark) Tempeh (fermentierte Sojabohnen) Yuba (geronnene Sojamilch) Sojadrink (natur) Sojajoghurt-Alternative (natur)




	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Zucker Süßungsmittel 		<ul style="list-style-type: none">• alle Süßstoffe (Pulver, Tabletten, flüssig)• Stevia• Traubenzucker aromatisiert• Gelierzucker aromatisiert• Gelierzauber• aromatisierte Zuckersticks etc.• Fondant• Geleeguss	<ul style="list-style-type: none">• sämtliche Zuckersorten (Haushalts-, Puder-, Kandis-, brauner Zucker etc.)• zuckerhaltige Gemische• Vanillezucker• Vanillinzucker• Sirup• Gelierzucker (1:1, 1:2 oder 1:3)• Traubenzucker• Fruchtzucker• Milchzucker• Zuckerkulör/ -couleur• Invertzucker• Weizensirup/ Glucosesirup/ Glucose-Fructose-Sirup• Agavendicksaft/ -Agavensirup• Rübenkraut (Zuckerrübensirup)


Hinweise:

Zuckerkulör/ Zuckercouleur

Es handelt sich um einen für Lebensmittel zugelassenen Lebensmittelfarbstoff. Zuckerkulör/ -couleur wird aus Haushaltszucker oder anderen Zuckerarten unter Zugabe von Säure, durch Hitzeeinwirkung hergestellt und ist glutenfrei.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Brot-aufstriche 		<ul style="list-style-type: none">• Brotaufstriche (süß und salzig)• Nuss-Nougat-Cremes	<ul style="list-style-type: none">• Marmeladen (Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten)• Gelees (aus Fruchtsaft)• Konfitüren• Fruchtaufstriche (natursüße Produkte)• reine Dicksäfte• Honig• Ahornsirup• Reissirup• Apfeldicksaft• Dattelsirup• Birnenkraut



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Süßwaren  Speiseeis	<ul style="list-style-type: none">• Schokolade mit Waffeln, Kekse, Crispanteil etc.	<ul style="list-style-type: none">• Schokoladentafeln• Schokoladenriegel• Schokoladenwaren• Schokolade mit Füllungen• Krokant• Trüffel• Nougat• Eiskonfekt• Schaumzuckerwaren• Drageés• Pastillen• Bonbons• Kaugummi• Lakritz• Süßwaren mit Überzug (z.B. Äpfel mit Zuckerglasur)• Brause• Gummibärchen• alle Speiseeissorten (Milcheis, Fruchteis, Wassereis)• Eispulver• Sorbet• Parfait	

Hinweise:

Süßwaren

Bei der Süßwarenherstellung kann Malz (z.B. Gerstenmalz) und Weizeneiweiß verwendet werden. Schokoladenwaren oder Schokolade mit Füllungen können ebenfalls Gluten enthalten.


Speiseeis

Bei der Herstellung von Speiseeis ist die Verwendung von Stoffen mit stabilisierender, verdickender oder emulgierender Wirkung üblich. Daher können glutenhaltige Bestandteile enthalten sein. Dies gilt für **sämtliche** Eissorten (Softeis, abgepacktes und lose abgegebenes Eis). Die Daten der Grundstoffe zur Eisherstellung sind online unter www.dzg-online.de oder auf Anfrage in der DZG-Geschäftsstelle erhältlich.

Beachten Sie auch das Kontaminationsrisiko beim Kauf von Speiseeis in Eisdielen durch die Verwendung von Eisportionierern und glutenhaltigen Waffelhörnchen.



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Nüsse, Kerne, Saaten Knabbergebäck		<ul style="list-style-type: none">• Studentenfutter• Chips• Flips• Sticks• Popcorn• kandierte Erzeugnisse• Süßwaren mit Überzug (z.B. gebrannte Mandeln, glasierte Äpfel, Schokobananen)	<ul style="list-style-type: none">• sämtliche unverarbeitete Mandeln und Nusssorten sowie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Sesamsamen, Chiasamen, Pinienkerne

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Gewürze, Gewürzmischungen, Gewürzzubereitungen Würzsaucen, Gewürzpasten Senf, Mayonnaise, Tomatenmark, Ketchup 		<ul style="list-style-type: none">• Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver)• Gewürzaromazubereitungen und Gewürzpräparate (z.B. Gewürzzubereitung für Brathähnchen)• Gewürzsalze (z.B. Selleriesalz, Pommes-Gewürzsalz)• Gewürzaromasalz (z.B. Kräuterasalz)• Würzen (z.B. Suppenwürze)• Würzmischungen (z.B. Grillwürzer)• Würzsoßen, Grillsoßen• Präparate mit würzenden Zutaten (z.B. Präparat zur Würzung von Rohwurst)• Salatmayonnaise• Remoulade• Mayonnaisecreme• Meerrettich und Senf mit Gewürz- und Kräuterzusätzen• Ketchup• Sojasaucen• Fischsaucen, Grillsaucen• Chutneys• Wasabi-Zubereitungen• Miso• Cumberland-Saucen• Currysaucen• Relish• Sambal oelek• Worcestersauce	<ul style="list-style-type: none">• reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.)• Kräuter• Mischungen aus reinen Gewürzen (Gewürzmischungen, wie z.B. Kräuter der Provence) • Geschmacksverstärker Glutamat/ Natriumglutamat (E 620-625) • Senf aus Senfsaat und Salz• Tomatenmark aus Tomaten und Salz• Meerrettich aus Meerrettich und Salz• Mayonnaise

Hinweise:




Gewürze, Samen und Saaten

Aufgrund von Anbaubedingungen können nicht alle Hersteller die Glutenfreiheit von Gewürzen garantieren. Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel (Cumin), Fenchel, Kardamom und Bockshornklee sind bei der Verarbeitung schwer zu reinigen. Daher können Verunreinigungen mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Wir empfehlen Produkte mit der Kennzeichnung „glutenfrei“ oder anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auszuwählen.

