



# Glutenfreier Leitfaden für Gastronomen

**Besuchen Sie die Website von CD SKILLS (Danube Transnational Programme) und bleiben Sie informiert:**

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>

**Ihr Veranstaltungsort kann Teil dieser Web-GIS-Plattform sein und als solcher für Kunden in der ganzen Welt sichtbar sein.**

<https://www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=af93af825d224bed881aedfeef0f058b>



CD SKILLS (DTP 571) project is co-funded by the Interreg Danube Transnational Programme.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.56:616-056.43(083.12)(0.034.2)

GLUTEN-free guide to caterers [Elektronski vir] /  
[authors Jernej Dolinšek ... [et al.]. - E-publikacija. -  
Maribor : Municipality of Maribor, 2022

Način dostopa (URL): <http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills/outputs>

ISBN 978-961-95378-6-2  
I. Dolinšek, Jernej, 1970-  
COBISS.SI-ID 100064771

Authoren: Jernej Dolinšek, Jasmina Dolinšek, Kaja Kranjc, Jana Ačko, Aja Mijatov, Simona Kalšan Kildenfoss, Alina Stanescu Popp, Otilia Man, Vesna Pavkov, Mirela Marković, Zrinjka Mišak, Ida Čarnohorski, Amalija Jurjević Delišimunović, Ida Juroš, Rouzha Pancheva.

Editoren: Jasmina Dolinšek, Ida Čarnohorski

Korreturleser: Tina Kamhi Trop

Publisher: Municipality of Maribor, 2022

Design: Studio 8

**Disclaimer:**

Diese e-Broschüre enthält Ratschläge zur glutenfreien Ernährung und zum glutenfreien Leben, ersetzt jedoch nicht die medizinische Beratung durch Ihren Arzt, Ernährungsberater oder einen anderen Spezialisten.



# Vorwort

**Diese Broschüre soll Gastronomen helfen, ihre Kompetenz bei der Zubereitung diätetischer Mahlzeiten für ihre Gäste, die kein Gluten vertragen, zu erhöhen. Sie wird ihnen helfen, grundlegende Fakten über Zöliakie und andere Gluten-assoziierte Erkrankungen sowie über die schädlichen Auswirkungen von Gluten zu verstehen, und hilfreiche Tipps und Tricks, die direkt von Ärzten, Ernährungsberatern und Menschen, die sich glutenfrei ernähren, stammen, bei der Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten richtig anzuwenden. Darüber hinaus wird es ihnen helfen, die Qualität ihrer Dienstleistungen zu verbessern, nicht nur für Zöliakiebetreffene, sondern auch für alle anderen Kunden, die einen zuverlässigen und verantwortungsvollen Catering-Service von hoher Qualität zu schätzen wissen.**

Menschen mit Zöliakie und anderen Gluten-assoziierte Erkrankungen wie Weizen(gluten)allergie und nicht-zöliakischer Glutensensitivität müssen eine streng glutenfreie Diät einhalten, um schwerwiegende Folgen für ihre Gesundheit zu vermeiden.

Die Einhaltung einer solchen Diät kann sehr anspruchsvoll sein, da Weizen und andere glutenhaltige Getreidesorten (z. B. Roggen und Gerste) in jeder Küche auf der ganzen Welt eine wichtige Rolle spielen. Daher ist es sehr wichtig, dass alle an der Lebensmittelzubereitung beteiligten Personen die Grundsätze der Zubereitung einer sicheren glutenfreien Mahlzeit kennen. Dies gilt insbesondere für Gastronomen, die bei der Zubereitung von Speisen für Menschen mit einer der glutenbedingten Erkrankungen eine große Verantwortung tragen. Selbst eine minimale Kontamination mit Gluten während der Lebensmittelverarbeitung kann Schaden verursachen und es muss sehr sorgfältig darauf geachtet werden, dass solche Ereignisse – auch völlig unbeabsichtigt - vermieden werden.

Jernej Dolinšek, MD, PhD

# Chancen und Vorteile für Gastronomen

**Von Gastronomen\*innen wird erwartet, dass sie erfinderisch sind und besonders sorgfältig auf die Lebensmittelsicherheit achten. Obwohl es Restaurants gibt, die spezielle Menüs anbieten, wie z. B. vegan oder koscher, gibt es immer noch sehr wenige "glutenfreie Restaurants", in denen das Personal mit den Regeln einer glutenfreien Ernährung vertraut ist und in denen Menschen mit Zöliakie eine Mahlzeit unter sicheren Bedingungen und aus sicheren, glutenfreien Zutaten erhalten können. Dies kann eine Geschäftsmöglichkeit für diejenigen sein, die einen neuen Service bieten wollen, der nicht nur für Zöliakiebetreffene interessant ist, sondern auch für deren Familienmitglieder, Freunde\*innen und alle, die daran interessiert sind, etwas Neues und Leckeres zu probieren, das unter höchsten hygienischen Standards zubereitet wird.**

In dieser modernen Welt sind wir alle mit dem schnellen Lebenstempo und dem Mangel an Zeit für familiäre Verpflichtungen und soziale Kontakte konfrontiert. Zöliakiebetreffene verbringen bereits viel Zeit damit, glutenfreie Mahlzeiten zu Hause zuzubereiten, sodass Restaurants, die sichere glutenfreie Lebensmittel anbieten, ihr tägliches Leben viel einfacher machen würden. Darüber hinaus würde ein sicheres Essen in einem Restaurant in Begleitung von Familie, Freunden\*innen oder Geschäftspartnern Zöliakiebetreffenen ein Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft vermitteln und ihnen das Gefühl der Isolierung nehmen, was sich sicherlich positiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirken würde.

Restaurants, die sich dafür entscheiden, glutenfreie Gerichte zuzubereiten, können sicherlich mit gewissen Vorteilen rechnen - insbesondere das glutenfreie Angebot, das in Restaurants nur selten zu finden ist, wäre sicherlich eine gute Werbung und würde dazu beitragen, dass diese Restaurants sichtbar werden und sich von der Konkurrenz abheben. In den letzten Jahren haben nicht nur Menschen mit Zöliakie und ihre Familien

Interesse an einer glutenfreien Ernährung gezeigt, sondern auch viele, die sich gesund und abwechslungsreich ernähren, neue Geschmacksrichtungen und neue Gerichte ausprobieren möchten. Ein glutenfreies Angebot würde sich also auf das Image des Restaurants auswirken und Besucher\*innen anziehen, die den modernen Trends und den Bedürfnissen des modernen Menschen folgen. Es sollte nicht vergessen werden, dass die Verpflichtung der Mitarbeiter\*innen, glutenfreie Gerichte zuzubereiten, eine persönliche berufliche Entwicklung und eine Weiterbildung des Personals bedeuten würde, das viele neue Fakten über glutenfreie Lebensmittel und die Bedingungen für die Zubereitung und das Servieren glutenfreier Gerichte lernen würde. Die Zubereitung eines neuen glutenfreien Menüs würde mit Sicherheit die Begeisterung und Kreativität der Mitarbeiter\*innen wecken und damit die Arbeitsweise des Restaurants auf ein höheres Niveau heben.

Darüber hinaus vermittelt die Einhaltung von Hygieneprotokollen und Lebensmittelsicherheit, wie sie bei der Zubereitung glutenfreier Speisen praktiziert wird, den Kunden\*innen Ruhe,

Vertrauen und Zufriedenheit, insbesondere jetzt in Zeiten der Pandemie. Restaurants, die bereit sind, die Praxis der glutenfreien Zubereitung von Speisen einzuführen, zeigen Reife und Professionalität. Eine von Deloitte durchgeführte Studie, die sich auf die wichtigsten Trends konzentriert, die das Konsumverhalten von Restaurantgästen prägen, besagt, dass die Restaurants der Zukunft der Lebensmittelsicherheit besondere Aufmerksamkeit schenken müssen. Vier von fünf Befragten gaben an, dass sie eher Restaurants aufsuchen, in denen sie wissen, welche Maßnahmen in Bezug auf Hygiene, Lebensmittelsicherheit und Sicherheit der Gäste getroffen wurden, und dass sie bereit wären, 10 Prozent mehr zu bezahlen. Nicht weniger als 87 Prozent der Befragten gaben an, dass sie die Oberflächen nach jeder Benutzung gereinigt haben wollen, und ähnlich vielen ist eine offizielle Zertifizierung der Sauberkeit sowie die Sicherheit und Gesundheit des Personals\* wichtig.

\*<https://www2.deloitte.com/us/en/pages/consumer-business/articles/restaurant-future-survey-technology-customer-experience.html>

Zöliakiebetreffende, ihre Familienangehörigen und Freunde\*innen sind die treuesten Kunden\*innen, sobald sie ihr Vertrauen gewonnen haben. Sie sind bereit, deutlich weitere Strecken zu fahren und mehr zu bezahlen, und sie kommen immer wieder zurück.

Damit Restaurants erfolgreich ein neues, glutenfreies Angebot schaffen können, können sie sich Hilfe und Unterstützung von nationalen Zöliakieverbänden einholen. Neben der Zertifizierung von glutenfreien Restaurants organisieren die Verbände Schulungen und bieten kontinuierlich Informationen über sichere Lebensmittel.



# Über Zöliakie und glutenfreie Ernährung

**Zöliakie ist eine systemische Autoimmunerkrankung, die durch die Aufnahme von Gluten und verwandten Proteinen in Weizen, Roggen, Gerste und in einigen Fällen auch in Hafer bei genetisch veranlagten Personen verursacht wird. Sie ist eine der häufigsten chronischen Krankheiten bei Kindern und Erwachsenen und betrifft etwa 1 % der Bevölkerung in Europa. Viele Zöliakiebetreffene bleiben jedoch undiagnostiziert.**

Bei Zöliakie löst die Aufnahme von Gluten eine chronische Schädigung des Dünndarms aus. Die Folge der morphologischen Veränderungen der Darmschleimhaut ist deren geschwächte Funktion sowie Symptome der Malabsorption. Die Manifestationen der Malabsorption können deutlich sichtbar sein und durch die Beteiligung eines oder mehrerer organischer Systeme (Verdauungssystem, Fortpflanzungssystem, neurologisches System usw.) verursacht werden asymptomatisch verlaufen, aber mit großen Risiken für eine dauerhafte Verschlechterung des Gesundheitszustands einhergehen.

