



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de



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

Mit dieser Infomappe möchten wir Ihnen alle Informationen zur Verfügung stellen, die Sie zur Umsetzung eines glutenfreien Angebots in Ihrem Betrieb benötigen.

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
- Zusätzliche Praxistipps

- Information für Lehrkräfte
- Interne Kommunikation – Checkliste Kita & Schule
- Schulung für Fachkräfte (DZG-Akademie)
- Seminar-To-Go-Set
- Vorlage: Infoblatt zur Lebensmittelunverträglichkeit/ Allergie
- Vorlage: Glutenfreies Angebot in unserer Einrichtung

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



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



GLUTENHALTIG

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Khorosan-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, Getränkpulver, 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*, Braunhirse
- Buchweizen**, Hafer**, Amaranth*, Quinoa*, Hiobsträne
 - * 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**), **Weizenstärke**, 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 DARF NICHT IN DER ZUTATENLISTE STEHEN:

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

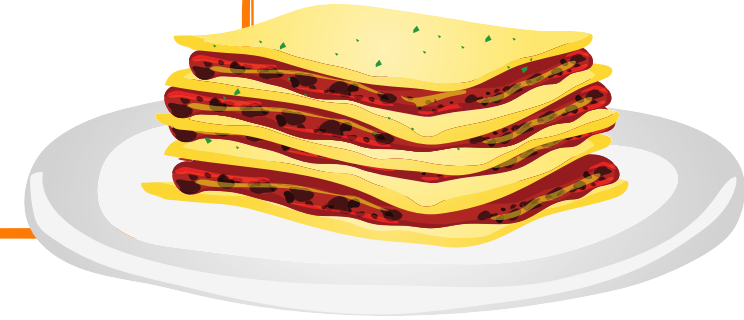
- Gluten
- Weizen (und Weizenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Gerste (und Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Roggen (und Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Hafer (und Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz,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

DAS DARF IN DER ZUTATENLISTE STEHEN:

- Glutenfreie Mehle aus Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Kastanien, Nüssen, Hülsenfrüchten, ... (als "glutenfrei" ausgezeichnet bzw. "speziell für Zöliakiebetreffene 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

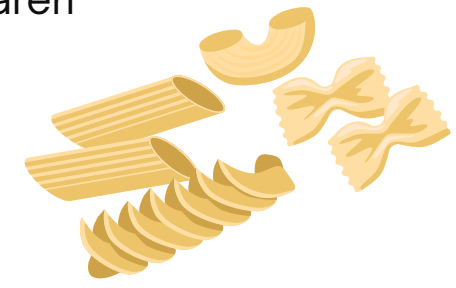


Weizenbrötchen

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

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



EINKAUF

- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel oder
- anhand der Kennzeichnung "glutenfrei"/ der durchgestrichenen Ähre der DZG
- anhand der Zutatenliste
- anhand der aktuellen Datenbank/ Wendebuch "Einkaufen mit Zöliakie"



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



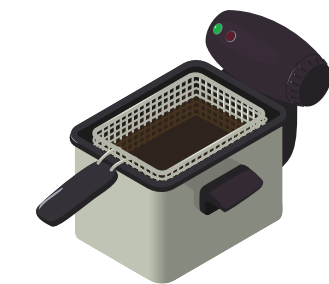
VORBEREITUNG

- 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 Frittierfett verwenden
- im Ofen separat backen, Konvektomat ggf. vorher reinigen
- extra Backformen und Bleche bzw. Backpapier verwenden



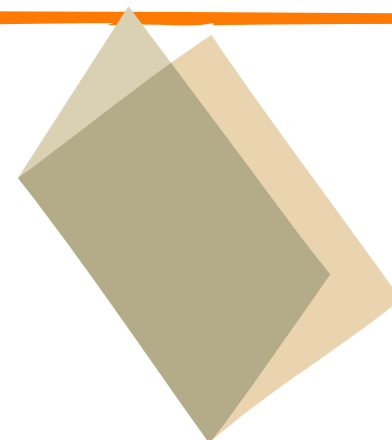
VORSICHT, ALTE GEWOHNHEITEN!

