



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

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

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)



Empfehlungen und Informationsmaterial  
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.

## INHALTSVERZEICHNIS

- Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
- Glutenfreie Lebensmittelauswahl
- Die Zutatenliste
- Glutenfreie Alternativen
- Tipps zur glutenfreien Speisezubereitung
- Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (I)
- Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (II)
- Checkliste: Kontaminationsrisiken
- Regionale Kochgewohnheiten
- Kennzeichnung loser Ware
- Interne Kommunikation - Checkliste Schullandheim
- Start (E-)Learning now!
- Vorlage: Informationsblatt Lebensmittelunverträglichkeit/Allergie

**Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

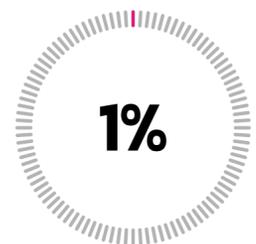
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

Mo & Do: 09:00-16:00 Uhr  
Di & Mi: 09:00 - 12:30 Uhr  
Fr: 09:00-13:00 Uhr  
0711 459981 - 0  
glutenfreiewelt@dzg-online.de

## 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. Ausbreitet 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.

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

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





### VON NATUR AUS GLUTENFREI

\* Ganze Körner sollten auf Fremdgetreide kontrolliert werden!  
\*\* Buchweizen und Hafer müssen glutenfrei deklariert sein.

- Mais, Hirse\*, Zwerghirse/ Teff\*, Braunhirse
- Buchweizen\*\*, Hafer\*\*, Amaranth\*, Quinoa\*, Hiobsträne
- 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

### 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...

### 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

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



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.)

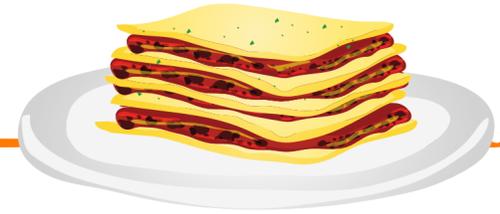
- Gluten
- Weizen (und Weizenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Gerste (und Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Roggen (und Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Hafer (und Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz, -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, 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:



<u>KOMPONENTEN</u>	<u>GLUTENHALTIG</u>	<u>GLUTENFREI</u>
Nudeln Pastagerichte Lasagne	Teigwaren	glutenfreie Teigwaren 
Kartoffelgerichte, z.B. Kroketten, Knödel, Gnocchi/ Schupfnudeln Kartoffelpuffer	Weizenmehl	glutenfreie Mehle Kartoffelmehl Hirseflocken*
Hackfleischteig	Weizenbrötchen	glutenfreies Brötchen, Quark, Hirseflocken*, gekochte Kartoffel
Panierung/ Mehlierung	Weizenmehl und Paniermehl 	glutenfreies Mehl und Paniermehl glutenfreie Cornflakes oder Chips, glutenfreier Maisgrieß mit Parmesan gemischt, gemahlene Nüsse, Mandelblättchen, Kokosraspeln...
Suppen/ Soßen	Weizenmehl	glutenfreie Mehle, Speisestärke, Johannisbrotkernmehl
Semmelknödel	Weizenbrötchen	glutenfreie Brötchen/ Knödelbrot
Grießbrei/ -flammeri 	Weizengrieß	Mais-, Reis-, Hirsegrieß*

\*Möhlenprodukte wie Mehl, Grieß und Flocken **müssen** glutenfrei deklariert 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

### FLEISCH/ FISCH



- natur gebraten, gedünstet, gedämpft
- bemehlt/ paniert nur mit glutenfreien Zutaten

### GEMÜSE



- Alle Gemüsesorten in glutenfreier Zubereitung:
- Natur, in Fett geschwenkt, mit Käse überbacken, in glutenfreier Soße

### 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

### SOßEN



- Jus, reduzierte Soßen
- Beurre blanc
- helle und dunkle Soßen mit glutenfreiem Bindemittel
- Sauce Hollandaise
- Mayonnaise/ -ableitungen

### SÄTTIGUNGSBEILAGEN



- Kartoffeln in glutenfreier Zubereitung
- Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Polenta
- Glutenfreie Nudeln

### SALAT



- Alle Blatt- und Rohkostsalate in glutenfreier Zubereitung / mit glutenfreiem Dressing
- Feinkostsalate aus glutenfreien Zutaten

### 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

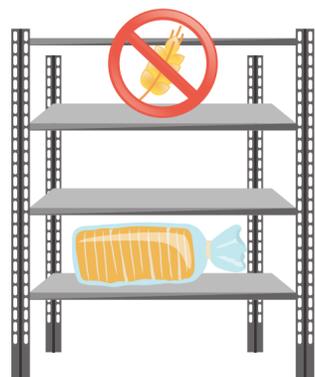
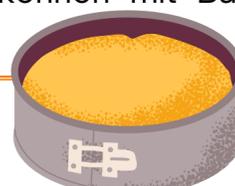


Um sicher glutenfrei anbieten zu können, gibt es einige Dinge zu beachten:



### Arbeitsflächen, -geräte und -utensilien

- Vor Arbeitsbeginn müssen Arbeitsflächen und -utensilien sorgfältig gereinigt werden.
- Es muss darauf geachtet werden, dass Spül-, Geschirr- und Handtücher frei von glutenhaltigen Rückständen (z.B. Mehlstaub oder Krümel) sind.
- Arbeitsgeräte aus Holz und stark zerkratztem Kunststoff (Schneidebretter, Kochlöffel, Handrührgerät 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 Mehreste festsetzen.
- Wichtig ist auch sorgfältiges Spülen von Hand bzw. in der Spülmaschine.
- Brot- und Kuchenbackformen, sowie Backbleche können mit Backpapier ausgelegt verwendet werden.



