



## **Glutenfreie Verpflegung Kita & Schule**

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



## Empfehlungen und Informationsmaterialien der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

### Inhaltsverzeichnis

- Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
- Grundlagen zum Essen außer Haus
- Auswahl glutenfreier Lebensmittel
- Austauschabelle mit glutenfreien Alternativen
- Hilfe zum Lesen der Zutatenlisten
- Tipps zur sicheren glutenfreien Zubereitung
- Kontaminationsrisiken – Kontaminationen vermeiden
- Informationen für Kita & Schule



## Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

---

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) wurde 1974 als Selbsthilfeorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet. Sie ist eine Solidargemeinschaft, in der Menschen mit Zöliakie, Dermatitis herpetiformis Duhring und anderen Erkrankungen die eine glutenfreie Ernährung benötigen, Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben sowie einen sicheren Umgang mit der Zöliakie finden.

Dank vieler ehrenamtlich engagierter Mitglieder hat sich die DZG einen Namen gemacht und findet bei Entscheidungsträger\*innen in Wirtschaft und Politik Gehör. Um das Bewusstsein für Zöliakie zu stärken und Betroffene ebenso wie Mediziner\*innen und Ernährungsfachkräfte zu informieren und zu unterstützen, steht die DZG und das damit verbundene Expertennetzwerk in allen Fragen rund um Zöliakie und Dermatitis herpetiformis Duhring zur Verfügung. Informationen über Symptome, Diagnose, Therapie und das Leben mit der Erkrankung bietet die DZG über ihre Webseite <https://www.dzg-online.de> sowie im persönlichen Kontakt.

Die DZG vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder in der Gesellschaft, in Verbänden, in der Gesundheitspolitik und der Wirtschaft und informiert durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit über Zöliakie und die Bedürfnisse der Betroffenen. Zudem pflegt sie den Austausch mit wissenschaftlichen Institutionen im In- und Ausland. Mit ihrem jährlich vergebenen Forschungsförderpreis in Höhe von 20.000 Euro unterstützt sie die medizinische und wissenschaftliche Grundlagenforschung zu Zöliakie in Deutschland.

Bereits seit 2006 ist die DZG Veranstalter des Welt-Zöliakie-Tages, der regelmäßig an wechselnden Standorten in Deutschland stattfindet und mehrere tausend Besucher\*innen anzieht. Auch weitere Veranstaltungen, Freizeiten und Seminare werden von der DZG organisiert.

Darüber hinaus vergibt sie in Deutschland das Symbol der durchgestrichenen Ähre als international anerkanntes Zeichen für glutenfreie Lebensmittel. Es bietet Betroffenen Orientierung beim Einkauf und erleichtert auch auf Reisen die Auswahl geeigneter Produkte.

Zudem steht die DZG in Kontakt zu Herstellern glutenfreier Lebensmittel und bietet seit einigen Jahren deutschlandweit Schulungen zur Zöliakie und glutenfreier Ernährung an.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.dzg-online.de>

### Möglichkeiten einer glutenfreien Speisengestaltung

#### Frühstück/ kaltes Abendessen

- Mineralwasser, Kaffee, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar
- Milch, Buttermilch, Kaffeemilch, Kondensmilch, Honig oder Zucker zum Süßen
- glutenfreies Müsli, glutenfreies Brot/ Brötchen
- selbstgemachter Milchreis/ Grießbrei/ Porridge aus glutenfrei gekennzeichnetem Getreide (z.B. Mais, Hirse)
- Butter, Margarine, Konfitüre, Marmelade, Honig, Gelee
- Naturkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Emmentaler, Camembert etc.), Speisequark
- Aufschnitt/ Wurstwaren/ Fleischerzeugnisse ohne glutenhaltige Zutaten
- Eier (Überprüfung der Zutatenliste bei Fertigprodukten, z.B. für Rührei)
- Gemüserohkost (Karotte, Gurke, Paprika etc.)
- alle Blatt- und Rohkostsalate mit Essig-Öl- oder Joghurt-/ Sahne-Dressing (Vorsicht: Malzessig und Fertigdressings!)

#### Zwischenmahlzeiten

- Frischobst, Obstsalat aus frischem Obst
- Gemüserohkost (Karotte, Gurke, Paprika etc.)
- glutenfreie Kekse, glutenfreier Kuchen, glutenfreies Gebäck
- Naturjoghurt, Buttermilch, Speisequark, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

#### Mittagessen/ warmes Abendessen

- Mineralwasser, Fruchtsaft, Fruchtnektar
- ungebundene Suppen, gebundene Suppen mit glutenfreier Stärke/ glutenfreiem Mehl andgedickt
- alle Blatt- und Rohkostsalate mit Essig-Öl- oder Joghurt-/ Sahne-Dressing (Vorsicht: Malzessig und Fertigdressings!)
- ungewürztes, gegrilltes Fleisch oder Fisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl/ Stärke gebundenen Soße
- Kartoffeln, glutenfreie Nudeln, Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Polenta (aus Mais)
- Hülsenfrüchte (alle Sorten)
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika), frische oder getrocknete Kräuter
- frisches Obst, Obstsalat aus frischen Früchten, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

**Bitte beachten Sie bei der Umsetzung unsere  
„Tipps zur sicheren glutenfreien Zubereitung“**

### Alternative Vorschläge zur Speisenzubereitung/ Tipps für Küchen- und Servicepersonal

Suppen und soßen	es eignen sich ungebundene Suppen gebundene Suppen und Soßen nur, wenn sie mit glutenfreiem Mehl/ glutenfreier Stärke angepöckelt sind
Fleisch	„natur“ zubereiten oder nur mit glutenfreien Zutaten bemehlen/ panieren, z.B. vom Grill Röstzwiebeln nur mit glutenfreien Zutaten bemehlen kein handelsübliches Bier zum „Ablöschen“ beim Grillen verwenden
Gewürze	reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.), frische oder getrocknete Kräuter
Beilagen	Kartoffeln, gesondert frittierte glutenfreie Pommes Frites aus Kartoffeln, glutenfreie Nudeln, Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Polenta (aus Mais)
Gemüse	alle Gemüsesorten Natur oder in Butter/ Öl geschwenkt
Salat	alle Blatt- und Rohkostsalate mit Essig-Öl- oder Joghurt-/ Sahne-Dressing selbst angemacht (Vorsicht: Malzessig und Fertigdressings!)
Dessert	frisches Obst, Obstsalat Eis ohne glutenhaltige Zusätze auswählen Joghurt-/ Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze, Sahne
Getränke	Mineralwasser, Saft, Nektar Tee, Limonaden (nach der aktuellen „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ ausgewählt) Wein, Sekt, Süßmost, Cidre, Schnaps, klare Brände, Weinbrand, Obstbranntwein, Rum, Arrak, Gin, Korn, Cognac, Tequila, Wodka

#### Flyer: „Eine Bitte an den Koch“

Hilfreiche kleine Kärtchen für Menschen mit Zöliakie zur kurzen und prägnanten Erklärung für Küchen- und Servicepersonal. Sie sind in über 200 Sprachen bei der DZG e.V. erhältlich.










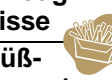
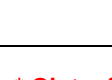
Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Grünkern bzw. daraus hergestellte Produkte wie z.B. Semmelbrösel, Backerbsen usw. enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (z.B. durch Weglassen mehligter Saucen oder unpanierte, unmehlierte Zubereitung?)

