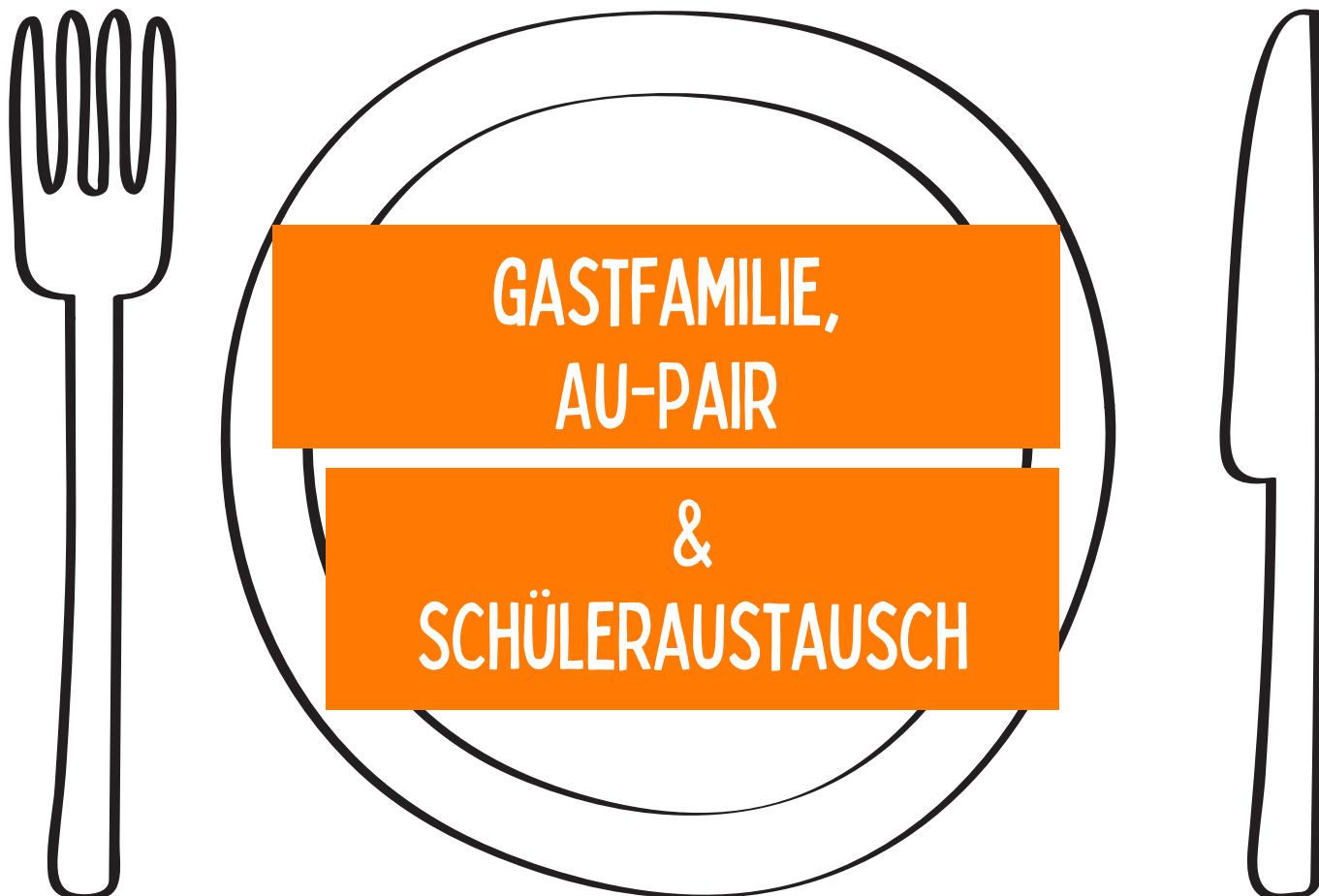




Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.  
Tel.: 0711 459981-0  
Fax: 0711 459981-50  
info@dzg-online.de  
www.dzg-online.de



Empfehlungen und  
Infomaterial  
der  
Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.



Mit dieser Infomappe möchten wir Ihnen Informationen rund um das Thema Schüleraustausch und Au-Pair Aufenthalt zur Verfügung stellen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

Mo - Do: 09:00-16:00 Uhr  
Fr: 09:00-13:00 Uhr  
0711 459981 - 0

### Inhaltsverzeichnis

- Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
- Auswahl glutenfreier Lebensmittel
- Die Zutatenliste
- Glutenfreie Alternativen
- Sicher glutenfrei verpflegen
- Tipps zur sicheren glutenfreien Verpflegung
- Tipps zur glutenfreien Speisenzubereitung
- Kontaminationsrisiken
- Regionale Kochgewohnheiten
- Kennzeichnung loser Ware
- Checkliste Gastfamilie, Au Pair, Schüleraustausch
- Adressen von Vermittlungsstellen
- Adressen nationaler Zöliakie-Gesellschaften
- Schulung für Fachkräfte



### Was ist die DZG?

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft, die Menschen mit Zöliakie und glutensensitiven Personen in Deutschland Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Ihrer Erkrankung bietet.

Die DZG setzt sich für die Interessen und Anliegen der Betroffenen bezüglich der notwendigen glutenfreien Ernährung in allen Lebensbereichen ein.

Rund 1% der deutschen Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen, mit steigender Tendenz. Dazu kommen alle Personen, die von einer Glutensensitivität oder einer Weizenallergie betroffen sind. All diese Menschen müssen sich lebenslang strikt glutenfrei ernähren.

### Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten.

Eine der Hauptaufgaben des Dünndarms besteht in der Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung und deren Übergabe ins Blut. Um diese Mammutaufgabe bewältigen zu können, ist die innere Oberfläche des Dünndarms durch Falten und Ausstülpungen - die sogenannten Zotten - auf ein Vielfaches vergrößert. Ausgebreitet ergäbe unser Dünndarm die Fläche eines Fußballfeldes.

