

## Bitte an die Küche

Ich bin von der Autoimmunerkrankung **Zöliakie** betroffen, und muss deshalb **konsequent glutenfrei** essen. Bereits Spuren von Gluten - etwa durch Krümel, Mehlstaub oder verunreinigtes Küchenzubehör - können Beschwerden auslösen. Ich bitte Sie daher, mein Gericht vollständig glutenfrei und ohne jegliche Verunreinigung zuzubereiten.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.,  
Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart,  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de), [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# BITTE AN DIE KÜCHE

## Geeignete Lebensmittel:

Reis\*, Mais\*, Hirse\*, Buchweizen\*, Amaranth\*, Quinoa\*, Kartoffeln, Hülsenfrüchte\*, Gemüse, Blattsalat, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Milch/-Milchprodukte, Speisestärke aus Kartoffeln, Reis oder Mais.



## Nicht geeignet Lebensmittel:

Weizen (-stärke), Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, handelsüblicher Hafer sowie alle daraus hergestellten Produkte wie Brot, Panaden, Soßen oder Suppen mit Mehl.



**Vielen Dank für Ihre Sorgfalt und Ihr Verständnis - Sie ermöglichen mir**

## Bitte beachten Sie:

- Nur saubere, nicht mit Gluten verunreinigte Arbeitsgeräte, Pfannen, Töpfe und Schneidebretter verwenden.
- Wenn möglich, einen separaten Arbeitsplatz nutzen.
- Nur Fertigprodukte verwenden, die keine glutenhaltigen Zutaten (z. B. Weizen, Roggen, Gerste) enthalten.
- \*Polenta, Mehl, Flocken und Grieß nur verwenden, wenn sie **ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnet** sind.  
Linsen auf Fremdgetreide überprüfen.
- Sojasauce, Reissessig und Salatmayonnaise enthalten häufig Gluten.

**damit eine sichere Mahlzeit. Bei Unsicherheiten helfe ich gerne weiter!**