Bitte verwenden Sie für die Zubereitung saubere, gereinigte Töpfe sowie ebensolches Geschirr und vermeiden Sie jegliche Kontamination. Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/-stärke wie Mais, Reis, Hirse sowie Kartoffelstärke verwenden.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!



## Auswahl glutenfreier Lebensmittel

	glutenhaltig	Glutenzusatz möglich	glutenfrei
<b>Getreide</b> 	Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale & sonstige Weizenderivate  <b>und alle daraus hergestellten Produkte wie:</b> Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Pizza, Knödel, Bulgur, Couscous	Cornflakes, Brot- und Backwaren mit glutenfreien Mehlen vom handelsüblichen Bäcker, Polenta, Puffreis, Fertiggerichte, gebundene Suppen & Soßen	<b>Nicht kontaminierter:</b> Amaranth, Buchweizen, Hirse/ Teff, Hafer*, Mais, Quinoa, Reis/ Wildreis  <b>Verarbeitete Produkte</b> wie Mehl, Grieß, Flocken, Schrot, etc. raten wir ausschließlich als glutenfrei gekennzeichnet oder anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auszuwählen.  Hülsenfrüchte- und Nussmehle, Kartoffelmehl/ -stärke
<b>Gemüse &amp; Obst</b> 	Gemüse paniert/ im Teigmantel	Trockenobst, Grützen, Gemüse- & Obstkonserven/ -säfte mit Zusätzen, Rahmgemüse	alle frischen Obst- & Gemüsesorten, Blattsalate, Tiefkühlprodukte ohne Zusätze, frische und getrocknete Hülsenfrüchte
<b>Fleisch/ Fisch/ Eier</b> 	panierte/ bemehlte Fleisch- & Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)	gewürzte, eingelegte Fisch- & Fleischwaren, Wurstwaren gewürztes Flüssigei, Fertig-Rührei Fleischersatzprodukte	frische/ tiefgekühlte, unpanierte, ungewürzte Fisch- und Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...), Rohwurst Eier, Soja/ Tofu (natur)
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b> 	Milchprodukte mit glutenhaltigen Getreidezusätzen, panierter Käse	Haferdrinks, Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- & Kräuterzusätzen oder Bier, Analogkäse, Milchlischerzeugnisse mit Aromen, Pudding, Desserts	Naturkäse (Gouda, Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse...), naturbelassene Milchprodukte, auch mit Fruchtanteil (Milch, Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch...), Pflanzendrinks aus Mandel, Cashew, Soja...
<b>Getranke</b> 	handelsübliches Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee	aromatisierte Tees, Getränkepulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y	Mineralwasser, Kaffee, reine Tees, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Weine, Sekt, klare Brände
<b>Gewürze</b> 		Gewürzzubereitungen/ -salze, Würzmischungen (Currypulver), Würzen, Würzsoßen, Remouladen, Sojasaucen, Ketchups, Malzessige	reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver...), alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Essige ohne Zusätze, Tomatenmark, Senf, Mayonnaisen
<b>Fette</b> 		Öle mit Gewürz- & Kräuterzusätzen, Halbfettprodukte	Butter, Margarinen, Pflanzenöle
<b>Kartoffel-erzeug-nisse</b> 		Pommes frites, Kartoffelpürees, Kroketten, Kartoffelpuffer,	Kartoffeln „natur“ (Pell-/ Salzkartoffeln)
<b>Süß-waren/ Sonstiges</b> 	Kuchen, Torten, Kekse, Eiswaffeln, Süßigkeiten mit Waffeln, Keks oder Crispanteil	Speiseeis, Knabberartikel, Bonbons, Schokolade, Pralinen, Kaugummis, Nuss-Nougat-Cremes	Zucker, Marmeladen, Konfitüren, Honig, Ahornsirupe, unverarbeitete Mandeln, Nüsse und Samen

\* **Glutenfreien Hafer nur nach Absprache, insbesondere mit Eltern von Kindern mit Zöliakie!**

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

## Austauschtabelle mit glutenfreien Alternativen

Gerichte/ Speise- komponenten	glutenhaltig		glutenfrei
Pasta, Nudelauflauf, Lasagne	Nudeln, Teigwaren	➔	glutenfreie Teigwaren/ Lasagneblätter
Saucen	Mehl	➔	glutenfreie Mehle und Speisestärken Johannisbrotkernmehl
Kroketten Kartoffelpuffer Aufläufe	Mehl	➔	Kartoffelmehl, glutenfreies Mehl Hirseflocken
Hackfleischteig	Brötchen	➔	glutenfreies, eingeweichtes Brötchen Hirseflocken, Quark gekochte, geriebene Kartoffel
Grieß, Grießbrei	Weizengrieß	➔	Mais-, Reis-, Hirsegrieß (glutenfrei, speziell für Zöliakiebetreffene geeignet)
Panaden	Paniermehl	➔	glutenfreie, getrocknete, geriebene Brötchen, glutenfreies Paniermehl Mandelblättchen, Kokosraspeln, gemahlene Nüsse, zerstoßene glutenfreie Cornflakes, glutenfreier Maisgrieß mit Parmesan vermengt
Semmelknödel	Brötchen	➔	glutenfreie, getrocknete, gewürfelte Brötchen



## Hilfe zum Lesen der Zutatenliste

### Das **darf nicht** in der Zutatenliste stehen

(auch nicht in Klammern hinter Stärke, Aroma, Gewürzen, etc.)

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

Alle Allergene müssen laut der Allergenkennzeichnung in der Zutatenliste ausgewiesen und optisch hervorgehoben sein, dazu zählt auch glutenhaltiges Getreide. Verbirgt sich beispielsweise hinter Stärke, Aroma oder Gewürzen etwas Glutenhaltiges, so muss dies gekennzeichnet sein, z.B. Stärke (Weizen), Weizenstärke, Aroma (enthält Gerste), etc. Außerdem müssen Allergene in der Zutatenliste hervorgehoben sein (z.B. Schriftart, Schriftgröße, Farbe, Fett, Kursiv, Unterstrichen usw.).

### Das **darf** in der Zutatenliste stehen

- ✓ Glutenfreie Mehle/ Stärken aus Mais, Reis, Kartoffel, Tapioka, Guarkern, Kastanie,...  
(als glutenfrei bzw. speziell für Zöliakiebetreffene geeignet auswählen)
- ✓ Glukosesirup (auch aus Weizen/ Gerste!)
- ✓ Maltodextrin (auch aus Weizen/ Gerste!)
- ✓ Dextrose (auch aus Weizen/ Gerste!)
- ✓ (modifizierte, native) Stärke, ohne weitere Angaben
- ✓ Hefe (-extrakt), ohne weitere Angaben
- ✓ Aromen und Gewürze, ohne weitere Angaben
- ✓ Glutamin (-säure)/ Glutamat/ Natriumglutamat





## Tipps zur sicheren glutenfreien Zubereitung

### Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte und Küchenutensilien

Vor Arbeitsbeginn muss die sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backblechen, Schneebesen, Kochlöffeln etc. erfolgen. 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. Weiterhin ist auf ein sorgfältiges Spülen von Hand bzw. in der Spülmaschine zu achten.

Brot- und Kuchenbackformen, sowie Backbleche können mit Backpapier ausgelegt verwendet werden.

### Lagerung

Es empfiehlt sich, die glutenfreien Erzeugnisse über den Glutenhaltigen zu 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 können zur besseren Erkennung beispielsweise mit Aufklebern gekennzeichnet werden.

### Brot- und Backwaren

Fertiggebackene glutenfreie Brot- und Backwaren immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln lagern. Beispielsweise mit einer Folie abdecken oder in Boxen/ Tüten dicht verschlossen verpacken.