Bei Zöliakiebetroffenen werden die Zotten durch den Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln geschädigt und letztlich zerstört. Die lebensnotwendige Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist dann stark eingeschränkt, was wiederum zu vielen unterschiedlichen Erkrankungen und Symptomen führen kann.

Klassische Symptome sind zum Beispiel Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen und Durchfälle. Aber auch Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung und vieles mehr.

Eine strikt glutenfreie Ernährung ist bislang die einzige Therapie für ein gesundes, beschwerdefreies Leben.

### Was ist Gluten?

Gluten ist ein Protein, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt, wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste. Es wird auch Klebereiweiß genannt und es ist verantwortlich für die Gerüstbildung bei (glutenhaltigen) Backwaren und Teigen.

Gluten wird in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln verwendet - z.B. als Zutat in Form von Weizenmehl oder -griess - aber auch als technologisches Hilfsmittel, beispielsweise als Emulgator, Aromaträger oder zur Wasserbindung.

Deshalb müssen Menschen mit Zöliakie alle Zutaten und auch die Art der Zubereitung genau hinterfragen, bevor sie etwas zu sich nehmen.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)



Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen ausführliche Informationen zur glutenfreien Verpflegung an die Hand.

# GLUTENFREIE LEBENSMITTELAUSWAHL



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

Tel.: 0711 459981-0  
Fax: 0711 459981-50  
info@dzg-online.de  
www.dzg-online.de

## GLUTENHALTIG

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Hiebsträne, Khorasan-Weizen, Triticale und sonstige Weizenderivate, sowie
  - ↳ alle daraus hergestellten Produkte wie Mehl, Grieß, Schrot, Graupen, Flocken, Couscous, Bulgur
  - ↳ und alle damit hergestellten Produkte wie Brot, Brötchen, Paniermehl...
  - ↳ Teigwaren, Pizza, Knödel, Gnocchi...
  - ↳ Kuchen, Torten, Waffeln, Kekse...
  - ↳ daraus hergestellte Milchersatzprodukte
  - ↳ ...
- Paniertes (Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse...)
- Surimi, Brathering
- Semmelwurst, Grützwurst, Panhas... Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß
- Seitan, vegane Fleisch- und Wurstersatzprodukte mit Weizeneiweiß
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

## ZU PRÜFEN

- Cornflakes, Haferflocken, Polenta, Reismehl...  
↳ alle Mühlenprodukte aus glutenfreien Rohstoffen müssen glutenfrei deklariert sein
- Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips...
- Gemüsekonserven mit Zusätzen, Tiefkühl-Gemüseprodukte (z.B. Rahmgemüse)
- Trockenfrüchte, Obstkonserven mit Zusätzen (z.B. Rote Grütze)
- Wurstwaren, gewürzte und/ oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- gewürztes Flüssigei, Fertig-Rührei
- Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, veredelter Käse, vegane Käseersatzprodukte, Light-Produkte
- Haferdrinks
- aromatisierte Teesorten, Getränkepulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisky
- Gewürzzubereitungen/ -salz, Würzen, Würzmischungen, Würzsoßen, Sojasauce, Ketchup, Salatmayonnaise
- Essige & Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Gerstenmalzessig\*\*  
\*\* Muss glutenfrei deklariert sein.
- Eis, Knabberartikel, Schokolade, Pralinen, Kaugummi, Bonbons, Nuss-Nougat-Creme, Pudding, Dessertcremes...

## von Natur aus GLUTENFREI

- Mais, Hirse\*, Zwerghirse/ Teff\*, Brauhirse
- Buchweizen\*\*, Hafer\*\*, Amaranth\*, Quinoa\*  
\* Ganze Körner sollten auf Fremdgetreide kontrolliert werden!  
\*\* Buchweizen und Hafer müssen glutenfrei deklariert sein.
- Reis/ Wildreis
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und andere stärkehaltige Knollen
- alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- Hülsenfrüchte (Linsen immer auslesen!), Tofu natur
- Mandeln, Nüsse und Ölsaaten
- alle Fleisch- und Fischstücke, die frisch, unpaniert und ungewürzt sind
- Eier
- naturbelassene Milch & Molkereiprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark und Buttermilch
- naturbelassener Käse wie Emmentaler, Gouda, Parmesan, Frischkäse...
- Milchalternativen aus glutenfreien Rohstoffen
- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- Salz, reine Gewürze (Pfeffer, Paprika, Muskat...), alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Senf & Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup



Gemäß der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) müssen alle Allergene in der Zutatenliste ausgewiesen sein.

Dazu zählt auch glutenhaltiges Getreide.

Verbirgt sich z.B. hinter Stärke, Aroma oder Gewürzen etwas Glutenhaltiges, so muss dies gekennzeichnet sein, z.B. Stärke (**Weizen**), **Weizen**stärke, Aroma (enthält **Gerste**).

Zudem müssen Allergene in der Zutatenliste hervorgehoben sein, z.B. in Schriftart oder -größe, farbig, fett, kursiv oder unterstrichen.

Hier geben wir Ihnen einen Überblick über die Do's and Dont's der "glutenfreien" Zutatenliste.