- 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...
-



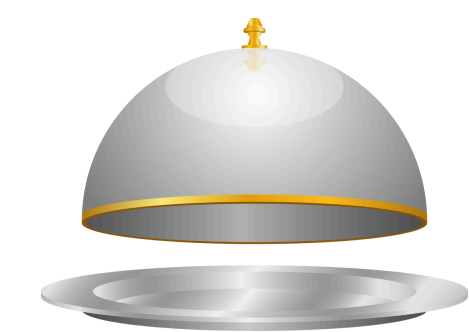
KENNZEICHNUNG

- 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 Mehltreue 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 Büffet.
- Bei der gemeinsamen Verwendung von Brotaufstrichen am Tisch, besteht ein Kontaminationsrisiko durch am Messer anhaftende Krümel. Hier empfiehlt sich ein separater Brotaufstrich für zöliakiebetreffene Personen.
- Am Büffet besteht ein generelles Kontaminationsrisiko durch Krümel von glutenhaltigen Backwaren,
 - wenn diese nicht räumlich von den glutenfreien Büffetkomponenten 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 Frittierfett 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.

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

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 Frittierfett 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!)

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



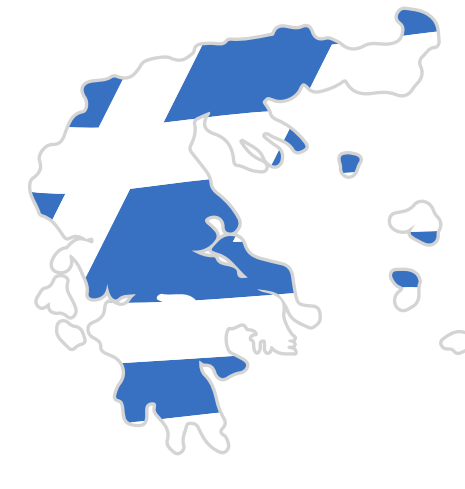
TÜRKEI

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



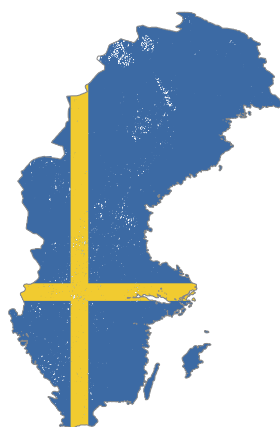
GRIECHENLAND

- „Reis“-Nudeln aus Weizenmehl (Kritharaki)



SCHWEDEN

- Kochen von Krebsen mit Bier



ITALIEN

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



ASIEN

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



Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

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.

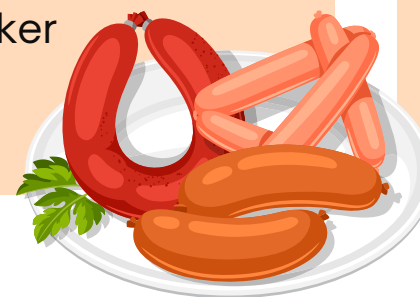


DIE 14 HAUPTALLERGENE

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

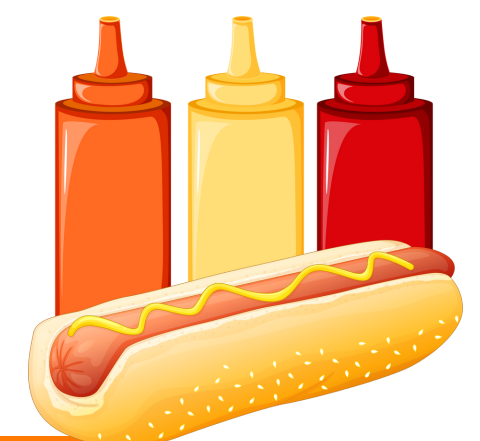
DEKLARATIONSPFLICHTIGE ZUSATZSTOFFE

- Süßungsmittel
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Antioxidationsmittel
- Geschmacksverstärker



WEITERE VERPFLICHTENDE ANGABEN

- gewachst
- geschwärzt
- mit Phosphat
- koffeinhaltig
- chininhaltig



WIE DARF 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!

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).



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

Kinder mit Zöliakie geraten leicht in eine Sonderrolle. Damit kein Gefühl der Ausgrenzung entsteht, sollten außergewöhnliche Situationen – wie z.B. Ausflüge, eine Klassenfahrt oder gemeinsame Feiern gut vorbereitet werden.