**Die einzige Möglichkeit, Zöliakie zu behandeln, ist eine sehr strenge glutenfreie Diät, die den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten\*innen verbessert.**

Wenn kein Gluten in der Ernährung enthalten ist, gibt es nichts, gegen das das Immunsystem reagieren kann, und die Symptome verschwinden normalerweise. Doch nur weil die Symptome verschwinden, heißt das nicht, dass die Krankheit geheilt ist. Sobald Gluten wieder aufgenommen wird, würden die Immunzellen sofort reagieren, was wiederum zu einer systemischen Reaktion führen würde.

Die Einhaltung einer strengen, lebenslangen Diät ist auch die einzige Möglichkeit, die Entwicklung schwerwiegender Langzeitfolgen der Krankheit zu verhindern. Der wichtigste

Risikofaktor für langfristige Komplikationen ist die unzureichende Einhaltung der glutenfreien Diät. Ihre Rolle bei der Bereitstellung wahrheitsgemäßer Lebensmittelinformationen und einer verantwortungsvollen Herangehensweise bei der Zubereitung einer streng glutenfreien Mahlzeit wird Zöliakiebetreffenen helfen, dieses Risiko zu mindern und ihre Gesundheit zu schützen.

**Wie streng sollte die glutenfreie Ernährung sein?**

Es ist inzwischen allgemein anerkannt, dass der Höchstgehalt an Gluten in Lebensmitteln 20 mg/kg (üblicherweise als 20 Teile pro Million (ppm) bezeichnet) nicht überschreiten darf, was einem halben Weizenkorn pro kg Reis entspricht.

Zöliakiebetreffene sollten sich nicht von den Begriffen "sichere" oder "geringe" Glutenmenge in Lebensmitteln irritieren lassen. Es gibt keine sichere Menge an Gluten, und es sollten alle Bemühungen unternommen werden, um die vollständige Eliminierung von Gluten aus der Zöliakie-Ernährung zu gewährleisten.

Der ungewollte Kontakt mit Gluten kann mehrere Ursachen haben. **Eine unbeabsichtigte Exposition ist meist auf eine Kreuzkontamination bei der Lebensmitt zubereitung oder bei Mahlzeiten mit anderen Personen, die gleichzeitig Gluten**

**essen, zurückzuführen. Sie kann auch auf eine unzureichende Kennzeichnung von Lebensmitteln oder das unzureichende Lesen der Etiketten zurückzuführen sein.**

### **Kreuzkontamination**

Kreuzkontaminationen können in jeder Phase der Lebensmittelverarbeitung auftreten - von der ersten Ernte bis zur endgültigen Zubereitung und zum Verzehr von Lebensmitteln - und sind schwer zu vermeiden. Unbeabsichtigte Kreuzkontaminationen können für Zöliakiebetreffende ein großes Problem darstellen und vor allem langfristig zu einer Verschlechterung der Gesundheit führen.

Kreuzkontaminationen können überall vorkommen, insbesondere in Restaurants, in denen regelmäßig glutenhaltige Lebensmittel zubereitet werden. Jeder, der glutenfreie Lebensmittel zubereitet, sollte in der Lage sein, Schwachpunkte für mögliche Kreuzkontaminationen zu erkennen und zu versuchen, diese zu vermeiden.

**Wenn eine Person mit Zöliakie kontaminierte Lebensmittel isst, muss sie nicht zwangsläufig Symptome entwickeln. Das bedeutet nicht, dass keine Autoimmunreaktion aufgetreten ist und dass die Person mit dem Verzehr von Gluten unbedenklich fortfahren kann.**

### **Andere Gluten-assoziierte Erkrankungen**

In letzter Zeit hat sich gezeigt, dass es neben Menschen mit Zöliakie und Weizenallergie auch Menschen gibt, die ohne nachweisbare allergische oder autoimmune Mechanismen auf Gluten reagieren.

### **Weizen-Allergie**

Weizen ist eines der häufigsten Allergene, und eine Weizenallergie ist eine unerwünschte Immunreaktion auf Weizenproteine (Albumin, Globulin, Gliadin und Glutenin), die zur Entwicklung von Atemwegs- oder Magen-Darm-Symptomen oder manchmal sogar zu systemischen Reaktionen führt.

Die Weizenallergie ist eine andere Erkrankung als die Zöliakie. Eine Glutenallergie ist eine Allergie gegen Weizen, da Gluten ein weizenspezifisches Protein ist. Wenn eine Person, die allergisch auf Weizen reagiert, weizenhaltige Lebensmittel isst, können die Reaktionen manchmal lebensbedrohlich sein.

**Eine Weizenallergie wird durch den Verzicht auf Weizen in der Ernährung behandelt. Beachten Sie, dass bestimmte glutenfreie Produkte Weizen enthalten, aus dem das Gluten technologisch entfernt worden ist. Diese Produkte sind für Personen, die an einer Weizenallergie leiden, nicht geeignet.**

### **Nicht-zöliakische Glutensensitivität**

Diese Erkrankung wird auch als nicht-zöliakische Überempfindlichkeit gegenüber Gluten oder einfach als Glutenüberempfindlichkeit/-unverträglichkeit bezeichnet. Die Krankheit kann der Zöliakie oder der Weizenallergie ähneln und mit verschiedenen intestinalen und/oder extraintestinalen Symptomen einhergehen, die kurz nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln auftreten und sich mit der Einführung einer glutenfreien Ernährung bessern. Es gibt keinen spezifischen Test, um eine Glutenunverträglichkeit zu diagnostizieren.

**Die nicht-zöliakische Glutensensitivität wird mit einer glutenfreien Diät behandelt.**

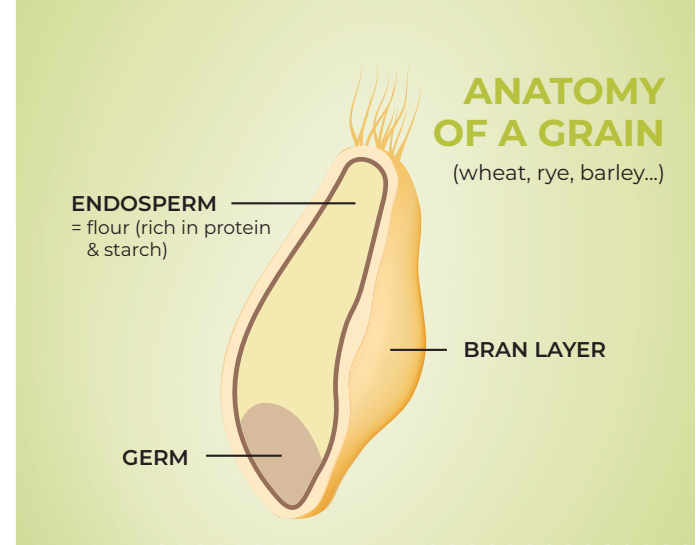
# Über Gluten

**Gluten (lateinisch für Leim) ist die allgemeine Bezeichnung für einen Proteinkomplex, der in den Körnern bestimmter Getreidesorten vorkommt.**

Gluten findet sich vor allem im Endosperm von Getreide (größerer innerer Teil des Korns) wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Triticale, Khorasan-Weizen (Kamut), Emmer und Einkorn. Gluten findet sich auch in Produkten, die normalerweise aus Weizen hergestellt werden, wie Bulgur, Couscous, Udon-Nudeln, Panko, Tempuramehl, Sago und Kritharaki.

Glutenhaltiges Getreide		
Gerste	Faro	Dinkel
Gerstenmalz/Extrakt	Graham-Mehl	Triticale
Bran	Kamut	Udon
Kleie	Matzenmehl/Mehl	Weizen
Couscous	Orzo	Weizenkleie
Hartweizen	Panko	Weizenkeim
Einkorn	Roggen	Weizenstärke
Emmer	Seitan	
Leindotter	Grieß	

Hafer ist weniger eng mit Weizen, Roggen und Gerste verwandt, und die Prolaminfraktion des Hafers (Avenin genannt) unterscheidet sich ausreichend. Dies ist der Grund, warum fast



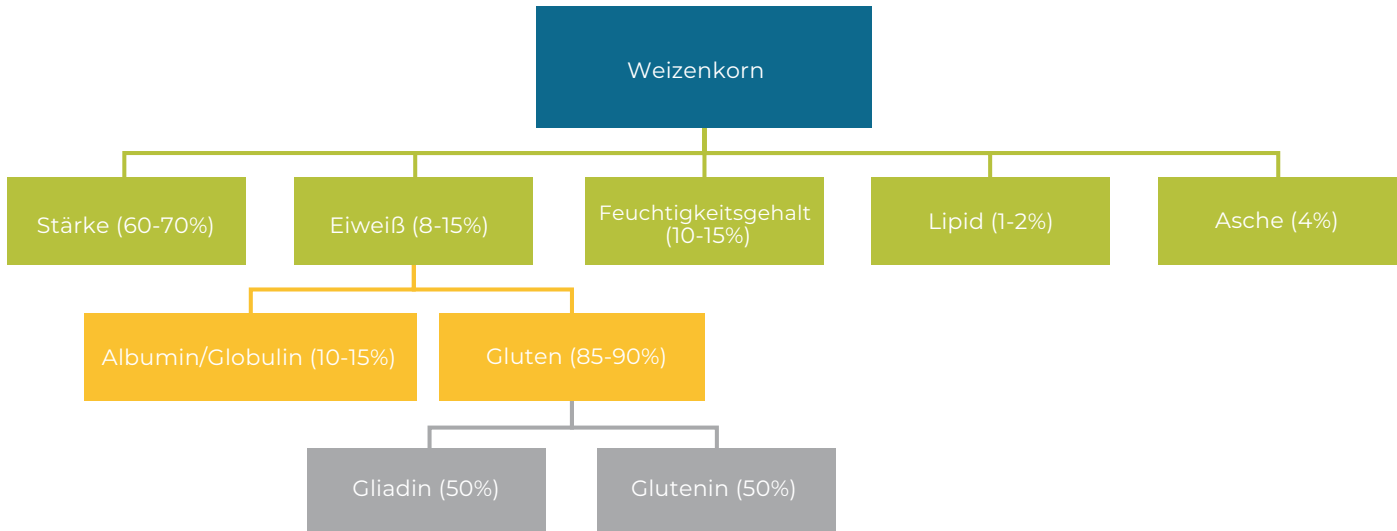
source: Guide for living with CD

alle Menschen mit Zöliakie Hafer sehr gut vertragen, solange eine Kreuzkontamination mit glutenhaltigen Körnern ausgeschlossen ist.