## **DAS DARM NICHT IN DER ZUTATENLISTE STEHEN:**

**(AUCH NICHT IN KLAMMERN HINTER STÄRKE, AROMA, GEWÜRZEN ETC.)**

- Gluten
- Weizen (und Weizenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Gerste (und Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Roggen (und Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Hafer (und Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Dinkel (und Dinkelmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Grünkern
- Einkorn
- Emmer
- Khorasan-Weizen/ Kamut®
- Triticale
- Seitan
- Bulgur
- Couscous

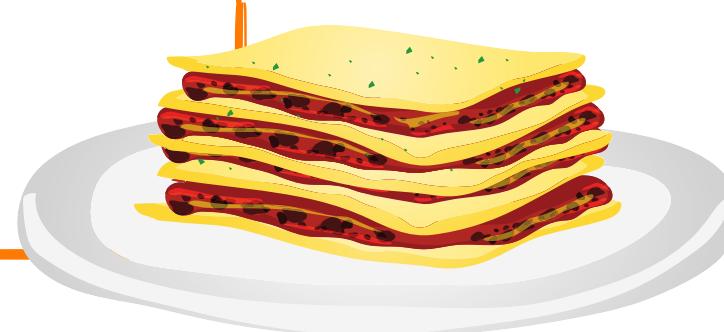
## **DAS DARM IN DER ZUTATENLISTE STEHEN:**

- Glutenfreie Mehle aus Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Kastanien, Nüssen, Hülsenfrüchten, ... (als "glutenfrei" ausgezeichnet bzw. "speziell für Zöliakiebetroffene geeignet" auswählen)
- Stärken aus Mais, Reis, Kartoffel, Maniok (Tapioka), ....
- (modifizierte/ native) Stärke ohne weitere Angaben
- Glukosesirup (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Maltodextrin (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Dextrose (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Hefe, -extrakt ohne weitere Angaben
- Aromen und Gewürze ohne weitere Angaben
- Glutamat/ Natriumglutamat/ Glutamin(säure)



Viele Gerichte oder einzelne Menü-Komponenten sind nur durch eine einzige glutenhaltige Zutat nicht für eine glutenfreie Ernährung geeignet.

Diese Zutat kann oft problemlos durch eine glutenfreie Alternative ersetzt werden. Hier haben wir ein paar Beispiele für Sie zusammengetragen:



## KOMPONENTEN

Nudeln  
Pastagerichte  
Lasagne

Kartoffelgerichte, z.B.  
Kroketten, Knödel,  
Gnocchi/ Schupfnudeln  
Kartoffelpuffer

Hackfleischteig

Panierung/ Mehlierung

Suppen/ Soßen

Semmelknödel

Grießbrei/ -flammeri



## GLUTENHALTIG

Teigwaren

Weizenmehl

Weizenbrötchen

Weizenmehl und Paniermehl

Weizenmehl



Weizenbrötchen

Weizengrieß

## GLUTENFREI

glutenfreie Teigwaren



glutenfreie Mehle  
Kartoffelmehl  
Hirseflocken

glutenfreies Brötchen, Quark,  
Hirseflocken, gekochte Kartoffel

glutenfreies Mehl und Paniermehl  
glutenfreie Cornflakes oder Chips,  
glutenfreier Maisgrieß mit Parmesan  
gemischt, gemahlene Nüsse,  
Mandelblättchen, Kokosraspeln...

glutenfreie Mehle, Speisestärke,  
Johannisbrotkernmehl

glutenfreie Brötchen/ Knödelbrot

Mais-, Reis-, Hirsegrieß

Mühlenprodukte wie Mehl, Grieß und Flocken **müssen** glutenfrei deklariert sein!

# SICHER GLUTENFREI VERPFLEGEN



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

Tel.: 0711 459981-0  
Fax: 0711 459981-50  
info@dzg-online.de  
www.dzg-online.de



## EINKAUF

- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel oder
- anhand der Kennzeichnung "glutenfrei"/ der durchgestrichenen Ähre der DZG
- anhand der Zutatenliste
- anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel



## TRANSPORT

- glutenfreie Lebensmittel luftdicht verschließen
- glutenfreie Lebensmittel separat transportieren (oder besser: glutenhaltige Lebensmittel separat transportieren)



## LAGERUNG

- glutenfreie Lebensmittel gut verpackt und räumlich getrennt von bzw. über den glutenhaltigen lagern
- separate und für jeden sichtbar gekennzeichnete Schränke, Kühlschränke oder Fächer
- Kontamination vermeiden



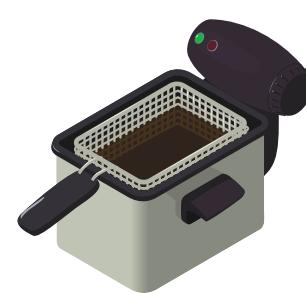
## VORBEREITUNG



- gründliche Händereinigung
- ggf. Arbeitskleidung/ Schürzen wechseln
- Arbeitsplatz sehr gut reinigen, besser separaten Arbeitsplatz nutzen
- Arbeitsgeräte gründlich reinigen

## ZUBEREITUNG

- nur frisches Wasser oder glutenfreie Brühen und Fonds verwenden
- frisches Brat- und Frittiefett verwenden
- im Ofen separat backen, Konvektomat ggf. vorher reinigen
- extra Backformen und Bleche bzw. Backpapier verwenden

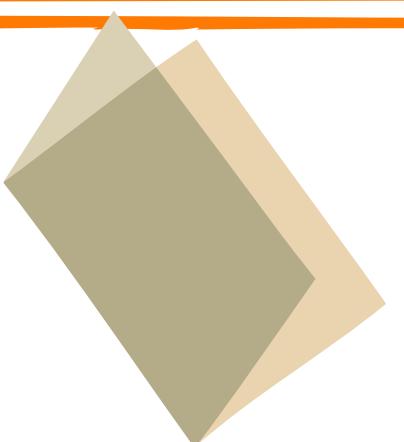


## VORSICHT, ALTE GEWOHNHEITEN!

- Pilze nicht mit Mehl waschen
- glutenfreie Pastasaucen oder Risotto nicht mit glutenhaltigem Nudelwasser angießen
- Spargel nicht mit Weißbrot kochen
- keine Saucenlebkuchen verwenden
- keine glutenhaltige Deko verwenden, z.B. Croûtons, Brotchips, "Erde", Hippen, Eiswaffeln...
- ....