Durch den Einsatz von Extra-Brotkörbchen werden Kontaminationen durch glutenhaltige Produkte ausgeschlossen. Ein besonderes Augenmerk muss auf den Toaster gelegt werden. Der Innenraum eines bisher herkömmlich verwendeten Toasters ist voller Krümel und nur sehr schwer zu reinigen. Deshalb darf für glutenfreies Toastbrot kein herkömmlicher Toaster verwendet werden. Auf Reisen kann ein sog. „ToastaBag“ benutzt werden. Dabei handelt es sich um eine wiederverwendbare hitzebeständige Folientasche, in der Brot ohne Kontaminationsrisiko getoastet werden kann.

### Brotaufstriche

Bei der gemeinsamen Verwendung von (glutenfreien) Brotaufstrichen, wie beispielsweise Konfitüre, Honig, Butter, Streichcreme etc. kann ein Kontaminationsrisiko, durch am Messer anhaftende Krümel, bestehen. Hierbei empfiehlt sich die Verwendung von separaten Buttermessern/ Löffeln oder separat gekennzeichneten Produkten.

### 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.



## Tipps zur sicheren glutenfreien Zubereitung

---

### Abkochen von Teigwaren

Wenn gleichzeitig glutenhaltige Nudeln gekocht werden, müssen unbedingt getrennte Kochtöpfe und zum Umrühren verschiedene Kochlöffel verwenden. Gießen Sie immer zuerst die glutenfreien Nudeln ab und richten Sie diese in einer Extra-Schale oder direkt auf dem Teller für das glutenfreie Gericht an.

### 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.

### Vorsicht bei Kochgewohnheiten verschiedener Regionen/ Kulturen

Zubereitung von:

- „schwäbischem“ Kartoffelsalat mit abgekochtem „Spätzlewasser“ oder Mehl
- traditionellen Grünkohlgerichten unter Zugabe von Hafergrütze
- (Sauerbraten-) Soßen mit Schwarzbrot oder Lebkuchen
- Spargel mit Weißbrot, um Bitterstoffe beim Kochen aufzusaugen

Türkische Kochgewohnheiten:

- Abtupfen von gegrillten Lammhackspießen mit Fladenbrot
- Zubereitung von Reis zusammen mit Weizengrieß

Nudeln/ Tomatensoße:

- Reis-Nudeln aus Weizenmehl (z.B. beim Griechen)
- „Strecken“ der Tomatensoße mit Spaghetti-Wasser

Asiatische Küche:

- Verwendung von Reisessig zum Würzen von Reis (Sushi)
- Sojasauce als Geschmacksgeber und Dip

## Kontaminationsrisiken - Kontaminationen vermeiden



Ein Kontaminationsrisiko kann überall dort vorkommen, wo Speisen mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommen können, wie z.B. bei der Lagerung sowie Vor- und Zubereitung der Speisen.

Wie wird die Küche glutenfrei? Checkliste	Erledigt
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sorgfältige Reinigung</b> von Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backblechen, Schneebesen, Kochlöffeln etc., Neuanschaffung eines Handrührgerätes.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Spültücher, Geschirr- und Handtücher</b> sind frei von Gluten (Mehlstaub).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koch- und Backutensilien aus <b>Holz</b> und <b>Kunststoff</b> (z.B. Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel oder Bratwender) sorgfältig reinigen bzw. neu anschaffen und kennzeichnen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Separate <b>Lagerung</b> von glutenfreien Lebensmitteln (separates Regal oder Schubfach).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glutenfreie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Puddingpulver, etc.) immer <b>gut verpackt</b> und markiert aufbewahren, in verschließbaren Dosen, Behältern oder Gläsern. <b>Kennzeichnung</b> durch Aufkleber oder farbliche Markierungen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Brotaufstriche</b>: separate Verwendung von Messern/ Löffeln oder separat gekennzeichnete Produkte verwenden.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Herkömmlicher <b>Toaster</b> kann nicht für Glutenfreies verwendet werden – Krümel! Auf Reisen kann ein „ToastaBag“ (teflonbeschichtete Tasche) verwendet werden.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Frittieren</b>: Frittierfett darf nicht durch glutenhaltige Rückstände (z.B. von panierten Schnitzeln) verunreinigt sein. Glutenfreies separat oder als Erstes frittieren.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Teigwaren kochen</b>: getrennte Kochtöpfe und zum Umrühren separate Kochlöffel verwenden. „Glutenfrei hat Vorfahrt“: Immer zuerst die glutenfreien Nudeln abgießen und anrichten.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei folgenden Produkten ist es ratsam, nur glutenfreie Produkte zu verwenden, um eine Verwechslung zu vermeiden: Gewürzzubereitungen, Würzmischungen, Würzsoßen, Backzutaten wie Backpulver, Dekorartikel, Glasuren, Tortenguss etc.</li> </ul>	

# DIE SICHERE GLUTENFREIE VERPFLEGUNG – Informationen für gute Gastgeber

## Der Einkauf

- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel auswählen
- Auswahl anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel, bzw. anhand der aktuellen Liste für Großverbraucher
- Auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ achten



## Der Transport

- Lebensmittel sortieren
- Lebensmittel luftdicht verschließen
- Lebensmittel separat transportieren



## Die Lagerung

- Räumlich getrennt von Glutenthaltigem lagern
- Separate und für jeden sichtbar gekennzeichnete Schränke, Kühlschränke und spezielle Fächer
- Kontamination vermeiden



## Die Vorbereitung

- Gründliche Händereinigung
- Ggf. Arbeitskleidung wechseln oder Einmalschürzen verwenden
- Sehr gut gereinigte, besser separate Arbeitsplätze
- Arbeitsgeräte wie Ofen, Mikrowelle, Herd sowie Kochgeschirr vor der Zubereitung gründlich reinigen

## Die Zubereitung

- Ausschließlich frisches Wasser, Fleisch- oder Gemüsebrühe sowie reine Kräuter und Gewürze zum Kochen verwenden
- Stets neues Brat- und Frittierfett verwenden
- Im Ofen separat backen, extra Backformen und -bleche verwenden



## Vorsicht bei regionalen Kochgewohnheiten

Achten Sie darauf, bei der Zubereitung von Röstzwiebeln, Pilzgerichten, Grünkohl, Kartoffelsalat, Sauerbraten etc. wegen regionaler Kochgewohnheiten keine glutenhaltigen Zutaten wie z.B. Mehl, Semmelbrösel oder Croûtons zu verwenden.