**Da Hafer durch den engen Kontakt mit Weizen, Roggen und Gerste während des Anbaus, der Lagerung und der Verarbeitung häufig mit Gluten verunreinigt werden kann, dürfen Menschen mit Zöliakie, die Hafer vertragen, nur zertifiziert glutenfreien Hafer verzehren.**

Gluten ist ein komplexes Gemisch aus Proteinen. Die wichtigsten Klassen von Proteinen sind Prolamine und Gluteline (Gluteline). Prolamine sind der Hauptbestandteil von Getreide, der für die Entwicklung von Symptomen bei Zöliakie verantwortlich ist. Die Prolaminfraktion in Weizen wird als Gliadin bezeichnet. Die Prolamine verschiedener glutenhaltiger Getreidesorten unterscheiden sich voneinander, aber bei den mit Weizen eng verwandten Getreidesorten unterscheiden sich diese Proteine - Secalin in Roggen und Hordein in Gerste - nur geringfügig und werden gemeinsam als Gluten bezeichnet.





## Funktionen und Verwendungen von Gluten

Gluten verleiht dem Weizenmehl seine einzigartigen Eigenschaften. Wenn Weizenmehl mit Wasser gemischt wird, um einen Teig zu erhalten, bilden die Glutenproteine ein kontinuierliches Netzwerk, wobei Gliadin für die Viskosität und Dehnbarkeit des Teigs verantwortlich ist und die Glutenine für die Festigkeit (oder den Widerstand gegen Dehnung) und die Elastizität des Teigs.

Daher sind die Glutenmatrix und ihre Funktionen von wesentlicher Bedeutung für die Teigqualität von Weizensorten wie Brot, Nudeln und Brezeln. Bei Weichweizenprodukten wie Kuchen und Keksen sind die netzbildenden Eigenschaften des Glutens nicht so entscheidend, dennoch wird angenommen, dass das Gluten zur Struktur und Textur des Endprodukts beiträgt.

## Gluten in verarbeiteten Lebensmitteln

Gluten wird häufig als Zusatzstoff in verarbeiteten Lebensmitteln verwendet, um Textur, Geschmack und Feuchtigkeitsgehalt zu verbessern, da es hitzestabil ist und als Bindemittel und Streckmittel wirken kann. Zu den weniger offensichtlichen Glutenquellen gehören daher verarbeitetes Fleisch, rekonstituierte Meeresfrüchte und vegetarische Fleischersatzprodukte. Es kann auch als Verdickungsmittel, Emulgator oder Geliermittel in Süßigkeiten, Eiscreme, Butter, Gewürzen, Füllungen, Marinaden und Dressings sowie als Füllstoff und Überzug in Medikamenten oder Süßwaren enthalten sein. Darüber hinaus wird Gluten in zunehmendem Maße aus Weizen abgetrennt (als "vitaler Weizengluten" bezeichnet) oder für bestimmte Verwendungszwecke modifiziert (als "isolierte Weizenproteine" bezeichnet), um die strukturelle Integrität industrieller Backwaren zu verbessern und Mehle mit niedrigerem Proteingehalt anzureichern. Vitaler Weizengluten wird aufgrund seiner wasserbindenden und verdickenden Eigenschaften zur Verbesserung

der Qualität von Speiseeis, Kaffeesahne, Instantpudding, Suppen, Soßen, Ketchup, Marinaden und Dressings verwendet.

**Der Zusatz von Gluten zu bestimmten Produkten in Form von verstecktem Gluten in von Natur aus glutenfreien Lebensmitteln, eine unzureichende Kennzeichnung und mangelnde Kenntnisse sind wichtige Faktoren, die die Gesundheit von Zöliakiebetroffenen gefährden. Überprüfen Sie immer die Etiketten der verarbeiteten Zutaten und Produkte, die Sie für die Zubereitung Ihrer Gerichte verwenden!**

### Ersatz für Gluten

Es wurde versucht, den Zusammenhalt und die Elastizität eines glutenhaltigen Teigs mit einer Vielzahl von alternativen Rohstoffen und/oder Zusatzstoffen zu imitieren. Zu den Gluten ersetzenden Zutaten gehören:

- **Stärken:** Maniok, Tapioka, Mais, Kartoffeln, Bohnen und Reis;
- **Glutenfreie Getreidemehle:** Sorghum, Reis, Mais, Teff und Hirse;
- **Pseudocerealien-Mehl:** Amaranth, Buchweizen, Chia und Quinoa;
- **Mehl aus Hülsenfrüchten:** Kichererbse, Erbse, Johannisbrotkeim, Johannisbrot, Maramabohne und Soja;
- **Kastanienmehl;**
- **Ballaststoffe:**  $\beta$ -Glucan, Inulin, Oligofruktose, Leinsamenschleim, Apfeltrester, Johannisbrotfaser, Bambusfaser, Polydextrose und resistente Stärke
- **Hydrokolloide:** Xanthangummi und Hydroxypropylmethylcellulose;
- **Nicht-glutenhaltige Proteine:** aus Hülsenfrüchten, Eiern,

Milchprodukten und nicht-glutenhaltigen Getreideproteinen.

Andere Zutaten werden hinzugefügt, um die glutenfreie Teig- und Brotstruktur aufzubauen und zu stärken. Enzyme (z. B. Transglutaminase, Glucoseoxidase, Tyrosinase und Laccase) sorgen für bessere rheologische Eigenschaften, eine bessere Gasrückhaltung während des Backens und eine höhere Gesamtproduktqualität. Emulgatoren (z. B. Diacetylweinsäureester von Monoglyceriden, Mono- und Diacylglycerin, Lecithin und Natriumstearoyl-2-lactylat) werden verwendet, um bessere Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Zutaten herzustellen.

Neben dem Austausch von Zutaten und/oder der Wahl von Zusatzstoffen können die glutenfreien Mehle auch auf besondere Weise verarbeitet werden, um ihr rheologisches Verhalten in teigähnlichen Systemen zu verändern. Es gibt zahlreiche verschiedene Strategien, die in dieser Richtung erforscht wurden, z. B. Maismehl, das in verschiedenen Geräten gemahlen wurde, Keimung von braunem Reis als Vorbehandlung zur Veränderung der Funktionalität, Sauerteigfermentation von Teffmehlprodukten, Phosphorylierung von Reismehl, Vorgelatinierung der Stärke, Wärmebehandlung, Extrusion von Reismehl, mit Stärke vermischte Molkeproteinpartikel usw.

Dennoch sind die Qualität, das Nährwertprofil und die Schmackhaftigkeit glutenfreier Produkte oft nicht mit denen glutenhaltiger Produkte vergleichbar, aber mit ein wenig Übung können auch mit glutenfreien Produkten gleichwertige Ergebnisse erzielt werden.

Gluten findet sich vor allem im Endosperm von Getreide (größerer innerer Teil des Korns) wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Triticale, Khorasan-Weizen (Kamut), Emmer und Einkorn. Gluten findet sich auch in Produkten, die normalerweise aus Weizen hergestellt werden, wie Bulgur, Couscous, Udon-Nudeln, Panko, Tempuramehl, Sago und Kritharakli.

Biesiekierski JR. What is gluten? J Gastroenterol Hepatol. 2017;32 Suppl 1:78-81.

Mefleh M, Conte P, Fadda C, et al. From ancient to old and modern durum wheat varieties: interaction among cultivar traits, management, and technological quality. J Sci Food Agric. 2019;99(5):2059-2067.

El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye JI. A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges. Nutrients. 2018;10(10):1410.

Horvath K, Cureton P, Gluten-Free Diet Guide for Families, CDHNF, NASPGHAN, 2006

Wieser H, Segura V, Ruiz-Carnicer Á, Sousa C, Comino I. Food Safety and Cross-Contamination of Gluten-Free Products: A Narrative Review. Nutrients. 2021;13(7):2244.

# Die Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten in einer öffentlichen Küche oder einem Restaurant

**Glutenfreie Lebensmittel (im Folgenden GF) sind laut Gesetz ausschließlich Lebensmittel, deren Gesamtglutengehalt 20 mg/kg (20ppm) nicht übersteigt, einschließlich "nicht verpackter" Lebensmittel. Bei Zöliakiebetroffenen können Spuren von unbeabsichtigtem Gluten ernsthafte Komplikationen verursachen. Die folgenden Schritte sollten bei der Zubereitung glutenfreier Lebensmittel beachtet werden:**

## AUSWAHL DER ZUTATEN

Alle Informationen zu den erlaubten, riskanten und verbotenen Lebensmitteln finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

Wählen Sie zunächst Zutaten aus der Gruppe der **ERLAUBTEN LEBENSMITTEL** aus, die von Natur aus GF sind und bei ihrer Zubereitung oder Verpackung nicht kontaminiert wurden (z. B. frisches Obst und Gemüse, frisches, unverarbeitetes und unbehandeltes Fleisch, Fisch, Milch und natürliche Milchprodukte ohne jegliche Zusatzstoffe, Eier, Salz, Zucker und frische Kräuter).

**RISIKO**-Lebensmittel sind Lebensmittel, die aus **glutenfreien, natürlichen Zutaten** hergestellt sind, aber so verarbeitet, verpackt oder bearbeitet wurden, dass eine Kontamination mit Gluten möglich ist (mit glutenhaltigen Zutaten und Zusatzstoffen oder durch Kontamination während der Verarbeitung). Für diese Lebensmittel muss der Lieferant\*innen schriftliche Herstellerunterlagen (Erklärungen/Spezifikationen) verlangen und Ihnen zur Verfügung stellen, aus denen eindeutig hervorgeht, dass das Lebensmittel weder in Form von Zutaten noch in Form von Spuren Gluten enthält (gilt auch für "nicht verpackte" Lebensmittel). Wenn Sie GF-Lebensmittel im Einzelhandel kaufen, achten Sie darauf, dass sie als "glutenfrei" gekennzeichnet sind.

Lebensmittel, die Zutaten aus ansonsten von Natur **aus glutenhaltigen Getreidesorten enthalten (z. B. Mehl, Schrot, Nudeln, Getreide und Brot)**, gelten als riskant. Solche Lebensmittel


sind oft schon bei der Herstellung auf dem Feld oder durch das Mahlen in denselben Mühlen wie glutenhaltiges Getreide stark mit Gluten kontaminiert. Wenn Sie diese Lebensmittel verwenden, müssen Sie die Dokumentation des Herstellers anfordern oder das AOECs-Zertifikat prüfen, das bestätigt, dass die Lebensmittel kein Gluten enthalten. Wenn Sie risikobehaftete Lebensmittel im Einzelhandel kaufen, achten Sie darauf, dass sie mit dem Siegel für glutenfreie Lebensmittel (durchgestrichene Ähre) gekennzeichnet sind und die Registrierungsnummer des Zertifikats enthalten.