Sojasauce

Der überwiegende Anteil der erhältlichen Sojasaucen wird industriell hergestellt, da die traditionelle Herstellung sehr zeitaufwendig und kostenintensiv ist. Je nach Sojasaucen-Typ werden bis zu 50 % und mehr Getreideanteile zugesetzt.

Wir empfehlen Produkte, die als glutenfrei ausgelobt sind, ohne glutenhaltiges Getreide im Zutatenverzeichnis oder anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auszuwählen.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Back-/ Gelier-/ Bindemittel 		<ul style="list-style-type: none"> • Backtriebmittel (Backpulver, Hirschhornsalz, Pottasche) • Kuvertüre • Glasuren • Fondant • Tortenguss • Sahnestandmittel • färbende Gelatine • Dekorartikel • Zuckerstreusel • Nonpareille • Mohn- und Nussbackmischungen • Persipanrohmasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Frischhefe, Trockenhefe • Agar-Agar (E 406) • Carrageen (E 407) • Johannisbrotkernmehl (E 410) • Gelatine • Guarkernmehl (E 412) • Kuzu (Kouzu) • Pektin (E 440) • Pfeilwurzelstärke (Arrowroot/ Marantastärke) • Tragant (E 413) • Xanthan (E 415) • Tarakernmehl (E 417) • Flohsamen/-schalen (Psyllium) • Zitronat • Orangeat • Marzipanrohmasse • Tonkabohnen

Hinweise:

Hefe

Frischhefe wird in Deutschland auf der Grundlage von Melasse aus Zuckerrüben hergestellt. Die Trockenhefe wird mit Emulgatoren unter Druck gepresst und verpackt. Nach Rücksprache mit der Versuchsanstalt der Hefeindustrie e.V. wird in der Regel bei der Herstellung von Hefe kein Gluten als Zutat oder Hilfsstoff verwendet.


Bei der Herstellung von Biohefe wird eine Nährlösung aus Getreide und Quellwasser mit dem ausgewählten Hefestamm beimpft. Als Zucker- und Eiweißquelle für die Hefe wird hier Biogetreide verwendet. Auch wenn die Quelle aus glutenhaltigem Biogetreiden besteht, werden die für Zöliakiebetreffende relevanten Eiweiße soweit von den Hefezellen verstoffwechselt, dass kein schädigendes Potential im Endprodukt zu befürchten ist. In Analysen konnte in Biohefen kein Gluten nachgewiesen werden.

Bäckerhefe/ Bierhefe



Die Hefestämme zur Brauerei von Bier sind glutenfrei. Hefe, die beim Brauprozess anfällt, wird oft in Nahrungsergänzungen verwendet. Bei der Bewertung, ob ein Produkt mit Bierhefe als glutenfrei eingestuft werden kann, kommt es auf die Menge im Endprodukt an (unter 20 ppm Gluten). Bitte wählen Sie diese Produkte anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel.

Hefeextrakt wird aus verschiedenen Hefestämmen hergestellt.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Getränke 	<ul style="list-style-type: none">• handelsübliches Bier• Malzbier• Getreidekaffee aus glutenhaltigem Getreide• Weizentee/ Gerstentee (Asien, China)	<ul style="list-style-type: none">• aromatisierter Kaffee und aromatisierte Kaffeepads• Getreidekaffee• aromatisierte Teesorten• Tee-Extrakte• kakaohaltige Getränke• Milchmischgetränke• Cappuccinogetränk-pulver• Fruchtsäfte mit Ballaststoff- und/ oder Malzzusätzen• Limonaden• Brausen• isotonische Getränke• Getränkepulver• Liköre• Whisky/ Whiskey• Glühwein• Punsch• aromatisierter Cidre	<ul style="list-style-type: none">• Röstkaffee (auch löslicher gefriergetrockneter Kaffee)• Kaffee mit Zusatz von Maltodextrin• Getreidekaffee mit speziellem Filterungsverfahren (z.B. von Naturata)• Lupinenkaffee• alle Mineral-, Heil- und Tafelwasser• reiner Schwarz-, Grün-, Weiß-, Früchte- und Kräutertee ohne Vitamin- und Aromazusätze• reines Kakaopulver• Obst-, Gemüsesäfte (100 % reiner Saft)• Fruchtnektar• Fruchtsirup• Wein, Sekt, Prosecco, Süßmost• Sherry, Schnaps, klare Brände, Weinbrand, Obstbranntweine, Rum, Arrak, Gin, Korn, Cognac, Tequila, Wodka