



PRESSEINFORMATION

Glutenfreies Frühstück

Tipps: So gelingt der glutenfreie Start in den Tag

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. informiert und begleitet Betroffene

Stuttgart, 05.08.2019 – Mit dem Ende der Sommerferien kehren viele Deutsche derzeit in den geregelten Alltag zurück. Und der beginnt für die meisten mit dem Frühstück, denn Deutschland liebt diese erste Mahlzeit des Tages. Das haben repräsentative Umfragen in den letzten Jahren immer wieder ergeben. Die einen bevorzugen ein süßes Frühstück, die anderen die deftige Variante, doch immer mehr Menschen müssen sich vor allem für eines entscheiden: das glutenfreie Frühstück. Sie haben Zöliakie und müssen auf glutenhaltige Lebensmittel vollständig und dauerhaft verzichten.

Das Klebereiweiß Gluten verursacht Entzündungen im Darm der Betroffenen, die sehr unterschiedliche Folgeerkrankungen hervorrufen können. Gluten ist in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten. Wer Brot, Brötchen und Müsli liebt, für den stellt das Frühstück auf den ersten Blick eine besondere Herausforderung dar, denn glutenhaltiges Getreide scheint allgegenwärtig. Doch es gibt Hilfe und zahlreiche glutenfreie Möglichkeiten – man muss sie nur kennen, sagt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), die Zöliakiebetroffene berät und begleitet. Sie hat Informationen und Tipps zusammengestellt, wie der glutenfreie Start in den Tag problemlos gelingt:

Glutenfreies Getreide und Mehle

Bei diesen Getreidesorten, Mehlen und Pseudogetreiden dürfen Betroffene zugreifen, denn sie sind von Natur aus glutenfrei. Dazu gehören Hafer, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff, Mais und Mehle aus z.B. Hülsenfrüchten, Kastanien, Lupinen, Nüssen wie Mandel oder Kokosnuss, Hanf, Tempura und Tapioka. Wer ganze Körner kauft, sollte sichergehen, dass es bei der Verarbeitung und Verpackung nicht zu Kontaminationen mit glutenhaltigen Getreidesorten gekommen ist und die gesamte Packung verlesen, um mögliches Fremdgetreide sorgfältig auszusortieren. Bei verarbeiteten Produkten wie z.B. Mehl, Grieß, Flocken, Müsli und



Cerealien empfiehlt die DZG, ausschließlich solche zu kaufen, die als glutenfrei gekennzeichnet, oder in den Lebensmittellisten der DZG aufgeführt sind.

Sicher einkaufen mit dem „Glutenfrei-Symbol“

Bei verarbeiteten Produkten gibt das Glutenfrei-Symbol mit der durchgestrichenen Ähre Sicherheit. Das Symbol darf nur von Herstellern verwendet werden, die von der DZG geprüft und lizenziert sind und regelmäßige, engmaschige Kontrollen bestehen. Darüber hinaus stellt die DZG Betroffenen eine Auflistung glutenfreier Lebensmittel zur Verfügung.

Selbst backen und zubereiten

Wer Brot und Brötchen selbst backen oder sich sein Müsli selbst zubereiten möchte, der findet bei der DZG dafür zahlreiche Rezepte, Tipps und sogar Koch- und Backkurse. Denn aufgrund des fehlenden Klebereiweißes Gluten bedarf das glutenfreie Backen ein wenig Übung und Knowhow. Doch wer weiß, wie er mit einem glutenfreien Teig umgehen muss, dem gelingen die eigenen Backwaren im Nu.

(Anm.: Rezepte zum Ausprobieren gibt es im Anschluss an diese Pressemitteilung).