Hafer gilt als riskant, weil ein kleiner Teil der Zöliakiekranken keinen Hafer verträgt und weil diejenigen, die ihn tragen, nur zertifizierten Hafer zusichern dürfen. In einigen Regionen gilt Hafer generell als schädlich bei Zöliakie. **Bitte prüfen Sie, ob die Person Hafer verträgt, und wenn ja, verwenden Sie nur zertifizierten Hafer.**

**VERBOTENE LEBENSMITTEL:** sind Lebensmittel, die aus glutenhaltigen Zutaten hergestellt werden: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und deren gekreuzte Arten oder Produkte aus solchen Zutaten. Zu dieser Gruppe gehören auch Lebensmittel, die laut Deklaration glutenhaltig sind, sowie alle Lebensmittel der Gruppe **"RISIKO-Lebensmittel"**, die nicht weiter überprüft wurden.



SI-XXX-XXX

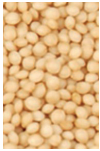
LEBENSMITTEL GRUPPE	ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL	RISIKO-NAHRUNGSMITTEL	VERBOTENE LEBENSMITTEL
<b>Mehl, Grütze, Brot, Kekse, Gebäck, Paniermehl, Frühstückscerealien, Nudeln</b>	<p>AOECS-zertifizierte Lebensmittel, die für besondere Ernährungsbedürfnisse bestimmt sind und mit einem Crossed Grain Trademark gekennzeichnet sind.</p>  <p>SI-XXX-XXX</p>	<p>Wenn das Lebensmittel nicht AOECS-zertifiziert ist, verlangen Sie die Dokumentation des Herstellers, um den Nachweis zu erbringen, dass es tatsächlich kein Gluten oder Spuren von Gluten enthält. In einigen Regionen gilt Hafer als schädlich für Patienten. Bitte prüfen Sie, ob die Person Hafer verträgt, und wenn ja, verwenden Sie nur zertifizierten Hafer.</p>	<p>Wenn das Lebensmittel nicht AOECS-zertifiziert ist, verlangen Sie die Dokumentation des Herstellers, um den Nachweis zu erbringen, dass es tatsächlich kein Gluten oder Spuren von Gluten enthält. In einigen Regionen gilt Hafer als schädlich für Patienten. Bitte prüfen Sie, ob die Person Hafer verträgt, und wenn ja, verwenden Sie nur zertifizierten Hafer.</p>
<b>Getreide und Pseudogetreide in Getreide, Samen, Nüssen</b>	<p>Reis, Wildreis, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Samen und Nüsse sollten beim Kauf im Einzelhandel mit dem Etikett "glutenfrei" gekennzeichnet sein.</p>	<p>Reis, Wildreis, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Samen, Nüsse - es besteht die Gefahr einer Verunreinigung während des Verpackungsprozesses. Der Lieferant/Hersteller sollte Ihnen Unterlagen vorlegen, aus denen hervorgeht, dass eine Verunreinigung nicht möglich ist. Achten Sie darauf, sie vor dem Gebrauch gut zu waschen. In einigen Regionen gilt Hafer als schädlich für Patienten. Bitte prüfen Sie, ob die Person Hafer verträgt, und wenn ja, verwenden Sie nur zertifizierten Hafer.</p>	<p>Glutenhaltiges Getreide: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut, Durum. Gewöhnlicher Reis, Wildreis, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth - wenn aus den Unterlagen oder der Erklärung des Herstellers hervorgeht, dass bei der Herstellung oder Verpackung das Risiko einer Glutenkontamination besteht..</p>

LEBENSMITTEL GRUPPE	ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL	RISIKO-NAHRUNGSMITTEL	VERBOTENE LEBENSMITTEL
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>	<p>Milch (frisch, pasteurisiert, UHT (ultraheißerhitzt), sterilisiert, laktosefrei - ohne Zusatz von Vitaminen, Aromen und anderen Zutaten), natürlich fermentierte Produkte (Naturjoghurt, Kefir, Sauermilch - nur mit Milch- und Milchsäurebakterien), Käse (frisch, halbhart und hart - nur aus Milch, Lab und Salz hergestellt), natürliche Sahne (frisch, pasteurisiert - ohne Zusatzstoffe).</p>	<p>Getränke auf Milchbasis (Kakao, Schokoladenmilch), Milchpulver, Fruchtjoghurts, Hüttenkäse, Eiscreme, leichte Joghurts und Hüttenkäse mit Verdickungsmitteln, Milchdesserts mit Zusatzstoffen, Schmelzkäse, Kräuterkäse und Hüttenkäse. *</p>	<p>Joghurts und Hüttenkäse mit dem Zusatz von glutenhaltigen Getreideflocken, Müsli oder Keksen. Alle Milchprodukte, bei denen aus den Herstellerunterlagen oder der Deklaration ersichtlich ist, dass sie glutenhaltige Zutaten enthalten oder dass bei der Verarbeitung oder Verpackung das Risiko einer Kontamination (Spuren von Gluten) besteht.</p>
<b>Fleisch und Fleischprodukte, Fisch und Eier</b>	<p>Alle Arten von frischem Fleisch, Fisch, nicht verarbeiteten Meeresfrüchten, Eiern in Eierschalen, ohne jegliche Zusatzstoffe und vor der Verwendung gewaschen.</p>	<p>Hackfleisch - es besteht die Möglichkeit einer Glutenkontamination beim Zerkleinern. Fleischerzeugnisse mit Zusatzstoffen (Salami, Würstchen, Hot Dogs usw.). Tiefgefrorene Meeresfrüchte und Meeresfrüchtemischungen, die "Surimi" enthalten, Fischkonserven mit Zusatzstoffen oder anderen Zutaten. Ei-Ersatzstoffe, Eipulver, Tofukäse, Sojafleisch. *</p>	<p>Klassisch paniertes Fleisch und Fisch, Fleisch und Fisch in glutenhaltigen Soßen, Fleischerzeugnisse, die HVP (hydrolysierte pflanzliche Proteine) enthalten, alle Produkte, bei denen in den Herstellerunterlagen oder in der Deklaration glutenhaltige Zutaten angegeben sind oder bei denen das Risiko einer Kontamination (Spuren von Gluten) während der Verarbeitung oder Verpackung besteht.</p>
<b>Obst, Gemüse, Pilze, Gewürze/ Kräuter</b>	<p>Alles frische Obst, frisches Gemüse und Kräuter ohne jegliche Zusatzstoffe und vor der Verwendung gewaschen.</p>	<p>Verarbeitetes Obst, Gemüse oder Gewürze und Gewürzmischungen (gefroren, getrocknet, gemahlen, gesiebt, konzentriert, eingelegt, konserviert). Suppenwürfel und alle Lebensmittel auf Obst- und Gemüsebasis mit Zusätzen oder Vitaminen. *</p>	<p>Getrocknete Früchte, die mit Weizenmehl, Hafermehl oder Stärke bestreut sind. Verarbeitetes Obst und Gemüse, bei dem aus den Unterlagen oder der Erklärung des Herstellers hervorgeht, dass es glutenhaltige Zutaten enthält oder dass bei der Verarbeitung oder Verpackung das Risiko einer Kontamination (Spuren von Gluten) besteht.</p>

LEBENSMITTEL GRUPPE	ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL	RISIKO-NAHRUNGSMITTEL	VERBOTENE LEBENSMITTEL
<b>Fette</b>	Butter, Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Kürbis-, Olivenöl), Schmalz - ohne Zusatzstoffe und Gewürze.	Margarine, Butter mit Zusatzstoffen ("leichte Butter"), Salatdressings und Mayonnaise, Schmalz mit Zusatzstoffen und Gewürze.*	Béchamelsaucen, Salatdressings, Mayonnaise und andere Produkte, bei denen aus den Unterlagen oder der Erklärung des Herstellers*innen hervorgeht, dass sie glutenhaltige Zutaten enthalten oder dass bei der Verarbeitung oder Verpackung das Risiko einer Kontamination (Spuren von Gluten) besteht.
<b>Flüssigkeiten</b>	Natürliche und Mineralwasser, frisch gepresste Fruchtsäfte, Wein. Schwarze, grüne und Kräutertees und einfacher schwarzer Kaffee ohne Aromen, Zucker, Milch, Zusatzstoffe vor der Verpackung hinzugefügt.	Instantchokolade, Kakao, Instantkaffee, Instanttees, aromatisierte Tees, Soja- und Reismilch, Fruchtsäfte und Nektare mit Zusatzstoffen, Sirupe und andere Instantgetränke (Instantkaffee oder -tee).*	Instantmischung mit Kaffeeersatz-Extrakt mit Gerste, Weizen und Gerstenbier. Getränke, bei denen aus den Unterlagen oder der Erklärung des Herstellers*innen hervorgeht, dass sie glutenhaltige Zutaten enthalten oder dass bei der Verarbeitung das Risiko einer Kontamination (Spuren von Gluten) besteht..
<b>Süßungsmittel, Salz, Essig</b>	Kristallzucker, Honig ohne Zusätze, Salz, Apfel- oder Weinessig.	Gemahlener Zucker, künstliche Süßungsmittel, Honig mit Zusatzstoffen, Balsamico-Essig.*	Alle Produkte, bei denen aus den Herstellerunterlagen oder der Deklaration hervorgeht, dass ein Kontaminationsrisiko (Spuren von Gluten) besteht..

\* Bitten Sie den Lieferanten um schriftliche Unterlagen des Herstellers (Erklärungen/Spezifikationen/Analysebericht), aus denen eindeutig hervorgeht, dass das Lebensmittel kein Gluten enthält, weder in Form von Zutaten noch in Form von Spuren (gilt auch für "nicht vorverpackte" Lebensmittel).

## Gesundes Getreide und Pseudogetreide, das für die Zubereitung glutenfreier Speisen verwendet werden kann:



**AMARANTH** - Enthält hohe Mengen an Aminosäuren und ist reich an Kalzium, Ballaststoffen und Eisen. Es ist eine ausgezeichnete Quelle für Eiweiß und Eisen, ein einziges Korn enthält doppelt so viel Kalzium wie Milch und dreimal so viel Ballaststoffe wie Weizen.