## KENNZEICHNUNG



- korrekt
- übersichtlich
- gut sichtbar und lesbar
- leicht zugänglich

## SERVICE

- auf saubere Tische ohne Krümel achten
- sauberes Geschirr und Besteck verwenden
- glutenfreie Gerichte separat zum Gast bringen
- glutenfreie Gerichte kennzeichnen





Um sicher glutenfrei anbieten zu können, gibt es einige Dinge zu beachten:

## Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte und Küchenutensilien

- Vor Arbeitsbeginn müssen Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backbleche, Schneebesen, Kochlöffel sorgfältig gereinigt werden.
- Es muss darauf geachtet werden, dass Spül-, Geschirr- und Handtücher frei von glutenhaltigen Rückständen (z.B. Mehlstaub) sind.
- Arbeitsgeräte aus Holz und Kunststoff (Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel, Rührgerät u.ä.), die bereits für Glutenhaltiges verwendet wurden, sollten nicht für die glutenfreie Zubereitung genutzt werden, da die Reinigung aufgrund von Ritzen und Fugen schwierig ist und sich darin oftmals Mehlreste festsetzen.
- Wichtig ist auch sorgfältiges Spülen von Hand bzw. in der Spülmaschine.
- Brot- und Kuchenbackformen, sowie Backbleche können mit Backpapier ausgelegt verwendet werden.

## Lagerung

- Die glutenfreien Produkte über den Glutenhaltigen lagern (in unterschiedlichen Regalböden), um eine Kontamination durch herabfallende Brösel auszuschließen.
- Glutenfreie Zutaten wie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Hefe, Sesam, Mohn etc.) immer gut verpackt (z.B. in Plastikbehältern, Dosen, Gläsern mit Schraubverschluss) und separat von glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahren.
- Die Behältnisse sollten (z.B. mit Aufklebern) gekennzeichnet werden.

## Brot- und Backwaren

- Fertiggebackene glutenfreie Brot- und Backwaren immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln halten. Mit Folie abgedeckt oder in Boxen/ Tüten dicht verschlossen lagern.
- Durch separate Extra-Brotkörbchen werden Kontaminationen durch glutenhaltige Produkte ausgeschlossen.
- Ein besonderes Augenmerk muss auf den Toaster gelegt werden. Der Innenraum eines bisher „glutenhaltig“ verwendeten Toasters ist voller Krümel und nur sehr schwer zu reinigen. Deshalb darf für glutenfreies Toastbrot kein herkömmlicher Toaster verwendet werden.
- Kann kein separater Toaster genutzt werden, können sogenannte „ToastaBags“ helfen - wiederverwendbare hitzebeständige Folientaschen, in denen Brot ohne Kontaminationsrisiko getoastet werden kann.



## Brotaufstriche

- (Glutenfreie) Brotaufstriche wie Butter, Schmalz, Konfitüre, Honig, u.a.m. sind mit einem hohen Kontaminationsrisiko verbunden – sowohl am Tisch als auch am Buffet.
- Bei der gemeinsamen Verwendung von Brotaufstrichen am Tisch, besteht ein Kontaminationsrisiko durch am Messer anhaftende Krümel. Hier empfiehlt sich ein separater Brotaufstrich für zöliakiebetroffene Personen.
- Am Buffet besteht ein generelles Kontaminationsrisiko durch Krümel von glutenhaltigen Backwaren,
  - wenn diese nicht räumlich von den glutenfreien Buffetkomponenten getrennt stehen
  - durch glutenhaltige Waffelschälchen
  - und durch unachtsame Gäste

## Zubereitung

- Bei der Zubereitung von zwei Versionen einer Speise hilft die Regel „glutenfrei hat Vorfahrt“. Auf diese Weise kann die Gefahr der Kontamination umgangen werden.
- Hilfreich sind auch kleine Aufkleber, Fähnchen oder sonstige Markierungen am Teller, um Verwechslungen zu vermeiden.

## Abkochen von Teigwaren

- Werden glutenfreie und glutenhaltige Nudeln gleichzeitig gekocht, müssen unbedingt getrennte Kochtöpfe und Siebe und zum Umrühren verschiedene Kochlöffel verwenden.

## Frittieren von Lebensmitteln

- Beim Frittieren von Kartoffelprodukten, Gebäck, Obst, Gemüse etc. ist darauf zu achten, dass das Frittiefett nicht durch glutenhaltige Rückstände (z.B. von panierten Schnitzeln) verunreinigt ist.
- Um unerwünschte Gerüche/ Geschmack zu entfernen, kann das Fett mit Brot neutralisiert werden. Dieses Brot darf nicht glutenhaltig sein.



Je weniger glutenhaltige Grundzutaten (z.B. Weizenmehl) in einer Küche verwendet werden, desto leichter ist die Umsetzung eines glutenfreien Angebots! Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps zur sicher glutenfreien Speisenzubereitung.

<b>Suppen</b>	klare Suppen (mit glutenfreier Einlage) Gemüsepüreesuppen Cremesuppen mit glutenfreiem Bindemittel
<b>Soßen</b>	Jus, reduzierte Soßen Beurre blanc helle und dunkle Soßen mit glutenfreiem Bindemittel Sauce Hollandaise Mayonnaise/ -ableitungen
<b>Fleisch/ Fisch</b>	natur gebraten, gedünstet, gedämpft bemehlt/ paniert nur mit glutenfreien Zutaten
<b>Sättigungsbeilagen</b>	Kartoffeln in glutenfreier Zubereitung Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amarant, Polenta Glutenfreie Nudeln
<b>Gemüse</b>	Alle Gemüsesorten in glutenfreier Zubereitung: Natur, in Fett geschwenkt, mit Käse überbacken, in glutenfreier Soße
<b>Salat</b>	Alle Blatt- und Rohkostsalate in glutenfreier Zubereitung/ mit glutenfreiem Dressing Feinkostsalate aus glutenfreien Zutaten
<b>Dessert</b>	Frisches Obst, Obstsalat Eis ohne glutenhaltige Zutaten Joghurt-/ Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze Cremes und Mousses in glutenfreier Zubereitung Dessertsoßen in glutenfreier Zubereitung
<b>Gewürze und Würzmittel</b>	Salz Reine Gewürze oder Gewürzmischungen Frische oder getrocknete Kräuter Würzsaucen wie z.B. Sojasoße, Worcestersoße auf Glutenfreiheit prüfen
<b>Garnituren</b>	Auf Glutenfreiheit achten: z.B. bei Röstiwiebeln u.a. Frittiertem, Hippen, Knusperblättern, Erde, Bröselbutter...