## Die Kennzeichnung der Speisekarte

- Korrekt
- Übersichtlich
- Gut sichtbar und lesbar
- Leicht zugänglich
- Gesonderte Speisekarte anbieten

## Im Service

- Auf saubere Tische ohne Krümel achten
- Stets sauberes Geschirr und Besteck verwenden
- Gesonderte „Schiene“ der Gerichte von der Küche zum Gast sicherstellen
- Glutenfreie Gerichte kennzeichnen (z.B. Schild, Fähnchen, Serviette oder andere Dekoration)

## Glutenhaltige Lebensmittel

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Triticale und sonstige Weizenderivate, Khorasan-Weizen® und alle daraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Brot, Brötchen, Gnocchi, Teigwaren, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur
- Paniertes Gemüse, panierte Fleisch- und Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

## Auswahl anhand der akt. Aufstellung glutenfreier Lebensmittel

- Trockenfrüchte, Gemüse- und Obstkonserven mit Zusätzen
- Wurstwaren, gewürzte und/oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- Light-Produkte, Frischkäse-Erzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Analogkäse
- Aromatisierte Tees, Getränpulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisky
- Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Würzmischungen, Würzen, Würzsoßen, Currypulver, Pommes frites-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Salatmayonnaise, Malzessig
- Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen
- Pommes frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips
- Eis, Knabberartikel, Schokolade, Pralinen, Kaugummi, Bonbons, Nuss-Nougat-Cremes, Pudding, Desserts

## Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel

- Nicht kontaminierter: Mais, Reis/ Wildreis, Hafer, Buchweizen, Hirse/ Teff, Amaranth und Quinoa
- Kartoffeln
- Alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- Alle Fleisch- und Fischstücke, die frisch, unpaniert und ungewürzt sind
- Eier, Soja, Tofu
- Naturkäse wie Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Lindenberger, Grünkäse, Parmesan, Frischkäse ...
- Milch, Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark und Buttermilch
- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- Reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel ...), alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Senf, Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup

## Hersteller von Lebensmitteln speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit 2022

3 PAULY	Am Gelskamp 1-3 DE-32758 Detmold	Tel.: +49 5231 6305-02 E-Mail: info@3pauly.de www.3pauly.de
AK Harms GmbH <i>Ruut</i>	Wallgasse 6a DE-48143 Münster	Tel.: +49 177 6320453 E-Mail: info@ruut.de www.ruut.de
ALB-GOLD Teigwaren GmbH	Klaus-Freidler-Str. 1 DE-72818 Trochtelfingen	Tel.: +49 7124 9291-0 E-Mail: info@alb-gold.de www.alb-gold.de
Alnavit GmbH	Mahatma-Gandhi-Str. 7 DE-64295 Darmstadt	Tel.: +49 6151 356-7100 E-Mail: information@alnavit.com www.alnavit.de
Bahlsen GmbH & Co. KG <i>LEIBNIZ</i>	Hermann-Bahlsen-Str. 12 DE- 30890 Barsinghausen	Tel.: +49 800 05302330 E-Mail: info@bahlsen.com www.thebahlsenfamily.com
Barilla Deutschland GmbH <i>Wasa</i>	Gustav-Heinemann-Ufer 72c DE-50968 Köln	Tel.: +49 5141 304304 E-Mail: info-de@barilla.com www.barilla.de
Bauck GmbH <i>Bauckhof</i>	Duhenweitz 4 DE-29571 Rosche	Tel.: +49 5803 9873-0 E-Mail: info@bauckhof.de www.bauckhof.de
BELLA BERTA glutenfreie Backstube, Laden & Bar	Spessartstr. 59 DE-63846 Laufach	Tel.: +49 6093 2090170 E-Mail: mail@bellaberta.de www.bellaberta.de
BenFit-Nutrition GmbH	Collenbachstr. 39 DE-40476 Düsseldorf	Tel.: +49 211 15831212 E-Mail: info@benefit-nutrition.com www.getbenefit.com
Berka GmbH <i>Purify</i>	Allensteinstr. 11 1/2 DE-86167 Augsburg	Tel.: +49 821 209444-59 E-Mail: service@purify.bio www.purify.bio
BEZGLUTEN Sp. z o.o.	Posadza 128 PL-32-104 Koniusza	Tel.: +48 12626 5808 E-Mail: export@bezgluten.com www.bezgluten.de
Bio-Backhäusle GmbH <i>Backhäusle - das Original</i>	Reinhold-Würth-Str. 11/1 DE- 74360 Ilsfeld	Tel.: +49 7062 915557-0 E-Mail: info@bio-backhaeusle.de www.bio-backhaeusle.de
Blixum GmbH <i>Breadonauts</i>	Ziegeleiweg 1 DE-25596 Wacken	Tel.: +49 4827 9969666 E-Mail: info@blixum.de www.breadonauts.de
Böcker GmbH & Co. KG, Ernst <i>BÖCKER B:PURE</i>	Ringstr. 55-57 DE-32427 Minden	Tel.: +49 571 83799-0 E-Mail: info@sauerteig.de www.boecker-bpure.de
bofrost* Dienstleistungs GmbH & Co. KG <i>bofrost*free</i>	An der Oelmühle 6 DE-47628 Straelen	Tel.: +49 800 2008844 E-Mail: ernaehrungsberatung@bofrost.de www.bofrost.de
Bürger GmbH & Co. KG	Zeiss-Str. 12 DE-71254 Ditzingen	Tel.: +49 7156 3002-0 E-Mail: hallo@buerger.de www.buerger.de
Cérélia SAS <i>Croustipate</i>	145 rue Francois Jacob FR-62800 Lievin	Tel.: +33 321 727575 E-Mail: poleclientqualite@cerelia.com www.cerelia.com
Charrak Nutrition GmbH <i>Dr. Almond</i>	Carl-Benz-Strasse 2a DE-67240 Bobenheim- Roxheim	Tel.: +49 6239 93780094 E-Mail: info@dr-almond.com www.lowcarb-glutenfrei.com
Claus Reformwaren Service Team GmbH <i>Pural</i>	Kiefernstr. 11 DE-76532 Baden-Baden	Tel.: +49 7221 5096-0 E-Mail: info@claus-gmbh.de www.claus-gmbh.de

