

LEBENSMITTELAUSWAHL BEI GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT


	GETREIDE – GETREIDEERZEUGNISSE – BROT- und BACKWAREN, PSEUDOCEREALIEN	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Amaranth Buchweizen Quinoa Reis Mais Kartoffeln + Soja Hirse Leinsamen Kuzu Maniok Bananenmehl Tapioka Pfeilwurzelmehl Johannisbrotkernmehl Guarkernmehl Kastanienmehl Mandelmehl	Cornflakes Polenta Puffreis Hafer Herkömmlicher Hafer enthält wenig bzw. nur Spuren von Gluten. Hafer besteht aber zu rund 1,6 Prozent aus Avenin – eine Form von Prolamin. Beim Weizen ist Prolamin einer der Bestandteile von Gluten.	Weizen Roggen Gerste Dinkel Grünkern Ein- und Zweikorn (Emmer) Urkorn Kamut Triticale Wildreis (schwarzbraun) Bulgur Couscous
Sind Mehle, Flocken, Grieß und Stärken von Amaranth, Buchweizen, Hafer, Hirse, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Mais, Reis, Quinoa und weiteren Pseudogetreiden auf den Verpackungen nicht als glutenfrei gekennzeichnet/ deklariert, können sie trotzdem kontaminiert sein. Nicht alle Hersteller besitzen eigene Mühlen und Produktionsanlagen, in denen ausschließlich glutenfreie Rohstoffe verwendet werden		All diese Produkte ohne entsprechende „glutenfreie“ Deklaration sollten strikt gemieden werden

	HÜLSENFRÜCHTE - KARTOFFELERZEUGNISSE	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>alle Sorten Hülsenfrüchte, frisch und getrocknet (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Erdnüsse, Zuckerschoten etc.)</p> <p>Kartoffeln (Salz,- Pellkartoffel...)</p>	<p>Pommes-Frites-Erzeugnisse Kartoffelpüree-Erzeugnisse Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen (Kroketten, Gnocchi, Schupfnudeln etc.) gebratene Kartoffelerzeugnisse (Reibekuchen, Rösti) Kartoffelknödel-Erzeugnisse Kartoffel-Knabbererzeugnisse (Chips, Sticks etc.)</p>	
	GEMÜSE	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>alle frischen Gemüsesorten alle Blattsalate</p> <p>Tiefkühlgemüse ohne jegliche Zusätze</p> <p>Konserven in deren Zutatenliste nur die Gemüsesorte, Wasser und Salz aufgeführt sind</p> <p>Gemüsesäfte ohne jegliche Zusätze</p>	<p>Light-Produkte Rahmgemüse, wie z.B. Rahmporree, Rahmkohlrabi (durch gebundene Saucen) Gemüsesäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie</p>	<p>paniertes Gemüse Gemüse im Teigmantel</p>

	OBST – OBSTERZEUGNISSE - TROCKENOBST	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>alle frischen Obstsorten Tiefkühlobst ohne jegliche Zusätze Konserven in deren Zutatenliste nur die Obstsorte, Wasser und Zucker/ Glucosesirup aufgeführt sind Fruchtsäfte/ Fruchtnektar ohne Zusätze</p>	<p>Light-Produkte Fruchtsäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie</p> <p>Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Pflaumen etc.) Kandierte Früchte Grüenzen</p>	

	FISCH	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>frischer oder tiefgekühlter unpanierter, ungewürzter Fisch</p> <p>Fischkonserven im eigenen Saft und Öl</p> <p>Räucherlachs, Graved Lachs Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern (frisch oder tiefgekühlt)</p>	<p>Fischkonserven mit Soßen und Würzen Fischpasteten Hering in Gelee</p> <p>Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern in Soßen oder Würzen</p> <p>Produkte mit den Angaben „gewürzt“, „eingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelfertig“</p>	<p>panierte Erzeugnisse Fischlaibchen Fischbällchen Surimi Brathering Bratrollmöpfe</p>