**Alle Zutaten, insbesondere Fertig- und Halbfertigprodukte, müssen auf Glutenfreiheit überprüft werden!**

- Anhand der Zutatenliste,
- der Auslobung „glutenfrei“,
- der durchgestrichenen Ähre oder
- des aktuellen Einkaufsführers „Einkaufen mit Zöliakie - Aufstellungen glutenfreier Produkte“



Ein Kontaminationsrisiko besteht überall dort, wo glutenfreie Speisen mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommen können, z.B. bei der Lagerung, der Vor- und Zubereitung und der Ausgabe.

Diese Übersicht hilft Ihnen, Kontaminationsrisiken zu beseitigen.



### **So wird Ihr Betrieb glutenfrei:**

#### **Im Lager:**

- Sind die glutenfreien Lebensmittel separat gelagert? (separates Regal oder Schubfach)
- Sind glutenfreie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Puddingpulver, etc.) immer gut verpackt in verschließbaren Dosen, Behältern oder Gläsern und gekennzeichnet? (z.B. durch Aufkleber oder farbliche Markierungen)

#### **Bei der Zubereitung**

- Sind Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backbleche, Schneebesen, Kochlöffel, Küchengeräte etc. sorgfältig gereinigt?
- Sind Spültücher, Geschirr- und Handtücher frei von Gluten (Mehlstaub, Krümel)?
- Sind Koch- und Backutensilien aus Holz und Kunststoff (z.B. Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel oder Bratwender) sorgfältig gereinigt bzw. neu angeschafft und gekennzeichnet?
- Ist das Frittierzett frei von Verunreinigungen durch glutenhaltige Rückstände? (z.B. von panierten Schnitzeln)
  - ➔ Glutenfreies ggf. separat oder als Erstes frittieren.
- Sind getrennte Kochtöpfe und Nudelsiebe für glutenfreie Teigwaren vorhanden?
- Bei den folgenden Produkten ist es ratsam, nur glutenfreie Produkte zu verwenden, um eine Verwechslung zu vermeiden:
  - ➔ Gewürzzubereitungen, Würzmischungen, Würzsoßen...
  - ➔ Backzutaten wie Backpulver, Dekorartikel, Glasuren, Tortenguss...

#### **Am Pass und am Buffet**

- Sind die glutenfreien Speisen eindeutig gekennzeichnet?
- Sind für Buffet und Couvert separate, gekennzeichnete Brotaufstriche vorbereitet?
- Gibt es einen Toaster für glutenfreie Backwaren oder alternativ Toast-a-bags? (Der herkömmliche Toaster kann nicht für Glutenfreies verwendet werden – Krümel!)

# REGIONALE KOCHGEWOHNHEITEN



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

Tel.: 0711 459981-0  
Fax: 0711 459981-50  
info@dzg-online.de  
www.dzg-online.de

In vielen Ländern und Regionen gibt es traditionelle Küchen und Kochgewohnheiten. Hier ist Vorsicht geboten!

Nachfolgend finden Sie einige dieser traditionellen oder regionalen Besonderheiten, die aus anscheinend glutenfreien Gerichten glutenhaltige machen.



## DEUTSCHLAND

- „schwäbischer“ Kartoffelsalat mit abgekochtem „Spätzlewasser“ oder Mehl
- Grünkohlgerichte mit Hafergrütze
- (Sauerbraten-) Soßen mit Schwarzbrot oder Lebkuchen gebunden
- Spargel mit Weißbrot gekocht, um Bitterstoffe aufzusaugen
- Rot- und Weißkohl mit Mehlbindung
- Champignons mit Mehlbindung
- Mehlieren von Röstzwiebeln, Bratkartoffeln, Fisch oder kurzgebratenem Fleisch etc.
- Waschen von Pilzen (insbesondere Pfifferlingen) mit Mehl



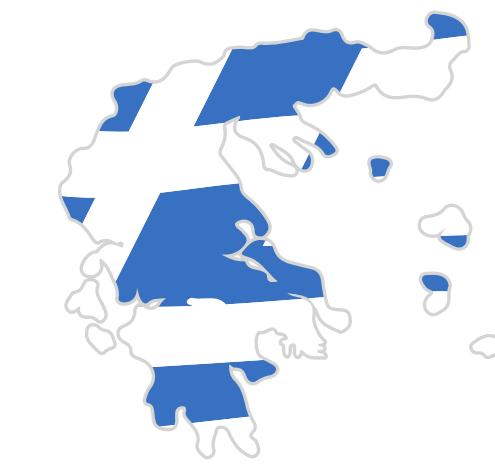
## TÜRKEI

- Abtupfen von gegrillten Lammhackspießen mit Fladenbrot
- Zubereitung von Reis zusammen mit Weizengrieß oder Fadennudeln
- Brot im Hackfleischanteil des Döner-Spießes



## GRIECHENLAND

- „Reis“-Nudeln aus Weizenmehl (Kriثارaki)



## SCHWEDEN

- Kochen von Krebsen mit Bier



## ITALIEN

- „Strecken“ von Pastasoße oder Risotto mit Spaghetti-Wasser
- „Reis“-Nudeln aus Weizenmehl (Risoni)



## ASIEN

- Verwendung von (glutenhaltigem) Reisessig zum Würzen von Reis (Sushi)
- Sojasauce mit Weizenanteil als Würze und Dip



Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

# KENNZEICHNUNG LOSER WARE



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

Tel.: 0711 459981-0  
Fax: 0711 459981-50  
info@dzg-online.de  
www.dzg-online.de

Gemäß der EU-Verordnung 1169/2011, auch Lebensmittelinformationsverordnung oder kurz LMIV genannt, ist seit dem 13. Dezember 2014 die Allergenkennzeichnung auch bei nicht verpackter, sogenannter „loser Ware“, Pflicht.