Coppenrath Feingebäck GmbH	Telgweg 14 DE-49744 Geeste	Tel.: +49 5937 39-0 E-Mail: info@coppenrath-feingebaeck.de www.coppenrath-feingebaeck.de
Dankebitte GmbH	Am Vorgebirgstor 15 DE-50969 Köln	Tel.: +49 221 9602664-6 E-Mail: post@danke-bitte.de www.danke-bitte.de
Delight Food VOF <i>Best Partner@Foods</i> <i>Delight line®</i>	Alligatorstraat 4 NL-6532 AT Nijmegen	Tel.: +31 24 35548-63 E-Mail: info@delight-food.nl www.delight-food.nl
Die Maisterei GmbH - Glutenfreie Backmanufaktur	Am Hüttenfeld 4a DE-35606 Solms-Oberndorf	Tel.: +49 6442 9225215 E-Mail: hallo@maisterei.de www.maisterei.de
Dr. Hintermayer und Mahn GbR <i>Loaf ALLESKÖNNER*IN</i>	Canstatter Str. 2a DE-40539 Düsseldorf	Tel.: +49 152 08656159 E-Mail: info@loaf-glutenfree.com www.loaf-glutenfree.com
Dr. Klaus Karg KG	Alte Rother Str. 10 DE-91126 Schwabach	Tel.: +49 9122 6311-0 E-Mail: info@dr-karg.de www.dr-karg.de
Dr. Schär AG <i>Schär</i>	Winkelau 9 I-39014 Burgstall	Tel.: +39 473 293-399 E-Mail: info.it@drschaer.com www.schaer.com
Dulanda GmbH <i>Minutenbrot</i>	Oberhausenerstr. 11 DE-40472 Düsseldorf	Tel.: +49 211 69567265 E-Mail: info@minutenbrot.de www.minutenbrot.de
eco united GmbH <i>BioSaurus, Felicia, Jasberry, Little Angel, McLLOYD'S, Organique, Vitabella, Yum Kah</i>	Berliner Str. 65 DE-14169 Berlin	Tel.: +49 30 8181433-10 E-Mail: memo@ecounited.com www.ecounited.coms
EDEKA Zentralhandelsgesellschaft mbH	New-York-Ring 6 DE-22297 Hamburg	Tel.: +49 800 3335211 (Ernährungsstudio) E-Mail: info@edeka.de www.edeka.de
EinfachHimmlich – Die Manufaktur UG	Klusterstr. 40 DE-53175 Bonn	Tel.: +49 228 39182908 E-Mail: info@einfachhimmlich.com www.einfachhimmlich.com
eismann Tiefkühl-Heimservice GmbH	Seibelstr. 36 DE-40822 Mettmann	Tel.: +49 2104 219-0 E-Mail: service@eismann.de www.eismann.de
Erligheimer Mühle	Mühlstr. 48 DE-74391 Erligheim	Tel.: +49 7143 8815-15 E-Mail: info@erligheimer-muehle.de www.erligheimer-muehle.de
Flour Rebels GmbH	Justus-von-Liebig-Ring 3g DE-25451 Quickborn	Tel.: +49 172 9915001 E-Mail: kontakt@flourrebels.com www.flourrebels.com
foodwunder GmbH	Köpenicker Str. 126 DE-10179 Berlin	Tel.: +49 30 5490769-30 E-Mail: info@foodwunder.de www.foodwunder.de
Fria GmbH <i>Fria Gluten Free</i>	Salzburger Str. 44a DE-83435 Bad Reichenhall	Tel.: +46 31 7341330 E-Mail: info@friagmbh.de www.friaglutentfree.com/de
Frießinger Mühle GmbH	Brühlstr. 13 DE-74206 Bad Wimpfen	Tel.: +49 7063 9797-0 E-Mail: info@friessinger-muehle.de www.friessinger-muehle.de
Frusano GmbH	Lochhamer Schlag 12 DE-82166 Gräfeling	Tel.: +49 89 3816898-70 E-Mail: kundenservice@frusano.com www.frusano.com
Genius Germany GmbH	Rue de Berri 38 FR-75008 Paris	Tel.: +33 659 794085 E-Mail: germany@geniusglutenfree.com www.geniusglutenfree.com
Glutenfreie Heimat	Schirmerstr. 34 DE-12524 Berlin	Tel.: +49 152 31959541 E-Mail: info@glutenfreieheimat.net www.glutenfreieheimat.com
good foods & beyond GmbH <i>echt jetzt - Glutenfreie Bäckerei</i>	Barer Str. 48 DE-80799 München	Tel.: +49 89 62423166 E-Mail: hallo@echtjetzt-echtjetzt.de www.echtjetzt-echtjetzt.de

Gutena Nahrungsmittel GmbH <i>Filinchen</i>	Über dem Dieterstedter Bache 10 DE-99510 Apolda	Tel.: +49 3644 5196-0 E-Mail: info@filinchen.de www.filinchen.de
Hammermühle GmbH	Hauptstr. 181 DE-67489 Kirrweiler	Tel.: +49 6321 9589-0 E-Mail: post@hammermuehle.de www.hammermuehle.de
Hang zur Sonne GmbH <i>PURmacherei</i>	Am Sonnenhang 25 DE-71111 Waldenbuch	Tel.: +49 176 43258624 E-Mail: hello@purmacherei.de www.purmacherei.de
Hanneforth food for you GmbH & Co. KG	Im Fliegerhorst 13 DE-32756 Detmold	Tel.: +49 5231 98105-0 E-Mail: info@hanneforth.de www.hanneforth.de
iglo GmbH	Osterbekstr. 90c DE-22083 Hamburg	Tel.: +49 800 1005200 E-Mail: vbinfo@iglo.com www.iglo.de
Isabella Glutenfreie Pâtisserie GmbH & Co. KG	Am Handwerkshof 13 DE- 47269 Duisburg	Tel.: +49 203 60847600 E-Mail: glutenfrei@isabella-patisserie.de www.isabella-patisserie.de
Jentschura International GmbH	Otto-Hahn-Str. 22-26 DE-48161 Münster	Tel.: +49 2534 9744-0 E-Mail: info@p-jentschura.de www.p-jentschura.de
Jute Bäckerei	Schönhauser Allee 52A DE-10437 Berlin	Tel.: +49 30 8006558 E-Mail: info@jute-baeckerei.de www.jute-baeckerei.de
Karl-Otto Werz Naturkornmühle GmbH & Co. KG	Stäffeleswiesen 28 DE-89522 Heidenheim	Tel.: +49 7321 27190-0 E-Mail: info@werz.bio www.werz.bio
Kempkensteffen GbR - Mastholter Landnudeln	Hammoor 12 DE-33397 Rietberg-Mastholte	Tel.: +49 2944 7701 E-Mail: landnudel@t-online.de www.mastholter-landnudeln.de
Kikkoman Trading Europe GmbH	Theodorstr. 293 DE-40472 Düsseldorf	Tel.: +49 211 5375940 E-Mail: info@kikkoman.eu www.kikkoman.eu
KOMEKO GmbH	Venusberg 16 DE-20459 Hamburg	Tel.: +49 40 22864510-0 E-Mail: kontakt@komeko.de www.komeko.de
LEIMER KG	Kotzinger Str. 16 DE-83278 Traunstein	Tel.: +49 861 7091-0 E-Mail: hallo@leimer.de www.leimer.de
Lizza GmbH	Dornhofstr. 31 DE-63263 Neu Isenburg	Tel.: +49 69 247497-580 E-Mail: hallo@lizza.de www.lizza.de
MAISWURM GmbH & Co. Betriebs KG	Sterkrader Str. 49-59 DE-13507 Berlin	E-Mail: info@maiswurm.de www.maiswurm.de
Mantler-Mühle GmbH	Rosenburg 12 AT-3573 Rosenburg	Tel.: +43 2982 2901-0 E-Mail: info@mantler-glutenfrei.at www.mantler-glutenfrei.com
Meraner Mühle GmbH	Industriestraße 7 IT-39011 Lana (BZ)	Tel.: +39 0473 497220 E-Mail: info@molinomerano.it www.meranermuehle.it
Merlin Enterprises GmbH <i>Martinas Brotgefuehle®</i>	Georg-Schumann-Str. 294 DE-04159 Leipzig	Tel.: +49 341 68411409 E-Mail: kontakt@brotgefuehle.de www.brotgefuehle.de
metaX Institut für Diätetik GmbH <i>mySnack Semper</i>	Am Strassbach 5 DE-61169 Friedberg	Tel.: +49 6031 16672-70 E-Mail: metax@metax.org www.metax.org
MGB food company	Am Lungwitzbach 1 DE-08371 Glauchau	Tel.: +49 3763 44287-2 E-Mail: info@meingesundesbrot.de www.meingesundesbrot.de
My Simply Keto GmbH	Eiswerderstr. 18, Gebäude 129/ Aufgang D DE-13585 Berlin	Tel.: +49 30 84518525 E-Mail: support@simplyketo.de www.simplyketo.de

