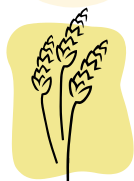


Glutenfrei Essen außer Haus – Kleine Warenkunde

Enthält Gluten

Achtung! Glutenzusatz möglich

Glutenfrei



Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale & sonstige Weizenderivate

und alle daraus hergestellten Produkte wie:

Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Teigwaren, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur

Cornflakes, Hirsebrot, Buchweizenbrot, Sojanudeln, „glutenfreies“ Gebäck vom handelsüblichen Bäcker, Fertiggerichte, gebundene Suppen & Saucen

Amaranth, Canihua, Hirse / Teff, Mais, Quinoa, Reis / Wildreis, Soja

Vorsicht: Bei Buchweizen und Hafer als spezielles Produkt kaufen, mit der Aufschrift „glutenfrei“, da hohes Kontaminationsrisiko.



paniertes Gemüse

Trockenfrüchte, Gemüse- & Obstkonserven mit Zusätzen

alle unverarbeiteten Obst- & Gemüsesorten



panierte Fleisch- u. Fisch-erzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)

Wurstwaren, gewürzte und / oder eingelegte Fisch- & Fleischwaren

frische, unpanierte, ungewürzte Fisch- und / oder Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...); Eier, Tofu (natur)



Milchprodukte mit Getreidezusätzen

Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- & Kräuterzusätzen, Analogkäse, Pudding, Desserts

Käse (Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan...), Milch, Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch...)



Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

aromatisierte Tees, Getränkepulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y

Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt



Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Suppenwürze, Würzmischungen, Würzsoßen, Currypulver, Pommes-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Malzessig

reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel...), alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Senf, Essig ohne Zusätze



Öle mit Gewürz- & Kräuterzusätzen

Butter, Margarine, Pflanzenöle



Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips

Kartoffeln „natur“



Eiswaffeln, Kuchen, Torten, Kekse

Eis, Knabberartikel, Schokolade, Pralinen, Kaugummi, Bonbons, Nuss-Nougat-Cremes

Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup

Glutenfreies Brot, Backwaren, Müslis, Nudeln oder die erforderlichen Zutaten zum Brotbacken gibt es in allen größeren Supermärkten, Drogeriemärkten und Reformhäusern. Eine Onlinebestellung bei entsprechenden Versandhändlern ist ebenfalls möglich.



Bitte unbedingt vor dem Arbeitsbeginn sorgfältig alle Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Schneebesen, Rührlöffel etc. reinigen.

Alternative Vorschläge zur Speisenzubereitung / Tipps für Köche und Servicepersonal

Suppen und Soßen	es eignen sich ungebundene Gemüsesuppen gebundene Suppen und Soßen nur wenn sie mit Kartoffelmehl, Kartoffelstärke oder Maisstärke angegedickt sind
Fleisch	„natur“ zubereitet (nicht bemehlt oder paniert), z.B. vom Grill kein Bier zum Ablöschen verwenden Röstzwiebel nicht in Mehl wenden
Fisch	„natur“ zubereitet (→ Fisch vor dem Braten nicht mit Mehl bestäuben)
Gewürze	reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.), frische oder getrocknete Kräuter
Beilagen	Reis, Kartoffeln, gesondert frittierte Pommes Frites aus Kartoffeln
Gemüse	alle Gemüsesorten „natur“ oder in Butter geschwenkt
Salat	alle Blattsalate und Rohkostsalate mit Essig und Öl selbst angemacht (Vorsicht: Malzessig aus Gerstenmalz kann Gluten enthalten)
Dessert	frisches Obst, Obstsalat Eis anhand der aktuellen „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ auswählen hausgemachte Joghurt- oder Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze, Sahne
Getränke	Mineralwasser, naturreine Säfte (100 % Fruchtsaft) Wein, Sekt, Prosecco, Rum, Gin, klare Schnäpse

Für Rückfragen und ergänzende Auskünfte steht Ihnen die DZG-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart
Telefon: 0711 – 459981-0 Fax: 0711 – 459981-50
E-mail: info@dzg-online.de
Internet: www.dzg-online.de