**HIRSE** - Reich an Magnesium und Eisen ist eine ausgezeichnete Eiweißquelle (100 g enthalten 10 g Eiweiß), Kalzium, Phosphor, Zink, Nickel, Vitamin E und Vitamin-B-Komplexe. Hirse ist ein alkalisches leicht verdauliches Getreide



**SOJA** - enthält einen sehr hohen Anteil an Fett - 19,9%, Kohlenhydraten - 30,2%, Proteine - 36,5% und die Vitamine A und B..



**BUCHWEIZEN** - Er ist eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige und leicht leicht verdaulichen Proteinen. Außerdem ist Buchweizen reich an zwei Aminosäuren, Lysin und Arginin, die wichtige Funktionen für die Gesundheit des Herzens und des Immunsystems haben. Dieses Lebensmittel hat eine bemerkenswerte gesundheitliche Wirkung und enthält eine Reihe von Mineralien, wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Ballaststoffe.



**QUINOA** - ist eine gute Quelle für Magnesium, Eisen, Kupfer und Phosphor, und der Aminosäure Lysin, die das Wachstum und die Regeneration des Gewebes fördert. Quinoa enthält außerdem Riboflavin (Vitamin B2), das den Stoffwechsel in Gehirn und Muskeln anregt Zellen anregt.



**TAPIOCA** - ist eine sehr nützliche Art von Stärke da sie das Wachstum der guten Bakterien im Darm fördert. Vitamin-B-Komplexe, die Energie liefern und das Immunsystem stärken, sind in Tapiokamehl enthalten. Es enthält auch eine große Anzahl von Mineralien: Eisen, Zink, Calcium, Magnesium, Kalium und Mangan (wichtig für die Bindegewebe und die Gesundheit der Gelenke).



**MAIS** - ist reich an Ballaststoffen, die den Cholesterinspiegel senkt, Folsäure, die das Blutgefäßsystem gesund hält, Vitamin B1 das für eine gute Gehirnfunktion wichtig ist, und Kohlenhydrate, die uns schnell verfügbare Energie liefern.



**REIS** - Brauner Reis oder Vollkornreis ist ernährungsphysiologisch wertvoller als weißer Reis. Er enthält einen Teil der Hülle, weshalb er mehr Nährstoffe enthält. Brauner Reis enthält 3,5-mal mehr Magnesium, viermal mehr Vitamin B1 und Ballaststoffe, fünfmal mehr Nikotinsäure und 1,6-mal mehr Folsäure als weißer Reis. Der Kelch enthält Vitamin E, während die Kernhülle reich an fast allen B-Vitaminen ist.



**TEFF** - Ein Korn von der Größe eines Mohnsamens das aus Äthiopien stammt. Es enthält mehr Kalzium und Vitamin C als fast jedes andere Getreide. Es ist reich an Mineralien, Eiweiß und Eisen, und ein großer Teil seiner Ballaststoffe ist die so genannte resistente Stärke, die in Studien mit gesundheitlichen Vorteilen wie verbessertem Blutzucker assoziiert wurde.

**LAGERUNG DER ZUTATEN:** Die glutenfreien Zutaten sollten in einer gut verschlossenen und gekennzeichneten Verpackung (vorzugsweise nach Farben getrennt) und getrennt von glutenhaltigen Zutaten gelagert werden. Die Lebensmittel/ Zutaten können auch in ihrer Originalverpackung aufbewahrt werden. Wenn Sie glutenfreie Produkte in einen anderen Behälter zur Aufbewahrung von Lebensmitteln umfüllen, achten Sie darauf, dass dieser ordnungsgemäß gekennzeichnet ist und

die Originaletiketten mit den aufgeführten Zutaten aufbewahrt werden. GF-Lebensmittel und -Zutaten sollten in den obersten Regalen gelagert werden, um eine mögliche Kontamination mit anderen glutenhaltigen Lebensmitteln/Zutaten zu vermeiden.

**REINIGUNG:** Arbeitsflächen und Utensilien sollten mit einem separaten Reinigungsset (Tücher, Schwämme), Wasser und Spülmittel gereinigt werden. Auch nach dem Spülen in der Spülmaschine vor jedem Gebrauch sollten die Utensilien sorgfältig

überprüft werden, um sicherzustellen, dass keine glutenhaltigen Lebensmittlrückstände vorhanden sind. Verwenden Sie KEINE Schneidbretter oder Utensilien aus Holz, in deren Ritzen sich Gluten festsetzen kann.

**KLIMAAANLAGE UND BELÜFTUNG:** In künstlich klimatisierten Räumen und Räumen mit starker Belüftung sollte der Bereich für die Zubereitung von glutenhaltigen Lebensmitteln an einem Ort eingerichtet werden, an dem keine Möglichkeit besteht, glutenhaltige Partikel aus anderen Bereichen, in denen glutenhaltige Lebensmittel zubereitet werden, auszublasen und zu übertragen.

**UTENSILIEN:** Verwenden Sie separate und deutlich gekennzeichnete Utensilien und Zubehörteile, die nicht mit glutenhaltigen Zutaten/Lebensmitteln/Gerichten in Berührung kommen dürfen. Verarbeitungsgeräte (Stabmixer, Zerkleinerer, Schleifmaschinen) sollten nur verwendet werden, wenn sie ausschließlich für die Verarbeitung von GF-Lebensmitteln eingesetzt werden, da sie nicht gründlich genug gereinigt werden können. Wenn Sie nicht über spezielle GF-Verarbeitungsgeräte verfügen, sollte die gesamte Verarbeitung manuell erfolgen.

**ZUBEREITUNG DER GERICHTE:** GF-Gerichte sollten in einem räumlich getrennten, glutenfreien Raum (in einem speziellen Raum oder auf einer speziellen Theke) oder nach gründlicher Reinigung zubereitet werden, möglichst nicht gleichzeitig mit der Zubereitung glutenhaltiger Gerichte. Ist eine räumliche Trennung nicht möglich, sollten glutenhaltige Zutaten (insbesondere in Pulverform) generell durch glutenfreie ersetzt werden, wann immer dies möglich ist (z. B. sollte Weizenmehl durch GF-Reismehl ersetzt werden). Vor Beginn der Zubereitung eines GF-Gerichts sollte das Personal saubere Schutzkleidung anziehen und sich die Hände waschen. Bei der Zubereitung von GF-Gerichten sollten keine glutenhaltigen Zutaten verwendet und keine glutenhaltigen Speisen gleichzeitig zubereitet werden. Besondere Aufmerksamkeit muss den Utensilien gewidmet werden, die für die Zubereitung der Speisen verwendet werden.

**SERVIEREN, TRANSPORT UND VERTEILUNG:** Um

Verunreinigungen und Servierfehler (Servieren von glutenhaltigen Gerichten anstelle von GF-Gerichten) zu vermeiden, sollten GF-Gerichte separat serviert und in gekennzeichneten Behältern gelagert werden. Tragen Sie glutenhaltige und GF-Gerichte nicht mit der gleichen Hand. Verwenden Sie einen andersfarbigen Teller, um Verwechslungen zu vermeiden. Verwenden Sie zum Servieren Utensilien, die nur für GF-Gerichte verwendet werden. Ein Buffet mit glutenhaltigen und GF-Gerichten im selben Raum ist nicht akzeptabel. Beim Transport müssen Behälter mit GF-Gerichten fest verschlossen, deutlich gekennzeichnet und von Behältern mit glutenhaltigen Lebensmitteln getrennt sein.

**MITARBEITER\*INNEN (PERSONAL):** Bevor mit der Zubereitung eines GF-Gerichts begonnen wird, sollte das Personal saubere Schutzkleidung anziehen und sich die Hände waschen. Verfahren und Vorschriften müssen schriftlich festgehalten werden. Improvisationen und der Austausch von Zutaten (auch nur ein Markenwechsel) sind nicht erlaubt, ohne dass jede einzelne Zutat erneut auf ihren möglichen Glutengehalt überprüft wird. Es ist obligatorisch, neues Personal zu schulen und die Kenntnisse aller Mitarbeiter\*innen, von der Beschaffung bis zum Service, regelmäßig zu aktualisieren.

Die Angemessenheit der Reinigung von Arbeitsflächen, Utensilien und Kochgeräten sollte mit praktischen Schnelltests (Abstrichtests) überprüft werden, die einfach zu handhaben sind und das Vorhandensein von Gluten schnell nachweisen. Es ist ratsam, regelmäßig die Angemessenheit der Zubereitung von Mahlzeiten durch die Entnahme von Lebensmittelproben zu überprüfen. Die Proben sollten unter regelmäßigen Betriebsbedingungen entnommen und zur Analyse des Glutengehalts vorgelegt werden.

**Es wird empfohlen, alle hier aufgeführten kritischen Punkte und Abhilfemaßnahmen in das bereits eingeführte HACCP-System (Hazard Analysis and Critical Control Point) zu integrieren. Die gute Praxis aus der Küche des CHZ (Kinderkrankenhaus Zagreb) kann Ihnen als Beispiel dienen (siehe Kapitel "Gute Praxis").**



# Deklarationen von Lebensmitteln verstehen - Lebensmitteletiketten

Die EU-Verordnung Nr. 1169/2011 über die Bereitstellung von Informationen über Lebensmittel für Verbraucher definiert die 14 häufigsten Ursachen für Allergien und andere Lebensmittelunverträglichkeiten, die auf dem Lebensmitteletikett angegeben werden müssen. Gluten und glutenhaltiges Getreide sind eine davon.

## Nicht vorverpackte Lebensmittel

Nicht vorverpackte Lebensmittel sind Lebensmittel, die in nicht vorverpackter Form in den Verkehr gebracht werden oder die auf Wunsch des Verbraucher\*innen am Verkaufsort verpackt werden oder die am Verkaufsort zum sofortigen Verzehr angeboten werden. Beispiele sind Mahlzeiten, die in Restaurants serviert werden, Lebensmittel, die in Bäckereien und Konditoreien verkauft werden, zubereitete Lebensmittel, die dem Verbraucher\*innen nach Hause geliefert werden, Lebensmittel, die am selben Ort, an dem sie verkauft werden, in einer minimal schützenden Verpackung verpackt werden (z. B. Brot, Gebäck, Scheiben, Kuchen oder Sandwiches) oder Getränke, die in Gläsern oder Tassen ausgedient werden.

Hier müssen alle wichtigen Allergene, einschließlich glutenhaltiger Getreidesorten, angeführt und hervorgehoben werden.