Informieren Sie auch die Eltern der anderen Kinder, z.B.

- beim Elternabend
- durch einen Aushang oder eine Rundmail
- in persönlichen Gesprächen
- Weisen Sie auch darauf hin, dass das Tauschen von Pausenbroten zu vermeiden ist.

Wenn ein Geburtstagskind Kuchen o.ä. für alle mitbringt...

- ...klären Sie ab, ob Gebäck/ Süßigkeiten/ Knabbereien auch für das Zöliakie-Kind geeignet sind.
- ...informieren Sie die Eltern des Zöliakie-Kindes, damit sie ggf. etwas Vergleichbares mitgeben können.
- Ist das nicht möglich, darf das betroffene Kind sich aus der „Notfallbox“ bedienen.
- Achten Sie darauf, dass glutenfreie Alternativen nicht mit glutenhaltigen Lebensmitteln kontaminiert werden.

Ausflüge/ Ausflüge mit Übernachtungen

- Wichtige Informationen haben wir für Sie in unserer **„Information für Lehrkräfte“** zusammengestellt.
- Steht ein Ausflug in eine Mühle oder Backstube auf dem Programm, sollte das zöliakiebetreffene Kind einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Anschließend sollten die Kleidung abgeklopft und die Hände gewaschen werden.

Koch-/ Hauswirtschaftsunterricht

- Sprechen Sie mit den Eltern Rezepte und Zutaten ab.
- Bitten Sie ggf. darum, dass glutenfreie Zutaten/ Küchenutensilien zur Verfügung gestellt werden.
- Auch die Mitschüler*innen sollten informiert und mit einbezogen werden.
- Wird glutenhaltig gebacken, dann sollte das Zöliakie-Kind einen Mund-Nasen-Schutz und Einmalhandschuhe tragen.
- Denken Sie auch daran, dass das betroffene Kind glutenhaltiges oder kontaminiertes Essen weder verzehren noch probieren oder abschmecken darf.



Idee: Lassen Sie das betroffene Kind im Unterricht ein Referat zur glutenfreien Ernährung bei Zöliakie halten. Vielleicht ja sogar mit anschließendem Unterricht in glutenfreiem Kochen/ Backen?!

Zöliakiebetreffene wissen zumeist gut mit ihrer glutenfreien Ernährung umzugehen.

Unser Anliegen ist, dass auch Sie, als Lehrkräfte von zöliakiebetreffenen Kindern und Jugendlichen, sich mit den Grundlagen der glutenfreien Ernährung vertraut machen.

So können Sie Ihre Schüler*innen, insbesondere bei Klassenfahrten, unterstützen und beraten, um Diätfehler zu vermeiden und so dafür sorgen, dass alle Ihre Schüler*innen gemeinsam an allen Aktivitäten teilnehmen können.



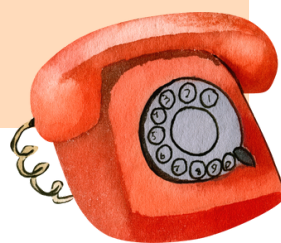
1. INFORMIEREN SIE SICH...

...über Zöliakie.

Sie sollten wissen, wie eine strikt glutenfreie Ernährung umgesetzt wird, welche Beschwerden bei "Glutenunfällen" auftreten und welche gesundheitlichen Folgen diese haben können.

Hilfreiche Informationen finden Sie unter www.dzg-online.de, in unserem Flyer „Zöliakie und Schule“ und unserer Infomappe „Kita & Schule“.

Hilfe zur Auswahl geeigneter Lebensmittel bietet auch unsere "Information Glutenfreie Lebensmittelauswahl".



2. KLASSENFAHRT/ SCHULLANDHEIM

- Kann das Schullandheim sicher glutenfreie Verpflegung gewährleisten?
- Sind Besuche in Eisdielen, Berghütten etc. geplant? Auch hier muss vorab die glutenfreie Verpflegung geklärt oder aber für Alternativen gesorgt werden.
- Sprechen Sie mit den Eltern ab, wer welche Absprachen übernimmt. Vermutlich werden die Eltern gerne selbst Kontakt aufnehmen, brauchen aber den Rückhalt bei den Organisator*innen.

