



MERKBLATT GLUTENFREIE BEWIRTUNG



.....

Glutenfreie Gäste sind z.B. aufgrund einer Zöliakie, auf die sichere glutenfreie Zubereitung angewiesen, da sie sonst schwerwiegende gesundheitliche Schäden erleiden können. Diese Tipps können bei der Umsetzung einer sicheren glutenfreien Küche helfen.

.....

- ✓ Verwende keinerlei glutenhaltigen Zutaten, d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern und auch alle daraus hergestellten Produkte, wie z.B. Semmelbrösel, Soßenbinder.
- ✓ Bei Mehlen sollten nur als "glutenfrei" gekennzeichnete Produkte verwendet werden (es reicht das Wort "glutenfrei") - insbesondere bei Mais-, Buchweizen- oder Reismehlen können die Mehle kontaminiert sein.
- ✓ Versuche überall wo möglich für generelle Zutaten glutenfreie Optionen zu verwenden - z.B. Kartoffelstärke, ggf Sojasoße. Das reduziert die generelle Kontaminationsgefahr.
- ✓ Prüfe deine Lebensmittel am besten immer durch die Zutatenliste (Allergene sind hervorgehoben). Es empfiehlt sich eine visuelle Kennzeichnung der glutenfreien Lebensmittel (auch z.B. bei Gewürzmischungen).
- ✓ Wenn keine räumliche Trennung bei der Zubereitung möglich ist, versuche die glutenfreien Gerichte/Zutaten immer als erstes zuzubereiten.
- ✓ Wenn du glutenfrei backen möchtest, solltest du auf eine strikte Trennung achten und die Küchengeräte nur für das glutenfreie Mehl verwenden, da hier eine Reinigung sehr schwer ist.
- ✓ Für die Zubereitung der Speisen sollten ausschließlich saubere Töpfe und Küchengeräte verwendet werden. Holzbasierte Kochutensilien sollten gemieden werden (wenn vorher glutenhaltige Produkte damit zubereitet wurden, könnten sich Spuren in die Holzrillen setzen).
- ✓ Die Arbeitsflächen sollten vorher gesäubert werden. Falls ihr Handschuhe habt, könnt ihr ein frisches Paar nutzen. Auch die Hände sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.
- ✓ Spüle alles in der Geschirrspülmaschine. Solltest du Küchenutensilien manuell mit dem gleichen Schwamm abwaschen, so ist die Gefahr von Kontamination sehr hoch.
- ✓ Typische Kontaminationsfallen: Der Ofen, Toaster, Fritteusen, gemeinsame Aufstriche, Butter, etc.



.....

**Für Unterstützung & Fragen
wendet euch an Guide Celiac
oder Ally Allergens**