MyStoryFood GmbH <i>MyStoryCake</i>	Marktplatz 1 DE-71263 Weil der Stadt	Tel.: +49 162 2076034 E-Mail: info@mystorycake.com www.mystorycake.com
Nestlé Deutschland AG <i>Nestlé GO FREE</i>	Lyoner Str. 23 DE-60528 Frankfurt am Main	Tel.: +49 69 6671-0 E-Mail: info@nestle.de www.nestle.de
Newlat GmbH <i>Birkel</i>	Franzosenstraße 9 #DE-68169 Mannheim	Tel.: +49 621 3235-0 E-Mail: info@birkel.de www.birkel.de
NOglla - glutenfrei & laktosefrei genießen	Heinrich-Zille-Str. 43 DE-65201 Wiesbaden	Tel.: +49 176 34975888 E-Mail: info@noglla.de www.noglla.de
PEMA Vollkorn-Spezialitäten Heinrich Leupoldt KG	Goethestraße 23 DE-95163 Weissenstadt	Tel.: +49 9253 89-0 E-Mail: pema@pema.de www.pema.de
Poensgen GmbH - Spezial-Diät- Bäckerei	Nothberger Str. 68 DE-52249 Eschweiler	Tel.: +49 2403 951131-0 E-Mail: info@poensgen-brot.de www.poensgen-brot.de
Pralissimo Rinderspacher Confiserie & Café	P7, 4-24 (Kurfürstenpassage) DE-68161 Mannheim	Tel.: +49 621 25116 E-Mail: info@pralissimo.de www.pralissimo.de
Principessa's München GmbH - Die glutenfreie Manufaktur	Landsberger Str. 234 DE-80687 München	Tel.: +49 89 57921355 E-Mail: info@principessas.de www.principessas.de
Resch & Frisch Holding GmbH	Heidestr. 19 AT-4623 Gunskirchen	Tel.: +43 7242 2005-00 E-Mail: office@resch-frisch.at www.resch-frisch.com
REWE frei von	Stolberger Str. 76-78 DE-50993 Köln	Tel.: +49 221 149-0 E-Mail: info@rewe.de www.rewe-group.de
Rieser Eierteigwarenfabrik Georg Mühlbacher <i>Leimer</i>	Hobelmühle 1 DE-86720 Nördlingen/ Grosselfingen	Tel.: +49 9083 491 E-Mail: info@rieser-frischeinudeln.de www.rieser-frischeinudeln.de
Ritter GmbH & Co. KG, Alfred	Alfred-Ritter-Str. 25 DE-71111 Waldenbuch	Tel.: +49 7157 97-0 E-Mail: info@ritter-sport.de www.ritter-sport.de
Schnitzer GmbH & Co. KG <i>Schnitzer gluten-free</i>	Marlener Str. 9 DE-77656 Offenburg	Tel.: +49 781 50475-00 E-Mail: info@schnitzer.eu www.schnitzer.eu
Seitz glutenfrei GmbH	Eschenwasen 7 DE-78549 Spaichingen	Tel.: +49 7424 982399-0 E-Mail: info@seitz-glutenfrei.de www.seitz-glutenfrei.de
Silke Görg GLUTENFREI	Hauptstr. 29 DE-96172 Mühlhausen	Tel.: +49 9548 9802113 E-Mail: mail@silkegoerg.de www.silkegoerg.de
Sommer Biback Zwiebackfabrik GmbH & Co. KG	Rudolf-Diesel-Str. 5 DE-61267 Neu-Anspach	Tel.: +49 6081 58288-50 E-Mail: glutenfrei@sommer-backkunst.de www.sommer-backkunst.de
Spielberger GmbH	Burgermühle DE-74336 Brackenheim	Tel.: +49 7135 9815-50 E-Mail: info@spielberger-muehle.de www.spielberger-muehle.de
Stöhr-Brot Ammerländer Großbäckerei GmbH & Co. KG <i>enjoy free!</i>	Kastanienstr. 45 DE-26655 Westerstede	Tel.: +49 4488 8969-0 E-Mail: stoehr.brot@ewetel.net www.stoehr-brot.de
Tanjas Backliebe	Am Weinberg 7 DE-91567 Herrieden	Tel.: +49 4102 8913860 E-Mail: info@foodoase.de www.foodoase.de
Teigwaren Riesa GmbH	Merzdorferstraße 21-25 DE-01591 Riesa	Tel.: +49 3525 7203-0 E-Mail: info@teigwaren-riesa.de www.teigwaren-riesa.de
The Lucky Grain GmbH	Austr. 7 DE-86850 Fischach- Siegertshofen	Tel.: +49 8432 9498848 E-Mail: hello@lucky-grain.com www.lucky-grain.com



Trio Pharma ApS <i>fiberHUSK</i>	Vermlandsgade 51 DK-2300 Kopenhagen	Tel.: +45 31 65 07 40 E-Mail: info@triopharma.dk www.fiberhusk.de
Val and Pri Gluten Free GmbH <i>Merica</i>	Rathausplatz 1 DE-88175 Scheidegg	Tel.: +49 8381 894228-2 E-Mail: info@valandpri.de www.valandpri.de
Vitana Gesunde Ernährung GmbH	Am Gelskamp 1-3 DE- 32758 Detmold	Tel.: +49 5231 6305-02 E-Mail: info@3pauly.de www.3pauly.de
WADER Nutrition GmbH <i>KETOFAKTUR®</i>	Bahnhostr. 4 DE-97348 Markt Einersheim	Tel.: +49 9326 9797945 E-Mail: hallo@ketofaktur.de www.ketofaktur.de
Weizenfrei Holding GmbH	Betriebsring 3 AT-2483 Ebreichsdorf	Tel.: +43 664 203-6528 E-Mail: office@weizenfrei.co.at www.weizenfrei.co.at



## Bezugsquellen

### Catering-Unternehmen mit glutenfreiem Angebot 2022

apetito AG	Bonifatiusstr. 305 DE-48432 Rheine	Tel.: +49 5971 799-0 E-Mail: info@apetito.de www.apetito.de
Faden Catering- und Eventservice GbR	Stegstr. 1 DE-71254 Ditzingen	Tel.: +49 7156 8308 E-Mail: info@faden-catering.de www.faden-catering.de
Firma Marcus Beran	Maltesergasse 15 DE-97762 Hammelburg	Tel.: +49 9732 305355 E-Mail: info@marcus-beran.de www.marcus-beran.de
Grafschafter Dienstleistungs und Service gGmbH	Nino-Allee 8 DE-48529 Nordhorn	Tel.: +49 5921 788566-0 E-Mail: info@mahlzeit-nordhorn.de www.mahlzeit-nordhorn.de
Herrler Gourmet GmbH	Bräuhausstr. 34 DE-92339 Beilngries	Tel.: +49 8461 705420 E-Mail: info@herrler-gourmet.de www.herrler-gourmet.de
Hofmann Menü-Manufaktur GmbH	Adelbert-Hofmann-Str. 6 DE-97944 Boxberg-Schweigern	Tel.: +49 7930 601-0 E-Mail: info@hofmann-menue.de www.die-menue-manufaktur.de
Kidsmeal GmbH	Richard-Wagner-Str. 6 DE-69259 Wilhelmsfeld	Tel.: +49 6220 1627 E-Mail: info@kidsmeal.de www.kidsmeal.de
Löwenzahn Dienstleistungs GmbH	Herzbergstr. 84 DE-10365 Berlin	Tel.: +49 30 4739077-20 E-Mail: info@loewenzahn-gmbh.de www.loewenzahn-gmbh.de
Luna Restaurant GmbH	Freiheit 10 DE-13597 Berlin	Tel.: +49 30 367595-0 E-Mail: info@luna.de www.luna.de
Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH	Erna-Scheffler-Str. 2 DE-51103 Köln	Tel.: +49 800 3020103 E-Mail: menueservice@malteser.org www.malteser-menueservice.de
MenüService Stormarn UG	Ahornweg 2 DE-23869 Elmenhorst	E-Mail: menueservice-stormarn@web.de www.menueservice-stormarn.de
Panorama Hotel und Service GmbH	Kur 29 DE-74653 Künzelsau	Tel.: +49 7940 93078-20 E-Mail: info@panorama-catering.de www.panorama-catering.de
Schmaus Catering & Lounge	Immenstädter Str. 1 DE-87544 Blaichach	Tel.: +49 8321 2531 E-Mail: info@schmaus-catering.de www.schmaus-catering.de
Vegetaria Catering Service GmbH	Tölzerstr. 55 DE-82024 Taufkirchen bei München	Tel.: +49 89 12018160 E-Mail: info@vegetaria-catering.com www.vegetaria-catering.com