Dies betrifft z.B. Bäckereien und Metzgereien, aber auch die Gastronomie (Restaurants, Eisdielen, Imbissbuden...) sowie die Gemeinschaftsverpflegung (Krankenhäuser, Caterer, Senioreneinrichtungen...)

Nachfolgend geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte der Allergenkennzeichnung.



## DIE 14 HAUPTALLERGENE

1. Glutenhaltiges Getreide, namentlich zu nennen sind Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer, oder Hybridstämme davon
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte, namentlich zu nennen sind Mandeln, Hasel-, Wal-, Cashew-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-, Queenslandnüsse
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
13. Lupinen
14. Weichtiere

## DEKLARATIONSPFLICHTIGE ZUSATZSTOFFE

- Süßungsmittel
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Antioxidationsmittel
- Geschmacksverstärker



## WEITERE VERPFLICHTENDE ANGABEN

- gewachst
- geschwärzt
- mit Phosphat
- koffeinhaltig
- chininhaltig



## WIE MUSS GEKENNZEICHNET WERDEN?

- Bei schriftlicher Kennzeichnung ist „enthält“ voranzustellen.
- Fußnoten sind möglich, eine Legende muss vorhanden sein.
- Das Allergen muss nicht noch einmal genannt werden, wenn die Bezeichnung des Lebensmittels selbsterklärend ist, z.B. „Linseneintopf mit Weizenbrötchen“.
- Allergene und Zusatzstoffe müssen unterschiedlich gekennzeichnet sein (z.B. Buchstaben und Zahlen).



## WIE DARM INFORMIERT WERDEN?

- Auf einem Schild in der Nähe oder einem Aushang in der Verkaufsstätte, bezogen auf das jeweilige Lebensmittel.
- In Speise- und Getränkekarten oder Preisverzeichnissen.
- Mit Hilfe elektronischer Informationsmedien (z.B. Computerwaage).
- In einer Kladde oder einem sogenannten „Allergenordner“.
- Mündlich. Dafür gibt es aber drei Voraussetzungen:
  - Es muss schriftlich auf die Möglichkeit der mündlichen Auskunft hingewiesen werden (z.B. mit einem Aushang oder in der Speisekarte).
  - Der Lebensmittelunternehmer muss dennoch eine schriftliche Aufzeichnung vorhalten.
  - Die Auskunft muss durch einen „hinreichend informierten Betriebsangehörigen“ erfolgen.
- Die Information muss generell vor Abgabe des Lebensmittels zugänglich gemacht werden!



Nützliche Links: Verbraucherbeschwerde - Bundesverband der Lebensmittelkontrolleure Deutschlands e.V. (bvlk.de)  
BVL - Verbraucherschutzbehörden der Bundesländer



Der Aufenthalt als Au-pair oder Austauschschüler\*in in einem fremden Land ist für Zöliakiebetroffene ebenso wie für die Gastfamilie mit der Beachtung einiger Punkte verbunden. Wer als Au-pair oder Austauschschüler\*in ins Ausland geht oder Zöliakiebetroffene bei sich zu Hause aufnimmt, muss sich in der Regel auf ein unbekanntes Umfeld einstellen und somit ein hohes Maß an Flexibilität und Anpassungsfähigkeit mitbringen. Für Zöliakiebetroffene stellt der Aspekt der Ernährung zusätzlich eine weitere Herausforderung dar und limitiert somit auch die eigene Flexibilität. Zudem kann die Sprachbarriere die Kommunikation wichtiger Hinweise erschweren.

Mit etwas Planung und Vorwissen kann der Aufenthalt bei einer Gastfamilie jedoch auch reibungsfrei ablaufen. So kann die gemeinsame Zeit für Zöliakiebetroffene wie auch für die Gastfamilie zu einer bereichernden Erfahrung werden.

Wenn Sie für eine gewisse Zeit Zöliakiebetroffene in Ihrem Haus beherbergen ist es unerlässlich vorab die Zubereitung des glutenfreien Essens, die Hygiene in der Küche sowie den Umgang mit Diätfehlern zu klären.

Wenden Sie sich bei Fragen hierzu gerne auch an die DZG, um Ihren Gästen die wertvolle Erfahrung zu ermöglichen, dass auch mit Zöliakie ein Auslandsaufenthalt möglich ist.

**Informationen zur Erkrankung für Sie als Gast/ für die Gastfamilie**

- Was ist Zöliakie? Wie wird behandelt?
- Was darf nicht gegessen werden?
- Was sind Alternativen?
- Worauf muss beim Einkauf/ beim Kochen geachtet werden?
- Wo lauern mögliche Kontaminationsrisiken?
- Welche Symptome treten bei Diätfehlern auf?

**Aufklärung mit Hilfe von Informationsmaterial der DZG e.V. für die Gastfamilie oder für Sie selbst als Gastgeber\*in**

- Flyer „Eine Bitte an den Koch“
- Flyer „Leben mit glutenfreier Ernährung“
- Flyer „Celiac disease – Living with a glutenfree diet“
- Aktueller Einkaufsführer „Einkaufen mit Zöliakie - Aufstellungen glutenfreier Produkte“
- Infomappe „Gastfamilien, Au-pair & Schüleraustausch“
- Länderspezifische Informationen der DZG zum jeweiligen Reiseland
- Fordern Sie Informationsmaterial der nationalen Zöliakie-Gesellschaft des jeweiligen Reiselandes an, bzw. bestellen Sie dieses im Vorfeld an die Adresse der Gastfamilie. Informationen stehen so auch in der Sprache der Gastfamilie zur Verfügung.

