



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

# GLUTENFREI AUF DEM WEIHNACHTSMARKT

*- der Weihnachtsmarkt-Guide*



# GLUTENFREI AUF DEM WEIHNACHTSMARKT

Unser Weihnachtsmarkt-Guide „Glutenfrei auf dem Weihnachtsmarkt“ begleitet Sie mit wertvollen Praxistipps durch die Advents- und Weihnachtszeit. Stolpersteine und Möglichkeiten für einen „glutenfreien Besuch“ zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten beim:

- ★ Getränke-Stand
- ★ Grill-Stand
- ★ Kartoffel-Stand
- ★ Süßigkeiten-Stand
- ★ Süßspeisen-Stand
- ★ und an sonstigen Ständen

Wir weisen darauf hin, dass unser Weihnachtsmarkt-Guide allgemeine Empfehlungen enthält. Achten Sie an den einzelnen Ständen unbedingt auf mögliche Kontaminationen. Richten Sie sich bei Unsicherheiten und Bedenken an das Personal auf dem Weihnachtsmarkt.

Kennen Sie schon unsere Rezeptenerweiterung „Weihnachtsrezepte“? Diese stellen wir am Ende des Guides noch näher vor.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, glutenfreie Adventszeit und fröhliche Weihnachten, Ihre DZG



## Getränke- Stand

An kalten Tagen der Advents- und Weihnachtszeit sind heiße Getränke wie Glühwein, Punsch oder Kakao genau das Richtige. Sie wärmen sowohl von außen die kalten Hände als auch von innen unseren ganzen Körper. Ob die wärmenden Getränke auch glutenfrei sind, hängt von den Zutaten ab. Fragen Sie am jeweiligen Stand nach und lassen Sie sich, wenn möglich, die Zutatenlisten zeigen. Auch wenn alkoholische Getränke mit über 1,2 Vol.-% Alkohol kein Zutatenverzeichnis tragen müssen, besteht trotzdem die Kennzeichnungspflicht von enthaltenen Allergenen. Somit muss bei Glühwein, Punsch, Met oder Likören auch auf Gluten - wenn enthalten - hingewiesen werden.

- ★ Kaffeegetränke aus Röstkaffee sowie reine Schwarz-, Grün-, Weiß-, Kräuter- und Früchtetees ohne Zusätze (z.B. Vitamine, Aromen) sind glutenfrei.
- ★ Bei Erfrischungsgetränken wie Mineralwasser und Säften besteht kein Risiko; bei Brausen sowie aromatisierten Teesorten und Kaffees sichern Sie sich anhand der Zutatenliste ab, ob diese glutenfrei sind.
- ★ Eindeutig glutenhaltig sind dagegen handelsübliche Biersorten, Malzbier wie auch Getreidekaffees aus glutenhaltigem Getreide.



Ein klassischer Imbiss auf Weihnachtsmärkten ist die deutschlandweit beliebte Bratwurst. Aber auch andere Köstlichkeiten vom Grill wie Steaks, Burger-Patties oder Currywürste werden an diesen Ständen oftmals angeboten. Zunächst sollte nachgefragt werden, was alles auf denselben Grill kommt und ob davon etwas glutenhaltig ist. Vor allem vegetarisches/ veganes Grillgut sowie in Marinaden eingelegte Fleisch- und Wurstwaren können eine Kontaminationsquelle mit Gluten darstellen. Teilweise werden auch Brötchen, Brotscheiben oder Burger-Buns dort mit angeröstet oder über dem Grillgut aufgeschnitten.

Im nächsten Schritt ist zu klären, ob es eine Alternative zum in der Regel glutenhaltigen Brötchen gibt. Werden sicher glutenfreie Brötchen angeboten? Können diese selbst (aufgeschnitten) mitgebracht werden? Kann die Wurst statt im Brötchen mit Pommes Frites (s. Kartoffel-Stand) oder ohne Beilage serviert werden? Zuletzt muss noch die Glutenfreiheit der Soßen und Dips bzw. der weiteren Komponenten von Burgern, Hotdogs und Co. abgeklärt werden. Hier hilft wiederum das Zutatenverzeichnis der Fertigprodukte weiter. Bei selbst hergestellten Soßen, Dips und Marinaden sind die Standbetreiber\*innen ebenfalls verpflichtet, auf Anfrage eine Zutatenliste vorweisen zu können.