## Double chocolate cookies

### NUTRITION INFORMATION

	Per 100 g	Per Piece (25 g)
Energy kJ/kcal	2123 kJ (508 kcal)	531 kJ (127 kcal)
Fat	26 g	7 g
- Of which saturates	14 g	4 g
Carbohydrates	61 g	15 g
- Of which sugars	39 g	10 g
Protein	5,9 g	2 g
Salt	0,57 g	0,14 g

**HINWEISE ZU ALLERGENEN**

Bei Allergien, einschließlich solcher gegen glutenhaltiges Getreide, siehe fett gedruckte Zutaten.



**INGREDIENTS**

Sugar, **wheat flour**, whole milk chocolate, dark chocolate, palm oil, cocoa, cocoa butter, **milk powder**, lactose, **wheat gluten**, aroma, emulsifiers (E741), **lecithin (soy)**, sodium carbonate, diphosphate, salt, **egg**

Hierbei handelt es sich um eine freiwillige Angabe, die der Hersteller machen kann. „Kann enthalten“ ist eine weitere freiwillige Angabe, die verwendet werden kann. Wenn das Produkt nur aus einer einzigen Zutat besteht, könnte „enthält Gluten“ angeführt sein.

Beachten Sie, dass alle glutenhaltigen Getreidesorten deklariert werden müssen (nicht das Gluten selbst!). Deshalb müssen Sie wissen, welche Getreidesorten

Allergene dürfen nicht hinter Zahlenangaben versteckt werden. Wenn Zusatzstoffe Gluten enthalten, muss dies in gleicher Weise wie bei den Hauptzutaten hervorgehoben werden.

Beispiel für die Kennzeichnung verpackter Lebensmittel. Allergene müssen deutlich angegeben

Wenn es um Zutaten geht, die Allergien, Unverträglichkeiten oder Zöliakie auslösen können, gilt für nicht vorverpackte Lebensmittel dasselbe wie für vorverpackte Lebensmittel: Der Verbraucher\*innen muss über das Vorhandensein dieser Allergene informiert werden. Da die meisten nicht vorverpackten Lebensmittel nicht verpflichtet sind, die Zutaten aufzulisten, erfolgt die Information durch die Angabe des Wortes "enthält", gefolgt von den Namen der vorhandenen Allergene, z. B. Weizen, Gerste, Soja und Eier.

### **Wie können Informationen über Allergene/Gluten in nicht vorverpackten Lebensmitteln angezeigt werden?**

Informationen über Allergene müssen in der Verkaufsstelle in der Nähe des Lebensmittels, auf das sie sich beziehen, angebracht werden (oder auf der Verpackung, wenn das Lebensmittel in ihr in der Verkaufsstelle aufbewahrt wird), und zwar in schriftlicher Form, gut sichtbar und deutlich lesbar. Sie finden sich beispielsweise auf Etiketten in der Nähe des Lebensmittels, auf das sie sich beziehen, in Katalogen, Broschüren, Speisekarten, auf Tafeln, Schildern, elektronischen Geräten und dergleichen.

### **Kommunizieren Sie mit den Verbraucher\*innen! INFORMATIONEN ÜBER LEBENSMITTEL SIND OBLIGATORISCH!**

In Ausnahmefällen kann die Information über Allergene auch auf andere Weise erfolgen, z. B. über die Speisekarte. Dies ist der Fall, wenn der Einzelhändler\*innen oder Hersteller\*innen nicht die Möglichkeit hat, die Informationen auf dem Etikett oder in der Nähe des Lebensmittels an der Verkaufsstelle anzubringen. In einem solchen Fall können die Informationen an einer anderen Stelle im Betrieb angebracht werden, aber es ist obligatorisch, einen gut sichtbaren, deutlich lesbaren Hinweis anzubringen, der den Kunden dorthin führt, wo sich die Informationen befinden.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, an einer gut sichtbaren Stelle einen Aushang anzubringen, in dem die Verbraucher\*innen aufgefordert werden, sich für Informationen über das Vorhandensein von Allergenen an das Personal zu wenden. In diesem Fall darf das Personal auf Anfrage des Verbrauchers nicht raten oder "auswendig" antworten, sondern muss die Informationen über das Vorhandensein von Allergenen in den dokumentierten Aufzeichnungen überprüfen. Diese Aufzeichnungen können in schriftlicher oder elektronischer Form vorliegen und müssen dem Verbraucher auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.

Zum Beispiel kann die Speisekarte oder ein Plakat in einem Restaurant einen Hinweis enthalten: "Wenn Sie Informationen über das Vorhandensein von Stoffen oder Produkten in den von Ihnen verzehrten Lebensmitteln wünschen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen, wenden Sie sich bitte an unser Personal, das Ihnen gerne weiterhelfen wird." Sie haben das Recht, diese Informationen anzufordern, und das Personal muss Ihnen durch Einsichtnahme in die dokumentierten Aufzeichnungen über das Vorhandensein von Allergenen die erforderlichen Auskünfte erteilen und die Unterlagen vorlegen, wenn Sie es verlangen.

### **Unbeabsichtigte Verunreinigung**

Die Unternehmen sind verpflichtet, die Möglichkeit einer Kreuzkontamination von Lebensmitteln (Übertragung einer schädlichen Substanz von einem Lebensmittel auf ein anderes) im Rahmen ihrer Präventionsverfahren zu berücksichtigen. Daher sollten alle Mitarbeiter\*innen, die mit Lebensmitteln arbeiten, mit den internen Verfahren zur Allergenkontrolle vertraut sein. Kann er eine Kreuzkontamination mit einem bestimmten Allergen nicht vermeiden, sollte er den Kunden\*innen darüber informieren, dass er ihm kein allergenfreies Produkt liefern kann!

### **Andere Angaben über Gluten sind verboten!**

Die Verordnung (EU) Nr. 828/2014 schreibt den genauen Wortlaut der Angaben über das Nichtvorhandensein und das reduzierte Vorhandensein von Gluten in Lebensmitteln vor: "glutenfrei" und "sehr geringer Glutengehalt". Lebensmittelhersteller von vorverpackten und nicht vorverpackten Lebensmitteln dürfen nur mit diesen Worten auf die Glutenfreiheit hinweisen. Auf diese Weise können die Verbraucher\*innen durch die Verwendung der klar vorgeschriebenen Angaben "glutenfrei" (bis zu 20 ppm) oder "sehr geringer Glutengehalt" (von 21 bis 100 ppm, was für Zöliakiekranken nicht geeignet ist) genau wissen, was die jeweilige Angabe bedeutet und wie hoch der maximale Glutengehalt in dem betreffenden Produkt ist.

Nicht zulässig sind die Versionen der Angaben durch den Lebensmittelhersteller, z. B. "Zutaten ohne Gluten", "von Natur aus glutenfrei" oder andere ähnliche Angaben.

### **Beachten Sie, dass Zöliakiebetreffene nur glutenfreie Lebensmittel verzehren dürfen!**

# Rezepte

Auch wenn Sie bereits viel Erfahrung mit der Zubereitung von Lebensmitteln haben, finden Sie hier einige Vorschläge und Schritte, die Ihnen die Zubereitung einer glutenfreien Mahlzeit erleichtern.



# REIS MIT GEMÜSE UND FLEISCH IN SAUCE



## Vorbereitung

Den Reis in frischem Salzwasser kochen. Blumenkohl, Brokkoli und Paprika waschen und schneiden. Die Karotten schälen und nach Belieben schneiden. Blumenkohl, Brokkoli und Karotten in frischem Salzwasser kochen. In einer separaten Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Paprika, gekochtes Gemüse und Gewürze hinzufügen. Etwa 5 Minuten braten und dann den gekochten Reis hinzufügen. Alles zusammen weitere 5 Minuten braten

Die Steaks unter fließendem Wasser waschen und von beiden Seiten trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel unter fließendem Wasser waschen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten anbraten. Gebratene Steaks aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit einem Deckel abdecken. Den Zwiebel in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme braten, bis sie weich und goldbraun sind. Salz und glutenfreie Brühe hinzugeben. Wenn die Soße kocht, die Steaks dazugeben. Zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.



## Nährwerte

Nährwerte/100 g	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
Reis mit Gemüse	180	40 g	1 g	4 g
Fleisch in Sauce	115	2 g	6 g	12 g



## Zutaten



### REIS MIT GEMÜSE

- 200 g Reise
- 2 Karotten
- 1 kleinen roten Paprika
- ¼ Blumenkohlkopf
- ¼ Brokkolikopf
- Salz
- Pfeffer (wenn Sie keinen verifizierten Pfeffer haben, lassen Sie ihn weg)
- Frisches Basilikum
- Frische Petersilie

### FLEISCH IN SAUCE

- 4 Rindersteaks
- 2 TL Öl
- 1 große Zwiebeln
- Salz
- 150 ml Brühe, z. B. Rind-, Hühner- oder Gemüsebrühe (wenn sie nicht geprüft ist, durch Wasser ersetzen)
- Pfeffer (wenn Sie keinen verifizierten Pfeffer haben, lassen Sie ihn weg)



**Reinigen Sie die Arbeitsflächen gründlich und stellen Sie sicher, dass alle Küchenutensilien sauber sind. Verwenden Sie eine frisch gereinigte Schürze, waschen Sie Ihre Hände und legen Sie saubere Küchentücher bereit. Eine glutenfreie Mahlzeit muss in angemessenem Abstand zu anderen Gerichten zubereitet werden, um eine mögliche Kontamination zu vermeiden. .**

**Reis:** ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht die Möglichkeit einer Verunreinigung während des Verpackungsprozesses. Waschen Sie den ungekochten Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser - achten Sie darauf, dass das Sieb vor der Verwendung sauber ist..

**Zwiebel:** Verwenden Sie frische Zwiebeln, da vorgebratene Zwiebeln meist Mehl und Gluten enthalten. Frische Zwiebeln unter fließendem Wasser waschen und auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer schneiden.

**Paprika, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli:** Verwenden Sie frisches Gemüse, waschen Sie es unter fließendem Wasser und schneiden Sie es auf einem sauberen Brett mit einem sauberen Messer. Gefrorenes, eingelegtes, getrocknetes, in Scheiben geschnittenes oder püriertes Gemüse stellt ein Risiko dar. Wenn Sie verarbeitetes Gemüse verwenden, lassen Sie sich vom Lieferanten bestätigen, dass die Produkte kein Gluten enthalten (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination nicht möglich ist.

**Salz:** ist von Natur aus glutenfrei, aber achten Sie darauf, sauberes, nicht kontaminiertes Salz zu verwenden (z. B. eine neue Packung öffnen). Seien Sie vorsichtig - in der Küche wird oft derselbe Löffel zum Schöpfen von Salz und Mehl verwendet.