	MILCH – MILCHERZEUGNISSE - MILCHERSATZPRODUKTE	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>alle naturbelassenen Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Molke, Sauermilch, Kefir, Sahne, Sprühsahne, Kondensmilch, Kaffeesahne, Milchschaum, Crème fraîche, Sauerrahm</p> <p>Fruchtjoghurt Fruchtbuttermilch Fruchtdickmilch Fruchtmolke Fruchtsauermilch Fruchtkefir ohne Malz- und/ oder Getreidezusätzen</p> <p>Milch-Ersatzprodukte, wie Mandeldrink, Cashewdrink, Sojadrink etc.</p>	<p>Light-Produkte</p> <p>Joghurtherzeugnisse mit Fruchtzubereitungen Mischerzeugnisse mit verschiedenen Aromen wie Vanille, Nougat, Nuss, Stracciatella, Schokolade, Kokos oder Kaffee</p> <p>aromatisierte Sprühsahne/ aromatisierter Milchschaum</p> <p>Pudding Flammeri</p> <p>Cremespeisen Mousse</p> <p>Haferdrinks</p>	<p>Milchprodukte mit glutenhaltigen Getreidezusätzen, z.B. Müslizusätze, Bircher Müsli</p>

	EIER	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>Eier</p>	<p>Flüssig- Ei gewürzt Fertig-Rührei gewürzt gefärbte Eier</p>	


 KÄSE – KÄSEERZEUGNISSE – SPEISETOPFEN - KÄSEALTERNATIVEN		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Naturkäse wie Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Grönländer, Parmesan etc. Frischkäse natur Grillkäse natur (z.B. Halloumi- Käse) Mozzarella in Salzlake Schafskäse Ziegenkäse natur Schimmelkäse (Blau-, Rot-, und Weißschimmelkäse), wie z.B. Roquefort, Gorgonzola Speisetopfen Mascarpone Hüttenkäse (körniger Frischkäse) Käse in geriebener, geraspelter, gestiftelter oder gestifteter Form	Käseimitate/ Analogkäse Light-Käse Schmelzkäse/ - zubereitungen Kräuterkäse Kochkäse Käsezubereitungen Frischkäsezubereitungen Topfenerzeugnisse (z.B. Kräutertopfen) vegane Käse	paniierter Käse, z.B. Gebackener Camembert oder gebackener Emmentaler

NÜSSE – KERNE - SAMEN - KNABBERGEBÄCK		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
sämtliche unverarbeitete Mandeln und Nussorten sowie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Sesamsamen, Chiasamen, Pinienkerne	Studentenfutter Chips, Flips, Sticks, Popcorn kandierte Erzeugnisse Süßwaren mit Überzug (z.B. gebrannte Mandeln, glasierte Äpfel, Schokobananen)	

		
FLEISCH – FLEISCHERZEUGNISSE - WURSTWAREN		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Hackfleisch frische oder tiefgekühlte unpanierte, ungewürzte Fleischstücke von Schwein, Rind, Kalb, Geflügel, Lamm, Schaf, Ziege, Strauß, Wildbret, Wildgeflügel, Kaninchen Innereien Rohwurst wie Salami, Krakauer, Kabanossi, Landjäger, Mettwurst, Teewurst	gewürzte, eingelegte Fleischwaren sämtliche Wurstwaren (auch Schinken) Döner-Fleisch, Gyros, Nuggets, Spareribs etc. Schinkenersatz-produkte Hackfleischzubereitungen Produkte mit den Angaben „gewürzt“, „eingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelfertig“	panierte oder bemehlte Fleischstücke Fleischerzeugnisse, z.B. Hackfleischzubereitung mit pflanzlichem Eiweiß (Weizeneiweiß)

