



PRESSEINFORMATION

Eis essen: so geht's auch glutenfrei

Die Deutschen Zöliakie-Gesellschaft gibt Tipps für den sicheren, glutenfreien Eisgenuss

Stuttgart, 10.07.2019 – Eis essen ist Erfrischung und Genuss in Einem und gehört im Sommer einfach dazu. Menschen mit Zöliakie, die sich streng glutenfrei ernähren müssen, sind jedoch häufig unsicher, ob offene Eissorten im Eiscafé oder der Eisdielen für sie geeignet sind oder sie sich sicherheitshalber für das verpackte Eis entscheiden sollten. Denn das Klebereiweiß Gluten, das in Getreide wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten ist, verursacht bei Zöliakiebetroffenen Entzündungen im Dünndarm. Die einzige Therapie ist eine vollkommen glutenfreie Ernährung. Doch wie lässt sich glutenfreies Eis erkennen? Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Tipps für den glutenfreien Eisgenuss und informiert über Eisdielen mit glutenfreiem Sortiment, in denen Zöliakiebetreffene unbeschwert genießen können.

Der einfachste und sicherste Weg zum glutenfreien Eis ist, sich direkt bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft danach zu erkundigen. Denn sie führt – als Service für Betroffene – eine Liste über Eisdielen mit glutenfreiem Sortiment in Deutschland. Wer wissen will, wo es in seiner Region oder am Urlaubsort glutenfreies Eis gibt, kann sich an die kostenfreie Telefon-Hotline der DZG unter 0711/ 45 99 81-0 wenden. Weitere Informationen zu den DZG-Beratungsangeboten gibt es auch auf www.dzg-online.de.

Doch auch für diejenigen, die sich auf eigene Faust in die Eisdielen wagen, gibt es gute Nachrichten: Eiscafés und Eisdielen unterliegen der Kennzeichnungspflicht für lose Ware. „Das bedeutet, jedes Café muss eine Übersicht über die enthaltenen Allergene in jedem seiner Produkte zur Verfügung stellen können. Das gilt auch für Gluten“, erklärt Julia Veigel, Diätassistentin bei der DZG. Diese Informationen können zum Beispiel in der Karte stehen und andernfalls angefragt werden. „Denn auch, wenn Eis auf den ersten Blick glutenfrei wirkt, weil es hauptsächlich Milch, Zucker und Früchte, Aromen oder Nüsse enthält, können glutenhaltige Verdickungsmittel, Emulgatoren oder Stabilisatoren zu den Zutaten gehören,“ weiß die Expertin.

Ohnehin rät Julia Veigel dazu, das Gespräch mit dem Personal zu suchen, denn auch, wenn glutenfreie Eissorten im Angebot sind, besteht ein Kontaminationsrisiko bei loser Ware: „Wenn



PM „Eis essen: so geht's auch glutenfrei“, Seite 2

das Personal nicht entsprechend geschult ist, dann kann es passieren, dass glutenfreies Eis mit Gluten in Berührung kommt, zum Beispiel durch herunterfallende Krümel der glutenhaltigen Waffeln, auf die Zöliakiebetroffene in jedem Fall verzichten müssen.“ Auch über die Maschinen bei der Herstellung oder Portionierwerkzeug im Eiscafé können Spuren von Gluten auf das glutenfreie Eis übertragen werden. „Werden glutenfreie Eissorten angeboten, sollten Betroffene erfragen, wie der Verkäufer Verunreinigungen mit Gluten vermeidet: ob es separate Portionierer gibt, einen besonderen Schutz vor Waffelkrümeln und ob das Eis in separaten Maschinen hergestellt wurde. So merken Kunden schnell, wie erfahren und versiert das Café im Umgang mit glutenfreien Produkten ist. Wirkt das Personal unsicher oder hat keine entsprechenden Vorkehrungen getroffen, dann empfiehlt es sich, der eigenen Gesundheit zuliebe, auf das lose Eis zu verzichten.“ Denn selbst kleinste Mengen Gluten können bei Betroffenen Beschwerden auslösen. Eine zuverlässige Alternative ist dann einzeln verpacktes Eis, dessen Zutaten die Betroffenen direkt auf der Verpackung nachlesen können.

Über Zöliakie:

Zöliakie ist eine Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor. Die über 800.000 Zöliakiebetroffenen in Deutschland müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang strikt meiden, denn die glutenfreie Ernährung ist die einzige Therapie für ein beschwerdefreies Leben.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter www.dzg-online.de.

Über die DZG:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Gemeinschaft für Zöliakiebetroffene mit Sitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen über 40.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.



PM „Eis essen: so geht's auch glutenfrei“, Seite 3

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Julian Thimmel

Telefon: 0711 - 45 99 81-25

E-Mail: julian.thimmel@dzg-online.de

www.dzg-online.de

Illustrationen:



Bild 1: Eis essen: so geht's auch glutenfrei



Bild 2: Julia Veigel, Diätassistentin bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bildrechte (auch Rezeptbilder ff.): Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Das Bildmaterial der DZG steht Ihnen zur redaktionellen Verwendung kostenfrei zur Verfügung.