**Petersilie und Basilikum:** Verwenden Sie frische Kräuter, waschen Sie sie unter fließendem Wasser, trocknen Sie sie mit einem Papiertuch und schneiden Sie sie mit einem sauberen Messer. Wenn Sie nicht alle Kräuter frisch zur Verfügung haben, verwenden Sie die, die Sie haben.

**Pfeffer:** Pfeffer ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht die Gefahr einer Verunreinigung beim Mahlen oder Verpacken. Sie müssen sich vom Lieferanten eine Bescheinigung ausstellen lassen, aus der hervorgeht, dass seine Produkte kein Gluten enthalten (nicht einmal in Spuren) und dass eine Verunreinigung ausgeschlossen ist.

**Beefsteaks:** Fleisch ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht die Möglichkeit einer Kontamination während des Zerlegens. Waschen Sie das Fleisch unter fließendem Wasser und trocknen Sie es mit einem sauberen Papierhandtuch ab. Schneiden Sie es auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer in Steaks.

**Brühe:** Industriell hergestellte Brühen, Brühwürfel oder Konzentrate sind verarbeitete Produkte und stellen ein höheres Risiko dar als Suppenbrühen, die aus frischem Fleisch und/oder Gemüse hergestellt werden. Wenn Sie industriell zubereitete Brühen verwenden, sollten Sie vom Lieferanten einen Nachweis verlangen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist. Wenn Sie frisches Fleisch und/oder Gemüse verwenden, waschen Sie es und schneiden Sie es auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer. Die auf diese Weise zubereitete Suppenbrühe kann in sauberen, gekennzeichneten Behältern eingefroren werden. Wenn Sie keine geeignete Suppenbasis haben, verwenden Sie stattdessen Wasser.

**Öl:** Pflanzliche Öle sind von Natur aus glutenfrei. Verwenden Sie einfache Öle, ohne Gewürze und Kräuter. .

# GEGRILLTE FLEISCHWÜRFEL AM SPIESS MIT BRATKARTOFFELN UND GURKENSALAT



## Vorbereitung

Das Fleisch waschen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch, Petersilie und Oregano waschen, trocknen und hacken. Joghurt, Zitronensaft, gehackte Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen. Das Fleisch in die vorbereitete Soße rühren, die Schüssel abdecken und ca. 1 Stunde marinieren lassen. Das Fleisch auf Einwegholzstäbchen auffädeln. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Fleischwürfel auf Spieße stecken.

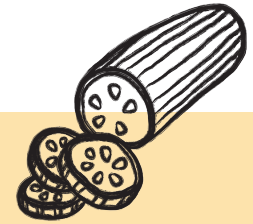
Die Kartoffeln schälen, schneiden und in einer Pfanne frittieren.

Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, waschen und fein hacken. Die Minze waschen und die Blätter hacken. Alle Zutaten mit Salz und Pfeffer mischen. Zitronensaft, Olivenöl, Joghurt und gehackte Minze dazugeben. Zum Abkühlen eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.



## Nährwerte

Nährwerte/100 g	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
Gegrillte Fleischwürfel am Spieß	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Bratkartoffeln	300	41 g	15 g	3,4 g
Gurkensalat mit Joghurt	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g



## Zutaten

### GEGRILLTE FLEISCHWÜRFEL AM SPIESS

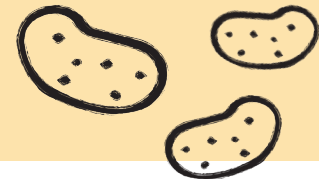
- 700 g HUHN oder SCHWEIN
- 200 g Naturjoghurt (Naturjoghurt ohne Zusatzstoffe)
- 1 Zweig Oregano
- 2 Zweige Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer (wenn Sie keinen verifizierten Pfeffer haben, lassen Sie ihn weg)
- Öl zum Frittieren

### BRATKARTOFFELN

- 5 große Kartoffeln
- Öl zum Frittieren

### GURKENSALAT MIT JOGHURT

- 4 Gurken
- 1 Knoblauchzehen
- 200 g Naturjoghurt (Naturjoghurt ohne Zusatzstoffe)
- Salz
- Pfeffer (wenn Sie keinen verifizierten Pfeffer haben, lassen Sie ihn weg)
- 1 TL Zitronensaft
- Ein paar Minzblätter



Reinigen Sie die Arbeitsflächen und stellen Sie sicher, dass alle Küchenutensilien sauber sind. Verwenden Sie eine frisch gereinigte Schürze, waschen Sie Ihre Hände und legen Sie saubere Küchentücher bereit. Eine glutenfreie Mahlzeit muss in angemessenem Abstand zu anderen Speisen zubereitet werden, um eine mögliche Kontamination zu vermeiden. Die Gefahr einer Kontamination geht vom Grill aus, auf dem die Brötchen erhitzt oder stärkehaltige oder panierte Speisen zubereitet werden, sowie von Fritteusen, Öfen und bereits verwendetem Frittieröl. Daher sollten Fleisch und Kartoffeln in einer sauberen Pfanne mit frischem Öl gebraten werden.

**FLEISCH:** Das Fleisch ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht die Möglichkeit einer Kontamination beim Schneiden, daher bereiten wir die Hähnchenspieße selbst zu. Schneiden Sie das Fleisch auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer und stecken Sie die Stücke auf Einweg-Holzspieße.

**NATURJOGHURT:** Naturjoghurt ohne Zusatzstoffe ist natürlich glutenfrei und stellt kein Kontaminationsrisiko dar.

**ÖL:** Pflanzliche Öle sind von Natur aus glutenfrei.

**OREGANO, PETERSILIE, MINZE:** Verwenden Sie frische Kräuter, waschen Sie sie unter fließendem Wasser, trocknen Sie sie mit einem Papiertuch und schneiden Sie sie auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer.

**PFEFFER:** Pfeffer ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht die Gefahr einer Verunreinigung beim Mahlen oder Verpacken. Sie müssen sich vom Lieferanten Unterlagen besorgen, aus denen hervorgeht, dass seine Produkte kein Gluten enthalten (auch nicht in Spuren) und dass eine Verunreinigung nicht möglich ist.

**KNOBLAUCH:** Verwenden Sie frischen Knoblauch, da trocken gemahlener Knoblauch Gluten enthalten kann. Frischer Knoblauch sollte unter fließendem Wasser gewaschen und auf einem Plastikbrett mit einem sauberen Messer gehackt werden.

**ZITRONENSAFT:** Pressen Sie den Saft einer frischen, sauberen

Zitrone aus. Wenn Sie industriell hergestellten Saft oder Konzentrate verwenden, müssen Sie sich vom Lieferanten bestätigen lassen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist.

**SALZ:** Salz ist von Natur aus glutenfrei, aber achten Sie darauf, sauberes, nicht kontaminiertes Salz zu verwenden (öffnen Sie z. B. eine neue Verpackung). Seien Sie vorsichtig - in der Küche wird oft derselbe Löffel zum Schöpfen von Salz und Mehl verwendet.

**KARTOFFELN:** Verwenden Sie frische Kartoffeln, schälen Sie sie, waschen Sie sie unter fließendem Wasser und schneiden Sie sie auf einem sauberen Brett mit einem sauberen Messer. Tiefgefrorene, vorbereitete Kartoffeln können Gluten enthalten. Wenn Sie sie verwenden, müssen Sie sich vom Lieferanten bestätigen lassen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist.

**GURKEN:** Verwenden Sie eine frische Gurke, waschen Sie sie unter fließendem Wasser und schneiden Sie sie auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer.

# FISCH UND MANGOLD MIT KARTOFFELN



## VORBEREITUNG

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, mit einem Papiertuch trocken tupfen und salzen. Butter, Knoblauch und Petersilie zum Füllen des Fisches verwenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch auf beiden Seiten braten, bis er gar ist.

Die Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in frischem Salzwasser weich kochen. Abgießen und warm stellen.

Den Mangold unter fließendem Wasser waschen. Wenn der Mangold große Blätter und breite faserige Stiele hat, schneiden Sie diese ab und kochen sie separat. Jungen Mangold blanchieren oder in wenig frischem Wasser kurz kochen und abtropfen lassen. Kochen Sie die Stiele des älteren Mangolds einige Minuten lang und fügen Sie die weicheren Blätter erst ganz zum Schluss hinzu, um sie zu blanchieren.

Mangold und Kartoffeln mischen, den gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und alles durchrühren, bis die Kartoffeln halb zerdrückt sind. Wenn Sie ein weniger üppiges Gericht wünschen, verdünnen Sie es mit dem Kochwasser, in dem der Mangold gekocht wurde.



## Nährwerte

Nährwerte/100 g	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
Fisch	120	0 g	5 g	19 g
Mangold mit Kartoffeln	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g



## Zutaten

- 4 FORELLEN oder andere Fische Ihrer Wahl
- Salz
- Knoblauch
- Petersilie
- Butter
- Olivenöl
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 800 g Mangold





Reinigen Sie die Arbeitsflächen und stellen Sie sicher, dass alle Küchenutensilien sauber sind. Verwenden Sie eine frisch gewaschene Kochschürze, waschen Sie sich die Hände und legen Sie saubere Geschirrtücher bereit. Eine glutenfreie Mahlzeit muss in angemessenem Abstand zu anderen Gerichten zubereitet werden, um eine mögliche Verunreinigung zu vermeiden. Verwenden Sie frisches Öl und eine saubere Pfanne zum Braten des Fisches. Die Verwendung von bereits benutztem, gefiltertem Öl und Fritteusen ist nicht zulässig.

**FISCH:** Fisch ist von Natur aus glutenfrei. Sie sollten frischen Fisch verwenden, da beim Einfrieren und Verpacken von Fisch die Möglichkeit einer Verunreinigung durch glutenhaltige Zusatzstoffe besteht. Waschen Sie den Fisch unter fließendem Wasser und trocknen Sie ihn mit einem Papiertuch ab. Wenn Sie gefrorenen Fisch verwenden, müssen Sie sich vom Lieferanten bestätigen lassen, dass das Produkt keine Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination nicht möglich ist.

**SALZ:** Salz ist von Natur aus glutenfrei, aber achten Sie darauf, sauberes, nicht kontaminiertes Salz zu verwenden (z. B., indem Sie eine neue Packung öffnen). Seien Sie vorsichtig: In der Küche wird oft derselbe Löffel zum Schöpfen von Salz und Mehl verwendet.