3. SENSIBILISIEREN...

...Sie auch alle Begleitpersonen zum Thema Zöliakie und glutenfreie Verpflegung.



4. HILFREICHE FRAGEN

- Wird glutenfreie Verpflegung angeboten?
- Kann sicher glutenfreie Verpflegung organisiert und umgesetzt werden?
- Darf alternativ selbst mitgebrachtes Essen verzehrt werden?



5. KONTAMINATION

Sprechen Sie vorab mit dem Personal im Speisesaal ab, welche Möglichkeiten der Essensausgabe für Schüler*innen mit Unverträglichkeiten/ Zöliakie bestehen.

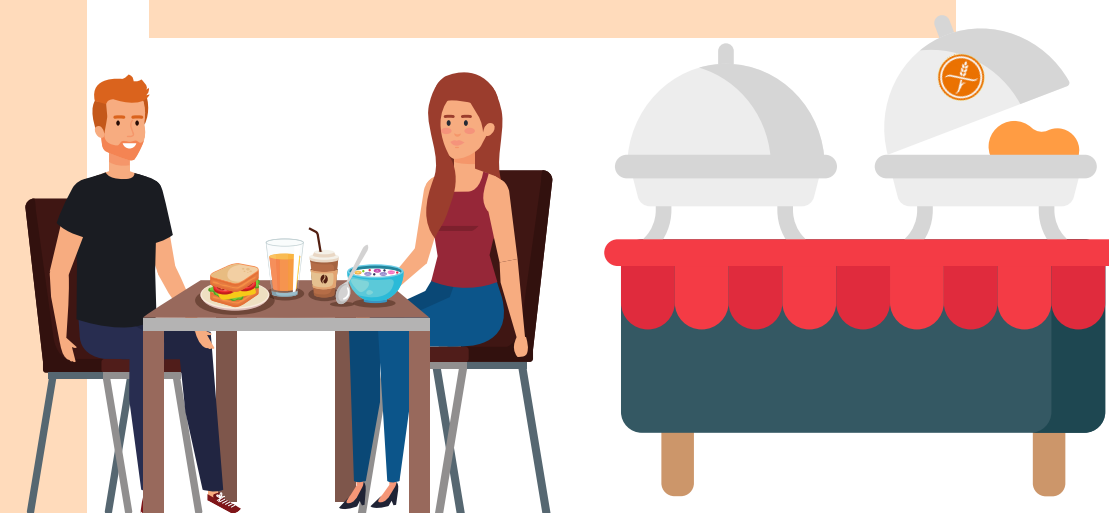
- ↳ Tellerservice
- ↳ Büffet

- Achten Sie bei Auswahl am Büffet auf die Kennzeichnung der Allergene sowie getrenntes Servier- und Vorlegebesteck. Glutenfreie Komponenten sollten möglichst getrennt von glutenhaltigen stehen.
- Idealerweise sollte das Kind mit Zöliakie sich zuerst am Büffet bedienen.

6. UNTERWEGS

Die Kinder/ Jugendlichen wissen im Normalfall selbst sehr gut, was sie essen dürfen und wo Vorsicht geboten ist.

Stehen Sie ihnen im Bedarfsfall unterstützend zur Seite, wenn Sie sehen, dass Unsicherheiten bestehen, z.B. in Eisdielen, Imbiss oder Supermarkt.



Der Umgang mit von Zöliakie betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie die Verpflegung in Kita und Schule ist für pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte mit der Beachtung einiger Punkte verbunden.

Kinder mit Zöliakie unterscheiden sich nicht von anderen Kindern, wenn Sie eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Meist lernen sie schnell damit umzugehen. Betroffene Kinder sollten möglichst keine Sonderrolle einnehmen, damit kein Gefühl der Ausgrenzung entsteht.



Wichtig sind eine gute Kommunikation mit Informationen an alle Beteiligten sowie der Austausch mit den Eltern.

Informationen und Sensibilisierung zur Erkrankung

- Was ist Zöliakie?
- Welche Symptome können auftreten?
- Wie wird Zöliakie behandelt?
- Was tun bei Diätfehlern?