REZEPTE

Glutenfreies Eis: schnell selbst gemacht

DIY liegt voll im Trend und auch glutenfreies Eis lässt sich unkompliziert und vor allem sicher selbst herstellen. Hier einige Rezeptideen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft: Von Ernährungsberatern für Zöliakiebetreffende erstellt, getestet und 100% glutenfrei.

Chia-Himbeer-Zitronen-Eis (4 Portionen)

Zutaten

- 300g Himbeeren
- 150ml Kokosmilch
- 200g Joghurt (1,5% Fett)
- 200g Zucker
- 20g Chiasamen
- 1 Vanilleschote
- Saft von 1 Zitrone
- 150ml Sahne (30% Fett)
- 300g glutenfreie Butterkekse

Zubereitung

- Himbeeren waschen und trockentupfen
- Kokosmilch, Joghurt, Zucker und Chiasamen verrühren
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen, zur Masse geben und verrühren
- im Kühlschrank ca. 1 Stunde kaltstellen
- Zitrone auspressen und den Saft zugeben
- Sahne aufschlagen und unter die Masse heben
- im Tiefkühlfach ca. 6 Stunden einfrieren, dabei die ersten 3 Stunden alle 30 Minuten durchrühren (damit keine Eiskristalle entstehen)
- Eiscreme kurz mit einem Handrührgerät cremig rühren und mit den Himbeeren vorsichtig vermengen, nochmals ca. 30 Minuten einfrieren

Serviervorschlag

- Eis zwischen glutenfreie Butterkekse füllen und zum Sandwich stapeln





Kokos-Mascarpone-Eis mit Krokant (4 Portionen)

Zutaten

Eis:

- 100ml Kokosdrink
- 200g Frischkäse (0,2 % Fett i.Tr.)
- 200g Mascarpone (80% Fett)
- 100g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 4 EL Kokossirup
- Frischhaltefolie

Krokant:

- 8 EL Zucker
- 80g Mandelblättchen
- Backpapier



Zubereitung

Eis:

- Kokosdrink mit Frischkäse, Mascarpone und Zucker pürieren
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen, zur Masse geben und nochmals mixen. Kokossirup zugeben und verrühren
- Masse mit Folie abdecken und im Tiefkühlfach fest werden lassen (ca. 3-4 h)
- ca. 20 Minuten vor dem Servieren herausnehmen

Krokant:

- Zucker und Mandelblättchen in einer Pfanne unter Rühren braun werden lassen
- Masse auf Backpapier streichen
- Auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen

Serviervorschlag:

- Eiskugeln mit Portionierer abstechen und Krokantstücke darüber streuen
- Glutenfreie Eishörnchen als Dekoration

Zitronen-Sorbet mit Erdbeercreme (4 Portionen)

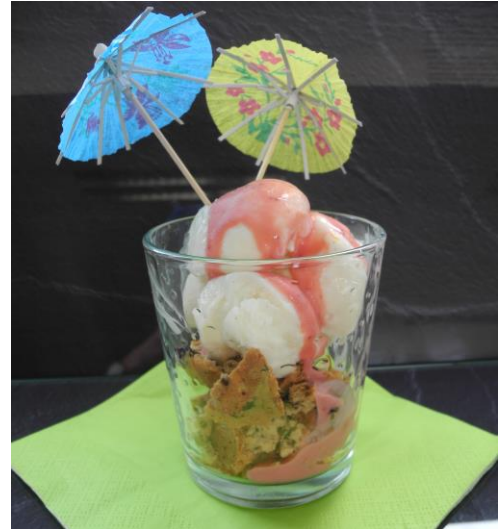
Zutaten

Eis:

- 2 unbehandelte Zitronen
- 100 ml Wasser
- 180g Zucker
- 200g Magerquark
- 200g Frischkäse (0,2% Fett i.Tr.)
- 1 Vanilleschote

Creme:

- 400g Erdbeeren
- 120g Zucker
- 200ml Sahne (30% Fett)
- Evtl. 2-3 grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 4 Pfefferminzblätter



Zubereitung

Eis:

- Zitronen mit heißem Wasser übergießen, abtrocknen und Schale abreiben
- Zitronen auspressen
- Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale mit ca. 100 ml Wasser, Zucker, Magerquark und Frischkäse pürieren
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen, zur Masse geben und nochmals pürieren
- Masse im Tiefkühlfach ca. 5-6 h fest werden lassen, nach jeder Stunde einmal pürieren

Creme:

- Erdbeeren putzen, waschen und in einen Topf geben, Zucker zugeben
- mit Sahne aufkochen und pürieren
- evtl. 2-3 grüne eingelegte Pfefferkörner zugeben und pürieren

Serviervorschlag:

- Glutenfreie Kekse zerkleinern und in das Glas füllen. Die Sorbetkugeln auf die Kekse portionieren.
- Erdbeercreme über das Zitronensorbet geben und mit Pfefferminze garnieren