**Grill-  
Stand**



Ob heiß und fettig, herzhaft und dampfend - aus den per se glutenfreien Kartoffeln lassen sich viele leckere Gerichte zubereiten. Sowohl bei normalen Pommes Frites also auch bei Twistern, Chips und Kartoffelpuffern muss auf Folgendes geachtet werden:

- ★ Ist das Produkt auch wirklich glutenfrei oder sind glutenhaltige Panaden, Gewürzzubereitungen und andere Zutaten enthalten?
- ★ Sind Kontaminationsrisiken durch glutenhaltige Lebensmittel im selben Frittierfett bzw. in derselben Pfanne möglich?
- ★ Sind Ketchup, Mayonnaise, sonstige Dips und Beilagen glutenfrei?

Auch wenn es diese Punkte abzuklären gilt, lohnt sich oftmals der Aufwand und Sie können ein glutenfreies Kartoffelgericht genießen.

**Kartoffel-  
Stand**



Schon von weitem können wir diese Stände riechen, denn ihr süßer Duft erfüllt den ganzen Weihnachtsmarkt: die Süßigkeiten-Stände. Hier bietet sich uns meist eine kunterbunte Vielfalt an den unterschiedlichsten Zuckerwaren, Plätzchen und gebrannten Nüssen. Egal für welche Nascherei Sie schwärmen, lassen Sie sich vorab Auskunft über Zutaten und Zubereitung geben. Enthalten die Süßwaren keine glutenhaltigen Zutaten, werden aber in einer herkömmlichen Backstube ohne weitere Vorsichtsmaßnahmen hergestellt, raten wir von diesen ab. Ebenfalls spielt die Verpackung/Darbietung eine Rolle: Liegen vermeintlich glutenfreie Backwaren und Süßigkeiten wie beispielsweise Makronen, gebrannte Mandeln oder Schokofrüchte unverpackt in der Auslage neben glutenhaltigen Plätzchen, Lebkuchen und Stollen, ist das Risiko einer Kontamination zu hoch. Mit vorverpackter Ware fahren Sie hier eine Spur sicherer. Damit auch die Tüte Popcorn und die Zuckerwatte glutenfrei sind, dürfen in deren Maschinen keinerlei glutenhaltige Aromen und Zusätze verwendet werden.

**Süßig-  
keiten-  
Stand**



## Süß- speisen- Stand

In der Advents- und Weihnachtszeit wird traditionell gerne gebacken. Nicht nur Plätzchen haben hier ihre Hochsaison, sondern auch Waffeln, Crêpes und Dampfnudeln sind beliebte Gaumenfreuden in der kalten Jahreszeit. Stände, die diese glutenfrei anbieten, sind eher eine Seltenheit. Aber vor allem bei Crêpes ist dies nicht unmöglich, da der Teig manchmal aus Buchweizenmehl zubereitet wird. Die hierbei verwendeten Mehle müssen unbedingt speziell als glutenfrei gekennzeichnete sein. Egal ob das Backwerk Ihrer Wahl im Waffeleisen/ in der Pfanne/ auf der Heizplatte gebacken oder im Topf gedämpft wird - Zutaten und Zubereitung müssen glutenfrei sein. Angefangen beim Teig aus sicher glutenfreien Zutaten dürfen auch bei der Zubereitung keine Kontaminationen die Glutenfreiheit gefährden. So müssen beispielsweise Waffeleisen und Teigschöpfkelle frei von glutenhaltigen Teigresten sein bzw. sollen diese noch besser nur glutenfrei verwendet werden. Genauso dürfen in Pfannen, Töpfen, auf Heizplatten etc. keine Rückstände von glutenhaltigem Teig mehr sein, wenn diese glutenfrei verwendet werden wollen. Darüber hinaus müssen natürlich auch Füllungen und Toppings auf ihre Glutenfreiheit überprüft werden.



