



Glutenfreie Ernährung

Welche Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel und Getreide glutenfrei	
Obst und Gemüsesorten	Reis, Wildreis
Kartoffeln, Salate	Hirse
Milch, Naturjogurt	Mais
Buttermilch, Quark	Buchweizen
Butter, Frischkäse natur	Amaranth
Naturkäse	Quinoa
Pflanzenöle	Tofu
Fleisch	Sojamilch
Fisch und Meeresfrüchte	Mozarella in Salzlake
Zucker	reine Fruchtsäfte
Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup	Wein
Nüsse	Sekt
Hülsenfrüchte	Wasser
reine Gewürze u. Kräuter	Eier

Eine reine Konservierung der Produkte wie das Pasteurisieren der Milch, das Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder das Trocknen von Kräutern beeinflusst den Glutengehalt nicht. Getreide sollen immer als ganze Körner gekauft werden und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sie vereinzelte glutenhaltige Körner enthalten. Glutenfreie Getreide dürfen nie auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.

Welche Nahrungsmittel sind glutenhaltig?

folgenden Getreidesorten und Produkte sind grundsätzlich zu meiden	
Weizen, Roggen	Kuchen, Torten
Gerste, Hafer	Blätterteigteilchen
Grünkern, Dinkel	Hefestückchen
verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)	Kekse, Müsliriegel
Mehl, Grieß	Eiswaffeln
Graupen, Stärke	Salzstangen
Flocken (Müsli)	Knabbergebäck
Paniermehl	Bier, Malzbier
Teigwaren	paniertes Fleisch, Fisch
Brot, Brötchen	Pizza, Nudeln, Knödel
Baguette	Gnocchi