

# Merkblatt „Glutenfreie Ernährung“ für die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung

Die einzige Behandlung der Zöliakie (Glutenintoleranz) ist die strikte und lebenslange glutenfreie Ernährung. Die folgenden Regeln erklären aufmerksamen Gastgebern, was bei der Zubereitung von glutenfreien Menüs zu beachten ist.

## Verbotene glutenhaltige Getreide

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Hafer
- Dinkel
- Ur-Dinkel
- Grünkern
- Triticale
- Kamut
- Einkorn
- Emmer

Sowie alle aus diesen Getreidesorten hergestellten Produkte resp. Produkte, die glutenhaltige Zutaten wie Mehl, Malz etc. enthalten!

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

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



Viele Gerichte sind von Natur aus glutenfrei. Bei deren Zubereitung ist darauf zu achten, dass alle verwendeten Zutaten (z.B. Würzmischungen, Bouillons etc.) ebenfalls glutenfrei sind. Beispiele:

- Risotto (z.B. mit Pilzen, Spargeln, Spinat, Scampi etc.)
- Polenta (z.B. mit Gemüse und Fleisch)
- Pommes frites und unzählige weitere Kartoffelgerichte
- Bohnengerichte und Eintöpfe
- Salatteller ohne Croûtons und Gemüseteller ohne Paniermehl etc.

## Gluten-Kontamination vermeiden!

Leider geraten glutenhaltige Substanzen wie Weizenmehl und „Brösmeli“ leicht in andere Speisen. So vermeidet man eine Übertragung von Gluten:

- Für glutenfreie Teigwaren separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden.
- Frittieröl, welches für Ausbackteig und panierte Speisen (z.B. Fischknusperli, Chicken-Nuggets etc.) genutzt wurde, nicht mehr für Pommes Frites verwenden.
- Toaster, die für „normales Brot“ genutzt werden, keinesfalls auch für glutenfreies Brot verwenden
- Separates Kochgeschirr und Kochlöffel einsetzen.
- Keine Brösmeli und Mehlstaub auf der Rüst-, Koch- und Anrichtestelle
- Backbleche etc. jeweils sorgfältig von Mehl und Backresten reinigen.
- Getreidemühlen, die auch für glutenhaltige Getreide genutzt werden, keinesfalls für das Mahlen von glutenfreien Getreide verwenden.
- Beim Fondue-Essen entweder für alle glutenfreies Brot oder ein separates Caquelon für den Gast mit Zöliakie.

**Weitere Fragen?** Wir stehen gerne zur Verfügung!

Tabelle/Übersicht „erlaubt/verboten“ umseitig :

➔ bitte Blatt wenden!

| Verbotene Nahrungsmittel / glutenhaltig  | Erlaubte Nahrungsmittel / glutenfrei  |
|--|---|
| Brot, Gebäck   | Glutenfreies Spezialbrot und –gebäck (*)  |
| Teigwaren  | Glutenfreie Spezialteigwaren (*), Glasnudeln rein aus Mungobohnen, Reismudeln rein 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<br>Bulgur und Ebly ersetzen mit Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta etc.   |
| Eiergerichte mit Mehl  | Eier in jeder Form, Omeletten aus glutenfreiem Mehl (*)   |
| Getreideriegel   | Getreideriegel aus glutenfreien Getreiden (*)   |
| Kartoffelzubereitungen können Gluten enthalten (**)  | Reine Pommes Frites ohne Coating (in eigenem Frittierfett hergestellt), Gschwellti, Bratkartoffeln etc.   |
| Käsezubereitungen wie Fondue, Streichkäse etc. können eine glutenhaltige Zutat enthalten (**)  | 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 oder paniert   | Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt oder naturbelassen   |
| Panierte Speisen   | Glutenfreies Paniermehl (*) verwenden   |
| Saucen mehlig verbunden  | Saucen gebunden mit Mais- oder Kartoffelstärke  |
| <b>Getränke:</b><br>Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz oder Malzextrakt: Ovomaltine, Heliomalt etc.; Bier; Barley Water, Bionade  | <b>Getränke:</b><br>Alle anderen sind erlaubt.<br>Glutenfreies Bier (*)   |
| <b>Suppen:</b><br>Beutelsuppen etc. enthalten oft eine glutenhaltige Zutat (**)  | <b>Suppen:</b><br>hausgemachte ungebundene Suppen aus Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten  |
|  | Alle Gemüsesorten „natur“ oder in Butter geschwenkt   |
|  | Alle Blattsalate und Rohkostsalate mit Essig und Öl selbst angemacht  |
| Backpulver mit Mehl oder Weizenstärke (**)   | Backpulver mit Maisstärke oder andere gf Stärke   |
| Bierhefe   | Hefe: Frisch- und Trockenhefe (**)  |
| <b>Gewürze:</b><br>Gewürzmischungen, Aromat, Sojasaucen (normale Kikkoman), Senf, Bierhefewürze, Flüssigwürzen wie Maggi etc., Bouillons etc.. Generell gilt: (**)                                 | <b>Gewürze:</b><br>Salz, Pfeffer, Paprika, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari (*), Kikkoman glutenfrei                 |
| <b>Apéro:</b><br>Salzstangen, Chäschüechli, Aperogebäck (**)   | <b>Apéro:</b><br>Kartoffelchips etc. (*), Erdnüssli, Pistazien, Pop Corn, Oliven etc.   |
| <b>Desserts:</b><br>Puddings und Cremen mit Mehl, Griesspudding, Glacé mit Cornets und Waffeln, Torten mit Biscuitboden, gewisse Glacen und Soft-Ice können Gluten enthalten (**), Sprühschlagrahm | <b>Desserts:</b><br>Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringue, Sorbets, Früchte, Beeren, frischer Schlagrahm |
| <b>Süssigkeiten:</b><br>Malzbonbons, einzelne Schokoladen z.B. „Branches“, können Gluten enthalten (**), Ovo-Sport Schokolade, Nougatzubereitung mit Obladen                                       | <b>Süssigkeiten:</b><br>Fruchtbonbons, CH-Schokolade (**) weiss, braun, schwarz, Konfitüre, Honig etc.  |
| Folsäure aus Weizenkeimen (Viogerm)  | Folsäure synthetischen Ursprungs  |
|  | E-Nummern: prinzipiell glutenfrei   |

(\*) der Gast kann Ihnen geeignete glutenfreie Produkte nennen

(\*\*) immer die Zutatendecklaration überprüfen