**Recherche zu glutenfreier Ernährung im entsprechenden Reiseland (wenn Sie als Au-pair/ Austauschschüler\*in in ein anderes Reiseland verreisen)**

- Wie heißen glutenhaltige Zutaten in der Sprache meines Reiselandes?
- Wie werden glutenfreie Lebensmittel gekennzeichnet?
- Werden Produkte mit entsprechender Kennzeichnung kontrolliert bzw. unterliegen sie einem bestimmten Grenzwert?
- Welche Supermärkte haben eine gute Auswahl? Recherchieren Sie Bezugsquellen glutenfreier Lebensmittel.
- Packen Sie eine Notreserve an glutenfreie Lebensmitteln ein, um die ersten Tage leichter zu gestalten.



### **Auswahl eines Reiseziels**

Wenn das Reiseland noch nicht feststeht, ist es möglich die „Zöliakiefreundlichkeit“ eines Landes bei der Wahl des Reiseziels mit einzubeziehen. Es gibt Länder, die eine vielfältigere Auswahl glutenfreier Lebensmittel haben als andere.

### **Auswahl einer geeigneten Gastfamilie**

Da die Suche nach einer passenden Gastfamilie häufig langwierig ist, empfehlen wir frühzeitig mit der Suche zu beginnen. Wenn der Au-pair Aufenthalt/ Schüleraustausch über eine Organisation abgewickelt wird, ist es möglich direkt bei der Organisation die Situation zu schildern. Möglicherweise kann die Organisation gezielt eine Familie mit Zöliakie-Hintergrund oder mit entsprechender Erfahrung vermitteln. Außerdem ist es zu empfehlen in der Bewerbung oder dem Profil, an Hand dessen die Gastfamilien die Au-pairs auswählen, die Zöliakie und die daraus notwendigen Anforderungen zu beschreiben. Das erhöht die Chance an eine Gastfamilie vermittelt zu werden, die verantwortungsbewusst mit der Zöliakie umgehen kann.

Nachdem die Gastfamilie ersten Kontakt aufgenommen hat, empfiehlt es sich bei einem Gespräch via Telefon oder Video wieder konkret die Zöliakie ins Gespräch zu bringen um sicher zu gehen, dass die Gastfamilie auch genau weiß, auf was während des Aufenthaltes genau geachtet werden muss. Auch der Weg über die jeweilige nationale Zöliakie-Gesellschaft ist nicht unüblich. Die Adressen findest du auf der Homepage der DZG.

### **Was tun bei Problemen?**

Trotz aller Vorbereitungen kann es vorkommen, dass die Gastfamilie nicht dazu in der Lage ist, mit der Zöliakie angemessen umzugehen und ihre Küchenpraxis dementsprechend anzupassen. In dem Fall besteht die Möglichkeit, mit der Gastfamilie in einen Dialog zu treten und mit Geduld und Verständnis das Problem anzusprechen und gemeinsam nach einer machbaren Lösung zu suchen. Falls der Versuch scheitert, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. So kann z.B. über den zeitlich begrenzten Aufenthalt selbst gekocht werden oder es kann ein Wechsel der Gastfamilie in Betracht gezogen werden. Besonders wenn Probleme schon zu Beginn des Aufenthaltes auftreten, kann es sich lohnen, den Prozess der Vermittlung ein zweites Mal zu durchlaufen. Dabei sollte der vermittelnden Organisation konkret berichtet werden, worin das Problem bestand um beim zweiten Anlauf die Chance zu erhöhen, in eine passendere Familie vermittelt zu werden.

### **Weitere Tipps:**

Auch individuelle Blogs und Websites mit Erfahrungs- und Reiseberichten können hilfreiche Informationen geben, z.B.:

<http://www.cyeweb.eu/>  
<http://glutenfreetravelsite.com>  
<https://gluten.org/>  
<https://www.glutenfreeonthego.co/>  
<https://www.schaer.com/en-uk/lifestyle/travel/travel-tips>

### **Zusätzliche Informationsmaterialien, die bei Bedarf bei der DZG angefordert werden können:**

- Vorlage für ein ärztliches Attest in deutscher, englischer und französischer Sprache
- Bezugsquellen für glutenfreie Lebensmittel
- Altersgerechte Informationen für Kinder



**Deutsches Youth for Understanding  
Komitee e.V. (YFU)**  
**Internationaler Jugendaustausch**  
Oberaltenallee 6  
22081 Hamburg  
Deutschland  
Telefon: +49 40 227002 0  
Fax: +49 40 227002 27  
Internet: <http://www.yfu.de>  
E-Mail: [info@yfu.de](mailto:info@yfu.de)

**AFS Interkulturelle Begegnungen e.V.**  
Friedensallee 48  
22765 Hamburg  
Deutschland  
Telefon: + 49 40 399222 0  
Fax: + 49 40 399222 99  
Internet: <http://www.afs.de>  
E-Mail: [info@afs.de](mailto:info@afs.de)

**AuPairWorld GmbH**  
Johanna-Wäscher-Str. 7  
34131 Kassel  
Deutschland  
Telefon +49 561 310 561 10  
Internet: <http://www.aupairworld.com>  
E-Mail: [support@aupairworld.com](mailto:support@aupairworld.com)

**iSt Internationale Sprach- und Studienreisen GmbH**  
Schadowstraße 8  
60596 Frankfurt  
Postanschrift:  
Postfach 701055  
60560 Frankfurt  
Deutschland  
Telefon: +49 6221 89 00 0  
Telefax: +49 6221 89 00 200  
Internet: <http://www.sprachreisen.de>  
E-Mail: [info@sprachreisen.de](mailto:info@sprachreisen.de)