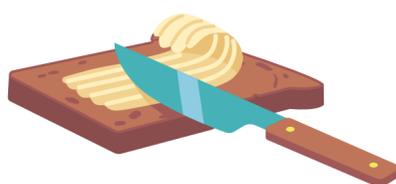
### Lagerung

- Die glutenfreien Produkte sollten über den glutenhaltigen gelagert werden (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 und in 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 "Toast-a-Bags" helfen - wieder verwendbare hitzebeständige Folientaschen, in denen Brot ohne Kontaminationsrisiko getoastet werden kann.



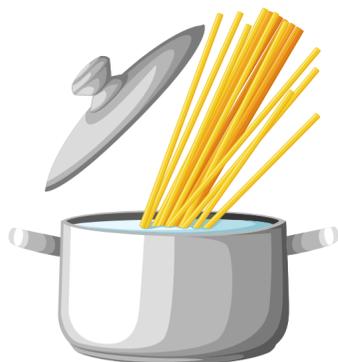


### Brotaufstriche

- (Glutenfreie) Brotaufstriche wie Butter, Schmalz, Konfitüre, Honig, u. a. 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 und Braten von Lebensmitteln

- Beim Frittieren und Braten von Kartoffelprodukten, Gebäck, Obst, Gemüse etc. ist darauf zu achten, dass das Fett 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.



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.

## 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...



### AN DER AUSGABE 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



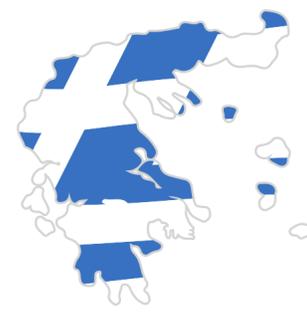
### TÜRKEI

- 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)



### ASIEN

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



### SCHWEDEN

- Kochen von Krebsen mit Bier



### ITALIEN

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



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

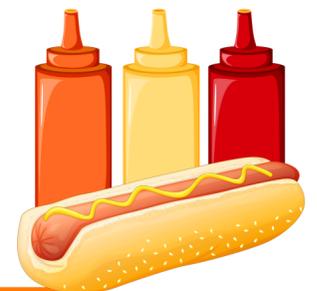
### DEKLARATIONSPFLICHTIGE ZUSATZSTOFFE

- 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

# ZUSAMMENFASSUNG: VOM EINKAUF BIS ZUM SERVICE



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

## EINKAUF

- von Natur aus glutenfreie Lebensmittel
- oder
- anhand der Kennzeichnung "glutenfrei"/ der durchgestrichenen Ähre der DZG
- anhand der Zutatenliste



## TRANSPORT

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

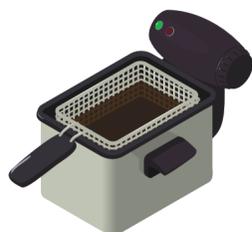


## LAGERUNG

- 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

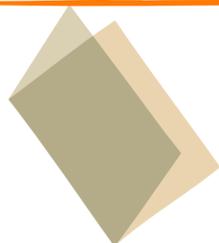


## ZUBEREITUNG

- 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



Im Umgang mit von Zöliakie betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie der Verpflegung im Schullandheim gibt es für das Personal einige Punkte zu beachten.

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 und Begleitpersonen.**

### INFORMATIONEN 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 & Schule"
- Infomappe "Schullandheim"
- DZG-Schulungen (eLearning, InHouse)

### MÖGLICHKEITEN EINER GLUTENFREIEN VERPFLEGUNG

- Zubereitung in der eigenen Küche (Kontaminationsrisiken beachten)
- Glutenfreie Tiefkühlkost oder Fertiggerichte
- Erwärmen und Verzehr von mitgebrachten Mahlzeiten, z.B. in einer Mikrowelle
- „Notfallbox“ mitgeben lassen – glutenfreie Produkte und Snacks, auf die das Kind notfalls zurückgreifen kann.

Geklärt sein müssen der Einkauf, die Zubereitung und Ausgabe des glutenfreien Essens, das Allergenmanagement sowie der Umgang mit Diätfehlern. Informieren Sie sich bei Ankunft der Gruppe, um welches Kind es sich handelt.



#### TIPP:

Lassen Sie Fragebögen zu den Unverträglichkeiten und Allergien ausfüllen und unterschreiben, und sorgen Sie dafür, dass das ganze Personal informiert ist.



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# START (E-)LEARNING NOW!

Flexibel online  
lernen

Neue  
Kompetenzen  
erlangen

Sicherheit für  
Kinder und  
Mitarbeitende

LERNEN UND

DURCHSTARTEN...



E-Learning:  
Glutenfrei in Gastronomie und  
Gemeinschaftsverpflegung





*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



© 2025. 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.