### Verband Deutscher Schul- und Kitacaterer e.V., VDSKC

Freiheit 10  
13597 Berlin  
Tel.: +49 (0)176 17210566  
Fax: +49 (0)30 36759514  
E-Mail: [info@vdskc.de](mailto:info@vdskc.de)  
<https://www.vdskc.de>



## Bezugsquellen

### Spiel- und Bastelartikel 2022

ALS-Verlag GmbH	Voltastr. 3 DE-63128 Dietzenbach	Tel.: +49 6074 8216-50 E-Mail: info@als-verlag.de www.als-verlag.de
Aurednik GmbH	Am Kirschbaum 5 DE-63856 Bessenbach	Tel.: +49 6095 99790-0 E-Mail: info@arednik.de www.arednik.de
BLS GmbH <i>Avantgarde</i>	Kopernikusstr. 1 DE-74670 Forchtenberg	Tel.: +49 7947 98111-0 E-Mail: mail@bls.net www.bls.net
Brauns Heitmann GmbH & Co. KG	Lütkefeld 15 DE-34414 Warburg	Tel.: +49 5641 95-0 E-Mail: info@brauns-heitmann.de www.brauns-heitmann.de
C. Kreul GmbH & Co. KG	Carl-Kreul-Str. 2 DE-91352 Hallerndorf	Tel.: +49 9545 925-0 E-Mail: info@c-kreul.de www.c-kreul.de
Carl Weible GmbH & Co. KG Spielwarenfabrik	Wieslauftalstr. 105 DE-73614 Schorndorf	Tel.: +49 7181 93555-0 E-Mail: info@weiblespiele.de www.knet-shop.de
Collall B.V.	Electronicaweg 6 NL-9503 EX Stadskanaal	Tel.: +31 599 65219-0 E-Mail: info@collall.nl www.collall.nl
edding International GmbH	Bookkoppel 7 DE-22926 Ahrensburg	Tel.: +49 4102 808-0 E-Mail: info@edding.de www.edding.com
Eulenspiegel Profi-Schminkfarben GmbH	Obergasse 7 DE-65589 Hadamar	Tel.: +49 6433 9144-0 E-Mail: info@eulenspiegel.de www.eulenspiegel.de
Faber Vertrieb GmbH, Eberhard		Tel.: +49 911 9965-0 E-Mail: info@eberhardfaber.de www.eberhardfaber.de
Faber-Castell Vertrieb GmbH, A.W.	Nürnberger Str. 2 DE-90546 Stein	Tel.: +49 911 9965-0 E-Mail: info@faber-castell.com www.faber-castell.de
Feuchtmann GmbH	Industriestr. 13 DE -91593 Burgbernheim	Tel.: +49 9843 15-51 E-Mail: service@feuchtmann-spielzeug.de www.feuchtmann-spielzeug.de
HABA Sales GmbH & Co. KG	August-Grosch-Str. 28-38 DE-96473 Bad Rodach	Tel.: +49 9564 9296-0100 E-Mail: info@haba.de www.haba.de
Havo B.V. <i>Creall®</i>	Lokhorstweg 6 NL-3851 SE Ermelo	Tel.: +31 341 560854 E-Mail: info@havo.com www.havo.com
Hesse & Voormann GmbH <i>Fantasy Make-Up</i>	Gelderner Str. 20 DE-47918 Tönisvorst	Tel.: +49 2151 790217 E-Mail: info@hesse-voormann.de www.fantasy-make-up.de
LIVOS Pflanzenchemie Forschungs- und Entwicklungs GmbH & Co. KG <i>BELJA</i> <i>SALIS</i> <i>VIDA</i>	Auengrund 10 DE-29559 Wrestedt	Tel.: +49 5825 88-0 E-Mail: info@livos.de www.livos.de
LYRA Bleistift-Fabrik GmbH & Co. KG <i>DAS</i> <i>Giotto</i> Giotto be-bè	Willstätterstr. 54-56 DE-90449 Nürnberg	Tel.: +49 911 6805-0 E-Mail: info@lyra.de www.lyra.de
Max Bringmann KG <i>Folia</i>	Johann-Höllfritsch-Str. 37 DE-90530 Wendelstein	Tel.: +49 9129 277-0 E-Mail: info@folia.de www.folia.de

ökoNORM GmbH	Bahnhofstr. 3a DE-38836 Dedeleben	Tel.: +49 39422 9511-0 E-Mail: info@oekonorm.com www.oekonorm.com
olifu GmbH	Eiserne Hand 19DE-35305 Grünberg	Tel.: +49 6401 2285-0E-Mail: info@olifu.comwww.olifu.com
PUSTEFIX GmbH	Bahnhofstr. 29 DE-72072 Tübingen	Tel.: +49 7071 79100-6 E-Mail: seifenblasen@pustefix.de www.pustefix.de
Spielwelle Vertriebs GmbH	Zeller Str. 28 DE-36329 Romrod	Tel.: +49 6636 91787-0 E-Mail: info@spielwelle.de www.spielwelle.de
STABILO International GmbH	Schwanweg 1 DE-90562 Heroldsberg	Tel.: +49 911 567-0 E-Mail: serviceteam.de@stabilo.com www.stabilo.com
Stockmar GmbH & Co. KG, Hans	Borsigstr. 7 DE-24568 Kaltenkirchen	Tel.: +49 4191 8009-0 E-Mail: info@stockmar.de www.stockmar.de
Tesa SE	Hugo-Kirchberg-Str. 1 DE-22848 Norderstedt	Tel.: +49 40 888999888 E-Mail: verbraucherservice@tesa.com www.tesa.de
UHU GmbH & Co. KG	Herrmannstr. 7 DE-77815 Bühl	Tel.: +49 7223 284-0 E-Mail: info@uhu.de www.uhu.de



## Kindergeburtstage & Ausflüge

---

### Kindergeburtstag

- Eltern des Geburtstagskindes informieren
- Auf Kontaminationsrisiko hinweisen
- Süßigkeiten & Knabberereien vorher absprechen oder mitgeben
- Glutenfreien Kuchen/ glutenfreie Muffins selbst backen & mitbringen
- Alternativen für Mittagessen oder Abendessen mitgeben (z.B. Tiefkühlprodukte)

### Ausflüge/ Ausflüge mit Übernachtungen

- Vorab über die Verpflegung unterwegs erkundigen
- Erzieher\*innen und Betreuer\*innen aufklären
- Kontakt mit der Unterkunft aufnehmen
- Absprache mit Küchenpersonal
- Proviant/ „Notreserve“ einpacken

### Jahrmarkt/ Kirmes/ Weihnachtsmarkt

- Wenn möglich vorab erkundigen, z.B. aktuelle Weihnachtsmarkt-Guide der DZG
- Direkt am Stand erkundigen, Allergenzeichnung loser Ware, Verpackung anfragen
- Proviant einpacken
- Kontaminationsrisiko beachten
- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel auswählen; Nachfragen lohnt sich z.B. bei: Popcorn, glasierten Äpfeln, Schokofrüchten, gebrannten Mandeln, Pommes, Kinderpunsch



## Unsere Tipps für Sie

### Knöllchens Blatt – Das Zöli-Jugendmagazin

Unser Jugendausschuss veröffentlicht regelmäßig – natürlich gemeinsam mit dem Maskottchen Knöllchen – das Jugendmagazin „Knöllchens Blatt“.