Kontaminationen vermeiden

Einer der wichtigsten Punkte, auf die Zöliakiebetreffene achten müssen, ist es, Kontaminationen zwischen glutenfreien und glutenhaltigen Lebensmitteln zu vermeiden. Das beginnt bereits beim gemeinsamen Frühstück in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Zusammenleben mit Nichtbetroffenen, die sich glutenhaltig ernähren. Selbst kleinste Mengen können bei Betroffenen bereits Beschwerden auslösen. Im eigenen Haushalt, in der Schule und am Arbeitsplatz sollten Betroffene darauf achten, dass ihr Geschirr, Besteck und sämtliche Küchenutensilien nicht mit den herkömmlichen Speisen ihrer Mitmenschen in Kontakt kommen. Dies ist vor allem für Kinder in der Schule wichtig. Sie können ihr Pausenbrot nicht einfach mit den anderen Kindern tauschen oder es auf einem fremden Teller ablegen. Eltern sollten hier auch das Gespräch mit dem Lehrer suchen, damit dieser sich auf das betroffene Kind einstellen und es unterstützen kann.



Viele weitere Informationen wie eine Übersicht zur Auswahl glutenfreier Lebensmittel gibt es auf der Website der DZG www.dzg-online.de oder im persönlichen Gespräch mit den DZG-Experten an der Info-Hotline unter der Telefonnummer 0711 459981-0.

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 Zöliakiebetreffenden 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 Zöliakiebetreffende mit Sitz in Stuttgart. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen über 40.000 Mitglieder. Weitere Informationen über die DZG und ihre Arbeit unter www.dzg-online.de.

Pressekontakt:

DZG –Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Julian Thimmel, Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0711 / 45 99 81-25

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

www.dzg-online.de



ILLUSTRATION



Das Glutenfrei-Symbol – daran erkennen Sie sichere glutenfreie Produkte

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

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

Das verwendete Bildmaterial in druckfähiger Auflösung können Sie jederzeit über oben stehenden Pressekontakt anfordern.



Rezepte für das glutenfreie Frühstück

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Bei den Rezepten handelt es sich stets um glutenfreie Zutaten. Überprüfen Sie vor der Zubereitung alle Produkte auf ihre Glutenfreiheit.

Körnerbrot (ca. 24 Scheiben)

Zutaten

- 100 g Mehlmischung, dunkel (z.B. Hanneforth, Seitz)
- 100 g Reismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Hirsemehl
- 50 g Amaranthmehl
- 5 g Johannisbrotkernmehl
- 1,5 TL Jodsalz
- 1 TL Zucker
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 EL Apfelfaser
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 20 ml Olivenöl



Zubereitung

Alle Mehle mit Jodsalz, Zucker, Trockenhefe, Apfelfaser, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen und Brotgewürz vermengen. Olivenöl mit dem lauwarmen Wasser unter das Mehl kneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, die Oberfläche glattstreichen und ca. 45 Minuten abgedeckt gehen lassen
Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- Unterhitze) ca. 50 Minuten backen (eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Backofen stellen)
Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen



Süßer Amaranthbrei (1 Portion)

Zutaten

- 1 TL Sonnenblumenöl
- 100 g Amaranth, gepufft
- 300 ml Milch (oder eine laktosefreie Variante/Pflanzendrink nach Wahl)
- 1 TL Honig
- 1 TL Mandelstifte
- 1 TL getrocknete Cranberries



Zubereitung

Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und den Amaranth unter ständigem Rühren rösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Honig, Mandelstifte und Cranberries untermischen und alles zugedeckt weitere 5 Minuten quellen lassen.

Over Night Oats (1 Portion)

Zutaten

- ca. 10 EL glutenfreie Haferflocken
- 180 ml Milch (oder eine laktosefreie Variante/Pflanzenmilch nach Wahl)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- 150 g Joghurt
- ½ TL Honig



Zubereitung

Haferflocken, Zitronensaft und Milch miteinander verrühren und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen den Apfel raspeln, die Walnüsse grob hacken und zusammen mit Joghurt und Honig zu den aufgequollenen Haferflocken geben.