Aufklärung mit Hilfe von Informationsmaterial der DZG

- DZG-Flyer
- Infomappe „Kita und Schule“
- Aktuelle Datenbank/ Wendebuch "Einkaufen mit Zöliakie"
- DZG-Schulungen (eLearning, InHouse)

Möglichkeiten einer glutenfreien Verpflegung

- Zubereitung in der eigenen Küche (*Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten*)
- Belieferung durch einen geeigneten Caterer (*Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten*)
- Glutenfreie Tiefkühlkost oder Fertiggerichte (*Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten*)
- Erwärmen und Verzehr von mitgebrachten Mahlzeiten, z.B. in einer Mikrowelle (nach Möglichkeit angepasst an den Speiseplan)

Tipp: „Notfallbox“ anlegen - mit glutenfreien Produkten, Gebäck und Snacks - auf die das Kind im Notfall zurückgreifen kann.



Geklärt sein müssen der Einkauf, die Zubereitung und Ausgabe des glutenfreien Essens, das Allergenmanagement sowie der Umgang mit Diätfehlern.



E-Learning-Module: Glutenfrei in Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung

Was?

Mit unseren E-Learning-Modulen lernen Sie und Ihre Mitarbeitenden alles Grundlegende zum Angebot glutenfreier Speisen – und das zeitlich und örtlich flexibel.

Die Module umfassen alles Wichtige, damit Sie zukünftig Zöliakie-Betroffene sicher glutenfrei betreuen und verpflegen können:

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

Wer?

- ✓ Hotel- und Gastronomiefachkräfte, Catering-Unternehmen
- ✓ Mitarbeitende aus (Groß-)Küchen und Service, sowie Klinik und Pflege
- ✓ Pädagogische Fachkräfte aus Kita und Schule

Wann und Wo?

ganzjährig/ on demand als Videoaufzeichnung, bundesweit über die Plattform edudip

Teilnahmegebühr?

50 € / Zugang

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das entsprechende Anmeldeformular. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Ihre Zugangsinformationen zu den E-Learning-Modulen.

Darüber hinaus besteht nach Absolvierung der drei Module die Möglichkeit, sich als geschulter Betrieb kostenfrei in unsere Datenbank „Glutenfrei außer Haus“ aufnehmen zu lassen*. Wenn Sie bereits in unserer Datenbank gelistet sind, dann wird Ihr Profil durch das Symbol "DZG-Geschult" ergänzt. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit durch eine Prüfung und Lizenzierungsvereinbarung das Symbol "DZG-Geprüft" zu erhalten.

*Die Aufnahme in unsere Datenbank "Glutenfrei außer Haus" ist für Kita und Schule nicht möglich.



Sprechen Sie uns bei Fragen und für weitere Informationen zu unserem Prüfungsangebot gerne an!

Fragen?

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

Stefanie Reicherter
Tel.: 0711/ 45 99 81-GG
E-Mail: stefanie.reicherter@dzg-online.de

Stefanie Keck
E-Mail: stefanie.keck@dzg-online.de



Seminar-To-Go-Set

Was?

Damit Ihr Kind auch zu Hause spielerisch den Umgang mit der glutenfreien Ernährung erlernen kann, haben wir ein

„Seminar-To-Go-Set“ für Kinder im Grundschulalter

zusammengestellt.

Im Laufe des gemeinsamen Schultages mit der Mitschülerin Anna, die auch Zöliakie hat, werden so kindgerecht Inhalte wie die Diagnostik der Zöliakie, die glutenfreie Lebensmittelauswahl oder auch das glutenfreie Backen nähergebracht.

Das Mitmach-Paket ist von den Materialien für ein Kind ausgelegt und kann orts- und zeitunabhängig Zuhause durchgeführt werden.