## Sonstige Stände

Auf vielen Weihnachtsmärkten gibt es neben kulinarischen Klassikern auch ausgefallene Angebote wie beispielsweise Flammkuchen, Handbrote oder regionale bzw. internationale Gerichte. Genauso ist auch die Glutenfreiheit von angebotenen Waren wie Gewürzen, Honig und weiteren Geschenkideen und Mitbringseln von Interesse.

### Auch hier heißt es

- ✓ nachfragen,
- ✓ Zutatenverzeichnisse lesen und
- ✓ Kontaminationen abklären.





**Glutenfreier  
Weihnachts-  
markt in  
Sasbach-  
walden**

***Doppelter Genuss –  
Der 6. glutenfreie Weihnachtsmarkt in Sasbachwalden  
am 1. Adventswochenende 2022***

Freitag, 25.11.2022 von 16:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 26.11.2022 von 11:00 bis 21:00 Uhr  
Sonntag, 27.11.2022 von 11:00 bis 19:00 Uhr

Am 1. Adventswochenende 2022 heißt es:

Den Schwarzwald glutenfrei erleben im Kurpark von Sasbachwalden – Der 6. glutenfreie Weihnachtsmarkt eröffnet wieder ein Wunderland der Möglichkeiten. Im romantischen KurPark präsentieren sich rund zwei Dutzend Aussteller, die in weihnachtlich geschmückten Holzbuden Groß und Klein verwöhnen. Lebkuchen, Bratapfel, Naschwerk und Glühwein. Dazu Würstchen und Steak im Weck, Döner, Pizza, Pulled Pork, Pestos, Flammkuchen, südamerikanische Küche und vieles Leckere mehr. All die Köstlichkeiten, auf die Zöliakiebetreffene im Alltag oft verzichten müssen, gibt es hier in Hülle und Fülle – und alles ist glutenfrei!

Veranstalter: Bischenberg SchokoladenManufaktur GbR in Kooperation  
mit der Gemeinde Sasbachwalden

Weitere Informationen: [www.glutenfreier-weihnachtsmarkt.de](http://www.glutenfreier-weihnachtsmarkt.de)



### **Glutenfreie Weihnachtsbäckerei – Was wäre die Adventszeit ohne Plätzchen?**

Sobald der Duft von Gewürzen wie Zimt, Anis, Nelke und Vanille durch das Haus weht, werden in uns Erinnerungen geweckt und wir kommen in weihnachtliche Stimmung. Zu Hause werden für die Plätzchenwerkstatt die Backöfen angeworfen.

Erweitern Sie Ihre Rezeptsammlung und bestellen Sie 20 erprobte Rezepte zum Preis von 4,50 €. Erhältlich sind die weihnachtlichen Rezeptkarten über unser [Bestellformular](#)/ per Mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de) oder Telefon unter 0711- 45 99 81-0.

**Erweiterung  
Rezept-  
sammlung**

**Weihnachts-  
sortiment  
aus den  
Aufstellungen  
glutenfreier  
Lebensmittel**

Welcher Schoko-Weihnachtsmann ist sicher glutenfrei? Welchen Glühwein und Punsch kann ich mir für einen gemütlichen Adventsabend zuhause kaufen? Und wie sieht es allgemein für die typischen Zutaten der Weihnachtsbäckerei aus?

All das können Sie über die **Warengruppe „Weihnachtssortiment“** in unserer DZG-App oder im Mitgliederbereich unserer Webseite filtern.



**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**

**Tel.: +49 (0)711 459981-0**

**Fax: +49 (0)711 459981-50**

**E-Mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)**

**[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)**

**Telefonische Ernährungsberatung:**

**Tel.: +49 (0)711 459981-31**

**Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr**

**Donnerstag: 17.00 – 20.00 Uhr**

© Copyright 2022. Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart

Alle Inhalte dieses Guides sind urheberrechtlich geschützt i.S.v. § 87a UrhG. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung sowie im Zusammenhang mit der Verwendung im Internet, stehen – soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet – der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. zu und bleiben vorbehalten.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. erteilt auf Anfrage Genehmigungen.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Texte, Grafiken oder Fotografien unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Eine Gewähr für den Inhalt kann nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.