**Frankreich**

**A.F.D.I.A.G.**

**Association Française Des Intolérants Au  
Gluten**

1 Rue des Gâtines  
F75020 PARIS  
(métro Gambetta)  
France / Frankreich  
Tel.: +33 1 56 08 08 22  
Fax: +33 1 56 08 08 42  
Internet: <http://www.afdiag.fr/>  
E-Mail: <mailto:afdiag@gmail.com>

**Vereinigtes Königreich**

**Coeliac UK**

Office: 3rd Floor, Apollo Centre,  
Desborough Road,  
High Wycombe,  
Buckinghamshire, HP11 2QW  
United Kingdom / Vereinigtes Königreich  
Tel.: +44 0333 332 2033  
Fax: +44 1494 474 349  
Internet: <http://www.coeliac.org.uk>

**Spanien**

**F.A.C.E.**

**Federación de Asociaciones de Celiacos  
de España**

Calle Tres Peces,  
32 Local Bajo  
28012 Madrid  
Spain / Spanien  
Tel.: +34 91 – 5 47 54 11  
Fax: +34 91 – 5 41 06 64  
Internet: <http://www.celiacos.org>  
E-Mail: [info@celiacos.org](mailto:info@celiacos.org)

**Europa**

**AOECS**

**Association of European Coeliac Societies**

4, Rue de la Presse,  
B-1000 Brussels,  
Belgium  
<https://www.aoecs.org/about-us/members/>

**Portugal**

**APC**

**Associação Portuguesa de Celiacos**

Rua Gago Coutinho No. 1  
Studio/ atelier  
2675-510 Odivelas  
Portugal  
Tel.: +351 217 530 193  
Fax: +351 918 139 511  
Internet: [www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)  
E-Mail: [apc@celiacos.org.pt](mailto:apc@celiacos.org.pt)

**U.S.A**

**National Celiac Association**

20 Pickering St  
Needham, MA 02492  
U.S.A.  
Tel.: + 888 4 CELIAC (23 5422)  
Internet: <https://nationalceliac.org/>  
E-Mail: [info@nationalceliac.org](mailto:info@nationalceliac.org)

**Australien**

**Coeliac Australia**

Sydney:  
Level 32  
101 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
Brisbane  
Unit 2  
1343 Wynnum Road  
Tingalpa QLD 4173  
Australia / Australien  
Tel.: +61 1300 458 836  
Internet: <https://www.coeliac.org.au>  
<https://www.coeliac.org.au/s/contact-us>

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. bietet Schulungen für Fachkräfte in Hotellerie, Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung.



### als E-Learning

Mit unseren E-Learning-Modulen lernen Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen alles Grundlegende zum Angebot glutenfreier Speisen – und das zeitlich und örtlich flexibel. Die Module umfassen alles Wichtige, damit Sie zukünftig Gäste mit Zöliakie sicher glutenfrei bewirten können:

- Teil 1: Was ist Zöliakie
- Teil 2: Grundlagen der glutenfreien Ernährung
- Teil 3: Sicher glutenfrei verpflegen

### individuell

In unseren Schulungen lernen Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen alles Grundlegende zum Angebot glutenfreier Speisen. Wir unterstützen Sie beim Umgang mit zöliakiebetroffenen Gästen und zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, als gute Gastgeber\*innen, auf diese Zielgruppe und deren Angehörige/ Freund\*innen eingestellt zu sein.

### Ihre Vorteile

- **Umfassende Schulung:** Sie werden umfassend zu Angebot, Zubereitung und Kennzeichnung glutenfreier Speisen geschult – damit auch Sie auf Ihre Gäste mit Zöliakie optimal eingestellt sind!
- **Kostenfreie Werbung:** Ihr Betrieb wird kostenfrei in unsere Datenbank „Glutenfrei außer Haus“ aufgenommen und als „geschult“ gekennzeichnet – für Sie eine kostenfreie Möglichkeit, Ihr glutenfreies Angebot zu bewerben.
- **Zusätzliches Wissen:** Sie erhalten über unsere Plattform „Glutenfrei anbieten“ weitere hilfreiche Informationen und Unterlagen zum glutenfreien Angebot, wie zum Beispiel zahlreiche Checklisten, Informationen zu Bezugsquellen und Hilfestellung bei Ihrem Kennzeichnungsmanagement.
- **Gastronomie-Symbol:** Nach erfolgreicher Schulungsteilnahme haben Sie die Möglichkeit, eine Lizenz-Vereinbarung mit der DZG abzuschließen. Diese berechtigt Sie zur Nutzung des Gastronomie-Symbols für Ihre glutenfreien Angebote. Lizenzierete Betriebe stellen wir in unserer Mitgliederzeitschrift „DZG-Aktuell“ (Auflage 2022: 40.000) und über unsere Social Media Kanäle vor.



- **Wir sind für Sie da!** Sie haben mit der DZG einen Partner, der Ihnen bei Fragen zu Angebot und Zubereitung glutenfreier Speisen jederzeit gerne zur Seite steht!

### Noch Fragen?

Sprechen Sie uns an! Wir stehen bei Fragen gerne zur Verfügung!

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
DZG-Akademie/ Glutenfrei außer Haus  
Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

Judith Glöggler  
Tel.: 0711/ 45 99 81-49  
E-Mail: [judith.gloeggler@dzg-online.de](mailto:judith.gloeggler@dzg-online.de)

Stefanie Keck  
Tel.: 0711/ 45 99 81-41  
E-Mail: [stefanie.keck@dzg-online.de](mailto:stefanie.keck@dzg-online.de)

Stefanie Reicherter  
Tel.: 0711/ 45 99 81-22  
E-Mail: [stefanie.reicherter@dzg-online.de](mailto:stefanie.reicherter@dzg-online.de)



© 2023. Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart

Alle Inhalte dieses Handouts 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.