



Suppen und Saucen

- Es eignen sich ungebundene Gemüsesuppen oder Saucen
- Gebundene Suppen und Saucen nur, wenn sie mit Kartoffelmehl, Kartoffelstärke oder Maisstärke angedickt sind

Fleisch / Fisch

- „Naturbelassen“ (nicht bemehlt oder paniert), z. B. vom Grill
- Röstzwiebeln nicht mit Mehl zubereiten

Gewürze

- Reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.)
- Frische oder getrocknete Kräuter

Beilagen

- Reis
- Kartoffeln, Pommes frites, wenn sie in eigenem Frittierfett hergestellt werden

Gemüse

- Alle Gemüsesorten „naturbelassen“ oder in Butter geschwenkt

Salat

- Alle Blattsalate und Rohkostsalate mit hausgemachtem Joghurt- oder Öl-Dressing

Dessert

- Frisches Obst / Obstsalat
- Eis, laut „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“
- Hausgemachte Joghurt- oder Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze

Getränke

- Mineralwasser, naturreine Säfte
- Wein, Sekt, klare Schnäpse (sonstige Spirituosen laut „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“)

Gastronomieschulung

Die Schulung vermittelt Basiswissen über die Erkrankung und die sichere glutenfreien Ernährung. Es werden mögliche Risiken bei der Zubereitung, sowie beim Servieren von Speisen aufgezeigt. Praktische Tipps sollen es jedem Teilnehmer ermöglichen, glutenfreie Gerichte zuzubereiten, zu servieren und richtig zu kennzeichnen.

Informationsmaterial

Ich bin an Informationsmaterial für mein Hotel-/Restaurantbetrieb interessiert und bitte um Übersendung gegen Gebühr

- Allgemeine Informationen über Zöliakie
- Aktuelle "Rezeptsammlung"
- Aktuelle "Aufstellung glutenfreier Lebensmittel"
- Unterlagen für die Aufnahme in den „Sorglos Reisen“- Ferienführer
- Unterlagen zur Schulung für Gastronomiebetriebe
- Broschüre in Leichter Sprache

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de



Zöliakie

Glutenfreies Essen in Hotels und Restaurants



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:

- Durchfall
- Erbrechen
- Wachstumsstörungen
- Mangelnde Konzentration
- Appetitlosigkeit
- Mangelerscheinungen
- Missmut / Weinerlichkeit

Wie wird behandelt?

Durch eine **lebenslange glutenfreie Ernährung**.

Was tun bei Diätfehlern?

Keine Panik, akute allergische Überreaktionen sind nicht zu befürchten. Bei sehr empfindlichen Betroffenen kann es nach einiger Zeit (1–2 Std.) zu Übelkeit, Unwohlsein, Durchfällen oder Erbrechen kommen.

Kleine Lebensmittelübersicht

☹ Enthält Gluten

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate und alle daraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur
- paniertes Gemüse
- panierte Fleisch- u. Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

⚠ Glutenzusatz möglich

- Cornflakes, Hirsebrot, Buchweizenbrot, Sojanudeln, „glutenfreies“ Gebäck vom handelsüblichen Bäcker Fertiggerichte, gebundene Suppen und Saucen
- Trockenfrüchte, Gemüse- und Obstkonserven mit Zusätzen
- Wurstwaren, gewürzte und/oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Analogkäse, Pudding, Desserts
- aromatisierte Tees, Getränkpulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y
- Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Suppenwürze, Würzmischungen, Würzsoßen, Currypulver, Pommes-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Malzessig
- Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen
- Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips

😊 Glutenfrei

- Amaranth, Canihua, Hirse / Teff, Mais, Quinoa, Reis / Wildreis, Soja
Vorsicht: Buchweizen und Hafer als spezielles Produkt kaufen, mit der Aufschrift „glutenfrei“, da hohes Kontaminationsrisiko
- alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- frische, unpanierte, ungewürzte Fisch- und / oder Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...)
Eier, Tofu (natur)
- Käse (Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan...),
Milch, Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Quark, 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
Kartoffeln „natur“
Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup



Achten Sie auch auf dieses Zeichen!
Es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.

Wie können Sie helfen?

Versuchen Sie, auf die Wünsche von Zöliakie betroffenen einzugehen, und sprechen Sie rechtzeitig die in Frage kommenden Gerichte und Speisen mit ihnen durch. Zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie unsere Vorschläge für die Speisenzubereitung zu beachten:

- Reinigen Sie den Arbeitsplatz gründlich
- Verwenden Sie extra Arbeitsgeräte wie Rührbesen, Rührlöffel etc. sowie extra Töpfe und Pfannen.