Die aktuelle Ausgabe und viele tolle Infos für Jugendliche gibt es auch auf der Website unseres Jugendausschusses: <https://www.dzg-online.de/jugend.8.0.html>



### Die regionalen Zöliakie-Gruppen

Bundesweit engagieren sich unsere geschulten DZG-Kontaktpersonen ehren-amtlich für Zöliakiebetroffene vor Ort und bieten in ihren Regionalgruppen regelmäßige Treffen, Austausch, Unterstützung und auch Backkurse an. Oft gibt es auch Kindergruppen, in denen sich die Eltern austauschen, oder sich die Kinder mit „Gleichgesinnten“ treffen können.

Informationen zu unseren Gesprächsgruppen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.dzg-online.de/die-dzg-regional.983.0.html>



### DZG-Rezeptsammlung & Ergänzungen

Beim Vereinseintritt in die DZG erhalten Sie mit Ihrem Startpaket Ihre DZG-Rezeptsammlung. Ab sofort gibt es weitere Ergänzungen dafür, die Sie im [Mitgliederbereich unserer Website](#) bestellen können:

1. **Ergänzung: Glutenfreie Rezepte speziell für Kinder**
2. **Ergänzung: Glutenfreie Weihnachtsbäckerei**

Übrigens finden Sie auf unserer Website auch jeden Monat unser **Rezept des Monats** – vorbeischaun, nachmachen und glutenfrei genießen!



### Mitglieder-Newsletter

Mitte des Monats informieren wir unsere Mitglieder über Neues und Wissenswertes zu aktuellen Veranstaltungen, Rezepten, Produktneuheiten und Neuigkeiten aus der Presse. Unseren Newsletter können Sie jederzeit im Mitgliederbereich unserer Website unter der Rubrik „Meine DZG“ abonnieren.

<https://www.dzg-online.de/mitglieder.21.0.html>



### Die DZG bei Facebook & Instagram

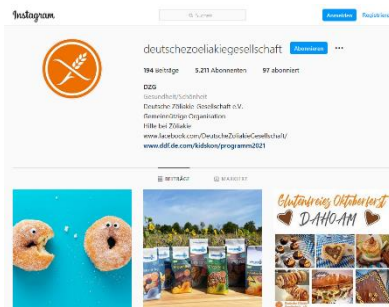
Die DZG ist auch in den sozialen Medien zu finden. Hier gibt es regelmäßig interessante Tipps und tolle Gewinnspiele. Vorbeischaun lohnt sich:



<https://www.facebook.com/DeutscheZoliakieGesellschaft>



<https://www.instagram.com/deutschezoeliakiegesellschaft>





## 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

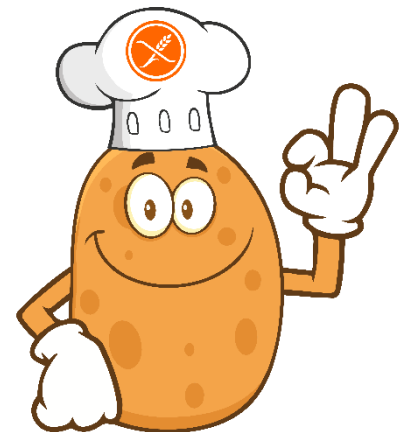
### Wie?

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

Judith Glögger

Tel.: 0711/ 45 99 81-49

E-Mail: [judith.gloeggler@dzg-online.de](mailto:judith.gloeggler@dzg-online.de)

<https://www.dzg-online.de/dzg-fortbildungsveranstaltungen.443.0.html>





### Was?

Etwa jeder 100. Deutsche ist von Zöliakie betroffen. Dabei wird die Zöliakie häufig bereits im Kindesalter diagnostiziert.

Der Umgang mit von Zöliakie betroffenen Kindern sowie die glutenfreie Verpflegung in der Kita/ Schule sind für Erzieher\*innen bzw. Lehrer\*innen mit der Beachtung einiger Punkte verbunden. Wichtig sind kontinuierliche Rücksprachen mit den Eltern und Informationen an alle Kinder, der Austausch unter den Kollegen\*innen sowie mit dem Caterer bzw. dem Personal in der Kita/ Schule, welches für die Zubereitung des Essens zuständig ist.

Im Rahmen unseres Informationsabends informieren wir Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Schulen, sowie Eltern/ Großeltern von Kindern mit Zöliakie über das Wichtigste rund um die Erkrankung und die glutenfreie Ernährung.

### Wer?

Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Schulen

mind. 10 Teilnehmer\*innen

max. 20 Teilnehmer\*innen

*Hinweis: Sollte das Online-Seminar aufgrund zu weniger Anmeldungen nicht stattfinden können, werden wir Sie rechtzeitig darüber informieren.*

### Wann?

Dienstag, **08. März 2022**, 17:00 - ca. 19:00 Uhr

Dienstag, **13. September 2022**, 17:00 - ca. 19:00 Uhr

Seminarumfang: ca. 2 Stunden

### Wo?

als Live-Online-Seminar/ bundesweit  
über die Plattform „edudip“

### Wie?

10,00 €/ Person

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das entsprechende **Anmeldeformular** und beachten Sie den Anmeldeschluss.

### Noch Fragen?

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
DZG-Akademie  
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)

<https://www.dzg-online.de/dzg-fortbildungsveranstaltungen.443.0.html>



### Was?

Etwa jeder 100. Deutsche ist von Zöliakie betroffen. Dabei wird die Zöliakie häufig bereits im Kindesalter diagnostiziert.

Der Umgang mit von Zöliakie betroffenen Kindern sowie die glutenfreie Verpflegung in der Kita/ Schule sind für Erzieher\*innen bzw. Lehrer\*innen mit der Beachtung einiger Punkte verbunden. Wichtig sind kontinuierliche Rücksprachen mit den Eltern und Informationen an alle Kinder, der Austausch unter den Kollegen\*innen sowie mit dem Caterer bzw. dem Personal in der Kita/ Schule, welches für die Zubereitung des Essens zuständig ist.

Im Rahmen unseres Informationsabends informieren wir Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Schulen, sowie Eltern/ Großeltern von Kindern mit Zöliakie über das Wichtigste rund um die Erkrankung und die glutenfreie Ernährung.

### Wer?

Fachkräfte aus den jeweiligen Bereichen, Mitglieder und deren Familienangehörige

mind. 10 Teilnehmer\*innen

max. 20 Teilnehmer\*innen

*Hinweis: Sollte das Online-Seminar aufgrund zu weniger Anmeldungen nicht stattfinden können, werden wir Sie rechtzeitig darüber informieren.*

### Wann?

Dienstag, **08. März 2022**, 17:00 - ca. 19:00 Uhr

Dienstag, **13. September 2022**, 17:00 - ca. 19:00 Uhr

Seminarumfang: ca. 2 Stunden

### Wo?

als Live-Online-Seminar/ bundesweit  
über die Plattform „edudip“

### Wie?

10,00 €/ Person

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das entsprechende **Anmeldeformular** und beachten Sie den Anmeldeschluss.

### Noch Fragen?

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
DZG-Akademie  
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)

<https://www.dzg-online.de/dzg-fortbildungsveranstaltungen.443.0.htm>



## Urheberrechte

---

© 2022. 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.