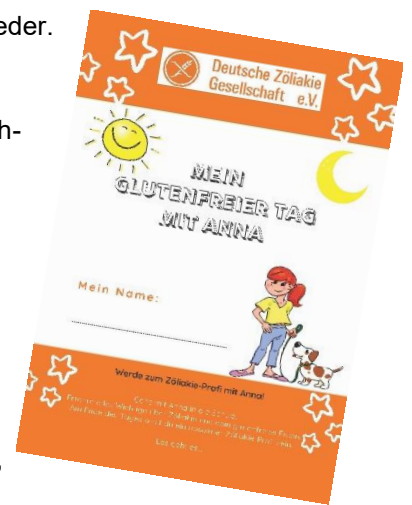
Wir empfehlen Ihnen, dass Sie Ihr Kind bei der Mitmach-Geschichte begleiten und unterstützen.

Das „Seminar-To-Go-Set“ ist ein Exklusiv-Angebot ausschließlich für DZG-Mitglieder.

Das „Seminar-To-Go-Set“ beinhaltet:

- ein Mitmach-Heft „Mein glutenfreier Tag mit Anna“ inkl. Zugang zum Mitmach-Film und vielfältige Übungen
- einen Bastelbogen „Lebensmittel-Pyramide“, inkl. Sticker-Bogen
- einen Spielebogen „Zwillingsspiel“
- ein Klebe-Tattoo „Durchgestrichene Ähre“
- ein Bastelset „Einkaufstasche“
- ein Rezeptheft „Meine glutenfreien Lieblingsrezepte“
- Ausmalbilder

Damit das glutenfreie Kochen und Backen zu Hause noch mehr Spaß macht, kann das Set wahlweise auch mit „Koch glutenfrei!“-Schürze bestellt werden.



Wer?

Kinder im Grundschulalter

Nutzungsgebühr?

10,00 €/ Kind (ohne Schürze), 18,00 €/ Kind (inkl. Schürze)
zzgl. 2,50 € Aufwandspauschale für Verpackung und Versand

Für eine verbindliche Bestellung senden Sie uns bitte das ausgefüllte **Bestellformular** zurück.

Noch Fragen?

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
DZG-Akademie
Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart

E-Mail: info@dzg-online.de



Diese Vorlage hilft Ihnen dabei, bei den Eltern der betroffenen Kinder die wichtigsten Informationen abzufragen und zu dokumentieren.

Name des Kindes: _____

Gruppe/ Klasse: _____

Art der Unverträglichkeit/Allergie:

Zu vermeidende Lebensmittel/ Inhaltsstoffe:

Ersatz-Lebensmittel, die vertragen werden:

Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall:

Ansprechperson/ Telefonnummer:

Ort/ Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r



Einrichtung: _____

Gerne bieten wir Ihnen folgende Möglichkeit zur Verpflegung

Ihres Kindes _____

mit der/den Lebensmittelunverträglichkeit/en

_____ an:

- Unsere Küche berücksichtigt bereits Lebensmittelunverträglichkeiten und kann für Ihr Kind geeignetes Essen bereitstellen.
- In unserem Vertrag mit dem Caterer ist schon festgelegt, dass speziell für Allergiker geeignetes Essen mit angeboten wird. Gerne besprechen wir mit unserem Caterer, dass zukünftig auch ein für Ihr Kind geeignetes Essen bereitgestellt wird.
- In unserem Vertrag mit dem Caterer ist das Angebot, ein speziell für Allergiker geeignetes Essen anzubieten, nicht berücksichtigt. Gerne besprechen wir mit unserem Caterer, ob ein speziell für Ihr Kind geeignetes Essen umsetzbar ist.
- Leider werden im vertraglich geregelten Angebot unseres Caterers nicht alle Lebensmittelunverträglichkeiten berücksichtigt. Gerne besprechen wir mit unserem Caterer, ob ein speziell für Ihr Kind geeignetes Essen umsetzbar ist.
- In unserem Vertrag mit dem Caterer ist das Angebot, speziell für Allergiker geeignetes Essen mit anzubieten, nicht berücksichtigt. Gerne können wir jedoch gemeinsam einen anderen Anbieter suchen, der ein solches Essen anbieten kann.
- Ein für Ihr Kind geeignetes Angebot von unserer Küche oder einem Caterer ist nicht möglich. Sie können alternativ selbst das Essen für Ihr Kind mit in die Kita/ Schule geben. Gerne besprechen wir mit Ihnen, welche Vorgaben beim Umgang mit mitgebrachten Speisen eingehalten werden müssen.
- Sonstige Alternative:

Datum

Unterschrift



© 2024. 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.