



Glutenfreie Verpflegung Stationärer Aufenthalt

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 bei stationärem Aufenthalt



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
Getreide 	Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale & sonstige Weizenderivate und alle daraus hergestellten Produkte wie: 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	Nicht kontaminierter: Amaranth, Buchweizen, Hirse/ Teff, Hafer*, Mais, Quinoa, Reis/ Wildreis Verarbeitete Produkte 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
Gemüse & Obst 	Gemüse paniert/ im Teigmantel	Trockenobst, Grützen, Gemüse- & Obstkonserven/ -säfte mit Zusätzen, Rahmgemüse	alle frischen Obst- & Gemüsesorten, Blattsalate, Tiefkühlprodukte ohne Zusätze, frische und getrocknete Hülsenfrüchte
Fleisch/ Fisch/ Eier 	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)
Milch & Milchprodukte 	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...
Getranke 	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
Gewürze 		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
Fette 		Öle mit Gewürz- & Kräuterzusätzen, Halbfettprodukte	Butter, Margarinen, Pflanzenöle
Kartoffel-erzeug-nisse 		Pommes frites, Kartoffelpürees, Kroketten, Kartoffelpuffer,	Kartoffeln „natur“ (Pell-/ Salzkartoffeln)
Süß-waren/ Sonstiges 	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, Nudelaufwurf, 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 Zöliakiebetreffende 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">▪ Sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backblechen, Schneebesen, Kochlöffeln etc., Neuanschaffung eines Handrührgerätes.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Spültücher, Geschirr- und Handtücher sind frei von Gluten (Mehlstaub).	
<ul style="list-style-type: none">▪ Koch- und Backutensilien aus Holz und Kunststoff (z.B. Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel oder Bratwender) sorgfältig reinigen bzw. neu anschaffen und kennzeichnen.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Separate Lagerung von glutenfreien Lebensmitteln (separates Regal oder Schubfach).	
<ul style="list-style-type: none">▪ Glutenfreie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Puddingpulver, etc.) immer gut verpackt und markiert aufbewahren, in verschließbaren Dosen, Behältern oder Gläsern. Kennzeichnung durch Aufkleber oder farbliche Markierungen.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Brotaufstriche: separate Verwendung von Messern/ Löffeln oder separat gekennzeichnete Produkte verwenden.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Herkömmlicher Toaster kann nicht für Glutenfreies verwendet werden – Krümel! Auf Reisen kann ein „ToastaBag“ (teflonbeschichtete Tasche) verwendet werden.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Frittieren: Frittierfett darf nicht durch glutenhaltige Rückstände (z.B. von panierten Schnitzeln) verunreinigt sein. Glutenfreies separat oder als Erstes frittieren.	
<ul style="list-style-type: none">▪ Teigwaren kochen: getrennte Kochtöpfe und zum Umrühren separate Kochlöffel verwenden. „Glutenfrei hat Vorfahrt“: Immer zuerst die glutenfreien Nudeln abgießen und anrichten.	
<ul style="list-style-type: none">▪ 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.	

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



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



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. Vorbeischauen lohnt sich:



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



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





Individuelle Schulungsangebote: Zöliakie in der Praxis- Gute Gastgeber*innen für Zöliakiebetreffene

Was?

Wer glutenfrei auswärts essen möchte, findet häufig nur wenige Angebote, welche die besonderen Anforderungen berücksichtigen. Speisen mit dem Klebereiweiß Gluten, das in Weizen, Gerste, Dinkel und Roggen vorkommt, sind tabu. Nur eine strikt glutenfreie Ernährung verhindert Beschwerden.

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

Wer?

Hotel- und Gastronomiefachkräfte,
Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Küche und Service,
Ganztagsschulen, Kindertagesstätten, Catering-Unternehmen, Großküchen,
Senioreneinrichtungen sowie Menü-Service-Anbieter*innen

Wann?

Termine nach individueller Anfrage

Wo?

als Live-Online-Seminar oder Präsenz-Seminar/ bundesweit

Wie?

Sprechen Sie uns an! Gerne bieten wir auf Anfrage auch Kompakt-Online-Schulungen für Gastronomiebetriebe an und stimmen den zeitlichen Rahmen und die Inhalte auf Ihren Bedarf und Ihre Teilnehmer*innen ab.

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

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



FAQ Eltern- und Kind-Kur

1) Wann darf ich zur Kur?

Wenn bei Mutter/ Vater eine Kurbedürftigkeit vorliegt, der Arzt/ Ärztin eine Kur befürwortet und entsprechend attestiert. Kinder dürfen zur Kur, wenn aus ärztlicher Sicht Behandlungsbedürftigkeit vorliegt oder eine Versorgung zuhause ausgeschlossen ist bzw. die Trennung vom Elternteil unzumutbar ist.

2) Welche Krankheiten werden während einer Kur behandelt?

Folgende Indikationen können in den vom Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. empfohlenen Kliniken behandelt werden: Erschöpfungszustände, aus denen sich das Burnout entwickeln kann, Angstzustände, Schlafstörungen, aber auch Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden. Zu bestimmten Krankheitsbildern und besonderen Lebensumständen werden sogenannte Schwerpunktkuren angeboten. Diese bieten ein gezieltes und umfassendes Behandlungsprogramm sowie den Austausch mit ebenfalls Betroffenen an.

3) Wie beantrage ich eine Kur?

Die notwendigen Attest- und Antragsformulare für Ihren Kurantrag erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, dem Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. unter 0800 2255100 oder im Internet unter <https://www.mutter-kind-hilfswerk.de> zum Download.

Zur Beantragung einer Vorsorge- oder Rehabilitationsleistung ist der Besuch beim Haus-, Kinder- oder Facharzt/ -ärztin erforderlich. Sind entsprechende Krankheitsbilder gegeben, füllt der Arzt/ die Ärztin nach gründlicher Untersuchung die notwendigen Atteste und den Kurantrag aus.

Mit den ausgefüllten Anträgen beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Mutter-/ Vater- & Kind-Kur oder wenden sich an das Mutter-Kind-Hilfswerk e.V., das Ihnen kostenlos bei der Beantragung behilflich ist. Gemeinsam mit Müttern/ Vätern wird die passende Klinik anhand der Indikationen ausgewählt.

4) Wie lange dauert eine Mutter-/ Vater- & Kind-Kur?

Die Regeldauer beträgt drei Wochen. Bei medizinischer Notwendigkeit kann während der Kur vom Klinikarzt/ -ärztin, in Absprache mit der Krankenkasse, eine Verlängerung beantragt werden.

5) Wie alt dürfen meine Kinder für die Kur sein?

In der Regel werden Kinder bis zu 12 Jahren in den Kliniken aufgenommen, Ausnahmen sind möglich. Kinder mit Handicap unterliegen keiner Altersbegrenzung.

6) Was kostet mich eine Kur?

Die gesetzliche Zuzahlung beträgt 10,-€ je Tag für Erwachsene, Kinder sind kostenfrei. Für einkommensschwache Mütter/ Väter besteht die Möglichkeit der Reduzierung des gesetzlichen Eigenanteils. Dies sowie eine Bezuschussungsmöglichkeit zu den Fahrtkosten kann bei der Krankenkasse erfragt werden.

7) Was mache ich, wenn die Kur abgelehnt wird?

Lassen Sie sich vom Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. beraten und konsultieren Sie Ihren Arzt/ Ärztin. Das Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. berät Sie am kostenlosen Info-Telefon: 0800 2255100. Infos und Antragsformulare zum Download unter <https://www.mutter-kind-hilfswerk.de>
Quelle: Mutter-Kind-Hilfswerk e.V.



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.