

Ihr Gast hat Zöliakie?

Praktische Tipps zur Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten

Die einzige Behandlung der Zöliakie/Sprue (Unverträglichkeit resp. Intoleranz gegen das Klebereiweiss unten aufgeführter Getreide) ist die strikte und lebenslange glutenfreie Ernährung.

Verbotene Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Triticale, Kamut, Einkorn, Emmer und alle aus diesen Getreidesorten hergestellten Produkte resp. Produkte, die Mehl, Malz etc. enthalten.

Diese glutenhaltigen Getreide werden in der Zöliakie-Küche z.B. mit Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Buchweizen, Kastanien, Soja und weiteren Hülsenfrüchten, Quinoa, Amaranth, Tapioka/Maniok etc. ersetzt. Dabei ist zu beachten, dass auch z.B. Buchweizenteigwaren nicht noch einen Weizenmehlanteil haben dürfen, sondern rein aus glutenfreien Zutaten bestehen müssen. Die Zutatendeklaration gibt Auskunft über die Zusammensetzung.

Ihr Gast kann Ihnen Bezugsquellen für speziell glutenfreie Produkte wie Brot, Teigwaren und Gebäck (*) nennen. Glutenfreie Spezialprodukte sind in der Regel mit dem Glutenfrei-Symbol (durchgestrichene Ähre in Kreis) gekennzeichnet.



Verbotene Nahrungsmittel/Glutenhaltig	Erlaubte Nahrungsmittel/Glutenfrei
Brot und Brötchen	Glutenfreies Spezialbrot (*)
Gebäck	Glutenfreies Spezialgebäck (*)
Teigwaren	Glutenfreie Spezialteigwaren (*), Glasnudeln aus Mungobohnen, asiatische Reismnudeln (nur aus Reis!)
Mehlspeisen wie Pizza, Ravioli, Tortellini, Spätzli, Gnocchi, Käsekuchen, Wähen, Pasteten, Knödel etc.	Glutenfreie Mehlspeisen (*) oder Selbstgemachtes aus glutenfreiem Mehl (*); Glutenfreie tiefgekühlte Spezialprodukte (*)
Couscous, Tabouleh, Bulgur, Ebly (vorgegartener Hartweizen)	Couscous aus Hirse Bulgur und Ebly ersetzen mit Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta etc.
Getreideriegel	Getreideriegel aus glutenfreien Getreiden (*)
Eiergerichte mit Mehl	Eier in jeder Form, Omeletten aus glutenfreiem Mehl (*)
Käsezubereitungen wie Fondue und Streichkäse können Gluten enthalten (**); Fol Epi (glutenhaltige Rinde)	Käse (Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse)
Birchermüesli-Joghurt (**)	Joghurt Nature und Frucht, Milch, Rahm, Butter etc.
Einzelne Fertiggerichte mit Fleisch und Fisch (**)	Fleisch und Fisch „nature“
Fleisch und Fisch mit Mehl bestäubt	Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt
Panierte Speisen	Glutenfreies Paniermehl (*) verwenden
Saucen mehlgebunden	Saucen gebunden mit Maizena oder Kartoffelstärke
<i>Getränke:</i> Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz: Ovomaltine, Heliomalt, Dawamalt, Vitazin usw.; Bier, Barley Water	<i>Getränke:</i> Alle anderen sind erlaubt. Glutenfreies Spezialbier (*)
<i>Suppen:</i> Suppenmischungen aus dem Handel enthalten oft Gluten (**)	<i>Suppen:</i> Selbstgemachte Suppen aus Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten
<i>Backpulver:</i> Mit Mehl oder Weizenstärke	<i>Backpulver:</i> Mit Maisstärke oder einer anderen glutenfreien Stärke
Bierhefe	Hefe: Frisch- oder Trockenhefe
<i>Gewürze:</i> Gewisse Würzmischungen mit Mehl oder Weizenstärke, Senf, Bierhefewürze, Sojasaucen etc. Generell gilt: (**)	<i>Gewürze:</i> Salz, Pfeffer, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari (*)
<i>Apéro:</i> Salzstangen, Chäschüechli, Apérogebäck (**)	<i>Apéro:</i> Kartoffelchips etc. (*), Erdnüssli, Pistazien, Pop Corn, Oliven etc.
<i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Mehl, Griesspudding, Glacé: mit Cornets und Waffeln, Rahmglicen und Soft-Ice können Gluten enthalten (**) Torten mit Biscuitboden	<i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringue, Glace: Sorbet und Rahmglicé (**) Früchte und Beeren
<i>Süssigkeiten:</i> Malzbonbons, Schokoladen-Branches (**) Gefüllte Schokolade und gewisse Nougatsorten enthalten Gluten (**)	<i>Süssigkeiten:</i> Fruchtbonbons, CH-Schokolade weiss, braun, schwarz (**) Konfitüre, Honig etc.
Folsäure aus Weizenkeimen Handelsname „Viogerm“	Folsäure synthetischen Ursprungs
	E-Nummern: im Prinzip glutenfrei

(*) der Gast kann Ihnen geeignete glutenfreie Produkte nennen

(**) immer die Zutatendeklaration überprüfen

Wichtig ist, dass man in der Küche die glutenfreien Speisen konsequent vor Verunreinigungen durch Mehlstaub, Brösmeli etc. schützt:

- separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden
- nicht für alle Gerichte den gleichen Kochlöffel gebrauchen
- Backbleche etc. jeweils sorgfältig von Mehl und Backrückständen reinigen
- Getreidemöhlen, die auch für glutenhaltige Getreide benutzt werden, nicht verwenden