FLEISCHERSATZPRODUKTE - SOJAPRODUKTE		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Tofu Tempeh (fermentierte Sojabohnen) Yuba (geronnene Sojamilch) Sojadrink (natur) Sojajoghurt-Alternative (natur) Lupineneiweiß	gewürzte, eingelegte, Fleischersatzprodukte Sojajoghurt-Alternativen mit Fruchtzubereitung Soja-Dessert Zubereitungen Sojaflocken	Seitan („Kofu“) Wheatys® Vegaria® panierte Fleischersatzprodukte

SPEISEÖLE – SPEISEFETTE - ESSIG		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Reine Pflanzen-Öle reine Plattenfette Margarine, Butterschmalz Butter, Schmalz alle Essigsorten ohne Gewürz und Kräuterzusätze Obstessig Essigessenz, Rotweinessig, Weißweinessig Branntweinessig Balsamico-Essig	Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen Kräuter-, Knoblauch- und Gewürzbutter Halbfettmargarine, Diät-Produkte (z.B. Diätmargarine) Schmalz mit Zusätzen wie z.B. Zwiebeln Kräuternessig, Essig mit Würz- und Kräutermischungen Malzessig (Gerstenmalz) Sushi-Essig, Reis-Essig Balsamico- Creme	

BROTAUFSTRICHE		
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
Marmeladen (Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten) Gelees (aus Fruchtsaft) Fruchtaufstriche (natursüße Produkte) reine Dicksäfte, Apfeldicksaft, Dattelsirup Honig, Ahornsirup, Reissirup	Brotaufstriche (süß und salzig) Nuss-Nougat-Cremes	

	ZUCKER - SÜSSUNGSMITTEL	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 
<p>sämtliche Zuckersorten (Haushalts-, Puder-, Kandis-, brauner Zucker etc.)</p> <p>zuckerhaltige Gemische Vanillezucker, Vanillinzucker</p> <p>Sirup Gelierzucker (1:1, 1:2 oder 1:3)</p> <p>Traubenzucker Fruchtzucker Milchzucker Zuckercouleur Invertzucker</p> <p>Weizensirup/ Glucosesirup/ Glucose-Fructose-Sirup Agavendicksaft/ Agavensirup Rübenkraut (Zuckerrübensirup)</p>	<p>alle Süßstoffe (Pulver, Tabletten, flüssig) Stevia</p> <p>Traubenzucker aromatisiert</p> <p>Gelierzucker aromatisiert</p> <p>Gelierzauber</p> <p>aromatisierte Zuckersticks etc.</p> <p>Geleeguss</p>	

		GEWÜRZE - WÜRZSAUCEN	
GLUTENFREI 	VORSICHT Diese Produkte können Gluten enthalten!	GLUTENHALTIG 	
<p>reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.) Kräuter Mischungen aus reinen Gewürzen (Gewürzmischungen, wie z.B. Kräuter der Provence)</p> <p>Geschmacksverstärker Glutamat/ Natriumglutamat (E 620-625)</p> <p>Senf aus Senfsaat und Salz</p> <p>Tomatenmark aus Tomaten und Salz</p> <p>Meerrettich aus Meerrettich und Salz</p> <p>Mayonnaise</p>	<p>Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver) Gewürzaromazubereitungen und Gewürzpräparate (z.B. Gewürzzubereitung für Brathähnchen) Gewürzsalze (z.B. Selleriesalz, Pommes Gewürzsalz) Gewürzaromasalz (z.B. Kräuteraromasalz)</p> <p>Würzen (z.B. Suppenwürze) Speisewürze (flüssig, pastös oder getrocknet)</p> <p>Würzmischungen (z.B. Grillwürzer) Würzsoßen, Grillsoßen Präparate mit würzenden Zutaten (z.B. Präparat zur Würzung von Wurst)</p> <p>Salatmayonnaise , Remoulade, Remouladencreme, Mayonnaisecreme Meerrettich und Senf mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Ketchup Sojasaucen Fischsaucen Chutneys Wasabi-Zubereitungen Miso Cumberland-Saucen Currysaucen, Relish Sambal oelek Worcestersauce Grillsaucen</p>		

Quelle: <https://www.dzg-online.de/>