**KNOBLAUCH:** Verwenden Sie frischen Knoblauch, schälen Sie ihn, waschen Sie ihn unter fließendem Wasser und zerkleinern Sie ihn auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer. Getrockneter, gemahlener Knoblauch kann bei der Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden. Wenn Sie getrockneten, gemahlene Knoblauch verwenden, müssen Sie sich vom\* von der Lieferant\*in bestätigen lassen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination nicht möglich ist.

**PETERSILIE:** Verwenden Sie frische Petersilie, waschen Sie sie unter fließendem Wasser, trocknen Sie sie mit einem Papiertuch und schneiden Sie sie auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer.

**BUTTER:** Naturbelassene Butter ohne jegliche Zusatzstoffe ist

von Natur aus glutenfrei.

**OLIVENÖL:** Dieses Produkt ist von Natur aus glutenfrei.

**KARTOFFELN und MANGOLD:** Verwenden Sie frische Kartoffeln und frischen Mangold, waschen Sie sie unter fließendem Wasser und schneiden Sie sie auf einem sauberen Plastikbrett mit einem sauberen Messer. Gefrorenes, getrocknetes, vorgeschnittenes und püriertes Gemüse birgt ein größeres Risiko für Verunreinigungen als frisches Gemüse. Wenn Sie verarbeitete Gemüse verwenden, müssen Sie sich vom\* von der Lieferant\*in bestätigen lassen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination auszuschließen ist.

# APFELSTRUDEL



## Vorbereitung

Wasser mit Olivenöl und Salz mischen. Mehl zugeben und gut durchkneten. Der Teig kann von Hand oder in einer Küchenmaschine geknetet werden. Wenn Sie sich für das klassische Kneten mit der Hand entscheiden, legen Sie den Teig auf eine gut gereinigte und bemehlte (verwenden Sie das angegebene glutenfreie Mehl!) Küchenarbeitsfläche. Kneten Sie ihn gut 10 Minuten lang oder so lange, bis der Teig vollständig homogen und geschmeidig ist. Den Teig dünn in die Form eines Rechtecks ausrollen. Nachdem der Teig ausgerollt ist, die Apfelfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Alles vorsichtig zusammenrollen und in eine Backform legen. Den Apfelstrudel bei 175 Grad Celsius 40 Minuten lang backen. In der Backform abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen..



## Nährwerte

nutrition value/100 g	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
Apple strudel	120	24 g	2 g	1 g



## Zutaten

### TEIG

- 0.5 kg Mehl der Marke Schär, Mix B
- 450 ml Wasser
- 50 g Olivenöl
- Eine Prise Salz

### APFELFÜLLUNG

- 2 kg Äpfel
- 30 g o Kristallzucker
- 15 g frischgepresster Zitronensaft
- 1 Packerl (10 g) Vanillezucker
- Zimt nach Geschmack



Reinigen Sie die Arbeitsflächen gründlich und überprüfen Sie alle Küchenutensilien, um sicherzustellen, dass sie sauber sind. Wechseln Sie Ihre Schürzen, waschen Sie sich die Hände und legen Sie saubere Geschirrtücher und Tischdecken bereit. Arbeitsplatten, Küchenmaschinen, Nudelwalker, Backbleche und das Backrohr stellen ein Kontaminationsrisiko dar. Wenn Sie keine separate Arbeitsfläche für das Kneten von glutenfreien Gerichten zur Verfügung haben, verwenden Sie ein sauberes, großes Brett, das nur für glutenfreien Teig verwendet wird. Halten Sie das Brett vor Verunreinigungen geschützt, wenn Sie es nicht benutzen. Die Küchenmaschine sollte nur für glutenfreie Gerichte verwendet werden, ansonsten ist das Kneten von Hand vorzuziehen. Der Nudelwalker sollte ausschließlich zum Ausrollen von glutenfreiem Teig verwendet werden. Verwenden Sie nach Möglichkeit eine Backform, die nur für glutenfreie Lebensmittel verwendet wird. Andernfalls sollten Sie darauf achten, dass sie wirklich sauber ist, keine Risse und Ränder hat, in denen sich glutenhaltige Backreste festsetzen könnten, und sie mit Backpapier auslegen. Wenn Sie kein separates Backrohr haben, das nur für glutenfreie Gerichte verwendet wird, schalten Sie die Lüftung aus, bevor Sie glutenfreie Gerichte backen. Backen Sie den Strudel auf der höchsten Position im Rohr.

**MEHL:** Mehl ist ein Hochrisikoprodukt. Daher müssen Sie speziell deklariertes glutenfreies Mehl verwenden. Verlangen Sie vom\* von der Lieferant\*in als Bestätigung die Unterlagen des\*der Hersteller\*in und einen Analysebericht oder ein Zertifikat. Wenn Sie Mehl im Einzelhandel kaufen, wählen Sie Produkte mit der Aufschrift „glutenfrei“ und mit dem eingetragenen Zeichen der durchgestrichenen Ähre. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt keinen glutenfreien Hafer enthält, da einige Zöliakiebetreffende auf glutenfreien Hafer genauso reagieren wie auf glutenhaltigen Hafer.

**OLIVENÖL:** Pflanzliche Öle sind von Natur aus glutenfrei.

**SALZ und ZUCKER:** Salz und Zucker sind von Natur aus glutenfrei, aber achten Sie darauf, sauberes, nicht kontaminiertes Salz und nicht kontaminierten Zucker zu verwenden (z. B., indem Sie eine neue Packung öffnen). Seien Sie vorsichtig: In der Küche wird oft derselbe Löffel für Salz/Zucker und Mehl verwendet.

**ÄPFEL:** Verwenden Sie frisches Obst, das von Natur aus glutenfrei ist. Waschen Sie es unter fließendem Wasser, schälen Sie es und schneiden Sie es auf einem sauberen Brett und mit einem sauberen Messer. Reiben Sie die Äpfel mit einer gründlich gewaschenen Reibe, die Sie nicht zum Reiben von glutenhaltigen Speisen verwenden (die Reibe sollte ausschließlich für glutenfreie Lebensmittel verwendet werden). Gefrorenes, eingelegtes, getrocknetes, in Scheiben geschnittenes und püriertes Obst birgt ein höheres Risiko als frisches. Wenn Sie verarbeitetes (z. B. gefrorenes, eingelegtes) Obst verwenden, verlan-

gen Sie vom Lieferanten einen Nachweis, dass es kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination auszuschließen ist.

**ZITRONENSAFT:** Pressen Sie den Saft von frischen Zitronen aus. Wenn Sie industriell hergestellten Saft oder Konzentrate verwenden, verlangen Sie vom Lieferanten einen Nachweis, dass er kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination auszuschließen ist.

**VANILLEZUCKER:** Aromatisierter Zucker (Vanille, Rum) und Aromen in Pulver- oder Flüssigform stellen ein Kontaminationsrisiko bei der Herstellung und Verpackung dar. Sie müssen sich vom Lieferanten bestätigen lassen, dass diese kein Gluten enthalten (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination auszuschließen ist. Wenn Sie Zucker und Aromen im Einzelhandel kaufen, wählen Sie nur solche Produkte, die als „glutenfrei“ gekennzeichnet sind. Sie können Vanillezucker auch selbst herstellen. Waschen Sie die Vanilleschoten, die von Natur aus glutenfrei sind, unter fließendem Wasser ab und trocknen Sie diese mit einem sauberen Papiertuch. Halbieren Sie die Schoten, geben Sie die Hälften in ein trockenes, sauberes Glas mit Zucker und warten Sie, bis der Zucker die Aromen aufgenommen hat.

**ZIMT:** ist von Natur aus glutenfrei, aber es besteht das Risiko einer Verunreinigung während des Verpackungsprozesses. Sie müssen sich vom Lieferanten bestätigen lassen, dass es kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination auszuschließen

# OBSTSALAT MIT SCHLAGSAHNE



## Vorbereitung

Das Obst schälen, in Stücke schneiden und nach Geschmack süßen. Die Sahne aufschlagen und kurz vor dem Servieren unter den Obstsalat heben.

Optional: Sie können auch eine Kugel GF-Eis in den Obstsalat geben. Achten Sie darauf, dass Sie geprüfte GF-Eiscreme verwenden!



## Zutaten

- Verwenden Sie alle frischen Früchte der Saison (Äpfel, Kirschen, Birnen, Erdbeeren, Bananen, Orangen)
- Natürliche Schlagsahne (ohne Zusatzstoffe)
- Zucker



## Nährwerte

Nährwerte/100 g	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

Reinigen Sie die Arbeitsflächen gründlich und stellen Sie sicher, dass alle Küchenutensilien sauber sind. Benutzen Sie eine frisch gewaschene Schürze, waschen Sie Ihre Hände und legen Sie saubere Küchentücher bereit. Vergewissern Sie sich, dass das Handrührgerät, mit dem die Sahne aufgeschlagen wird, völlig sauber ist.

**RAHM:** Natürliche Schlagsahne ohne Zusatzstoffe ist von Natur aus glutenfrei und stellt kein Risiko dar. Wenn Sie Schlagsahne mit Zusatzstoffen oder Schlagsahne aus der Sprühdose verwenden, die verschiedene Zusatzstoffe enthält, müssen Sie vom Lieferanten einen Nachweis verlangen, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist.

**FRÜCHTE:** Verwenden Sie frisches Obst, das von Natur aus glutenfrei ist. Waschen Sie es unter fließendem Wasser, schälen Sie es und schneiden Sie es auf einem sauberen Brett und mit einem sauberen Messer. Gefrorenes, eingelegtes, getrocknetes, in Scheiben geschnittenes und püriertes Obst birgt ein höheres Risiko als frisches. Wenn Sie verarbeitetes (z. B. gefrorenes, eingelegtes) Obst verwenden, verlangen Sie vom Lieferanten einen Nachweis, dass das Produkt kein Gluten enthält (auch nicht in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist.

**ZUCKER:** Zucker ist von Natur aus glutenfrei, aber achten Sie darauf, sauberen, nicht kontaminierten Zucker zu verwenden (z. B. eine neue Packung öffnen). Seien Sie vorsichtig - in der Küche wird oft derselbe Löffel zum Schöpfen von Zucker und Mehl verwendet.

**EIS:** ist ein verarbeitetes Milchprodukt, das Gluten enthalten kann. Es kann nur dann verwendet werden, wenn der Hersteller nachweisen kann, dass das Produkt kein Gluten enthält (nicht einmal in Spuren) und dass eine Kontamination ausgeschlossen ist. Wenn Sie sie im Einzelhandel kaufen, wählen Sie ein Produkt, das als "glutenfrei" gekennzeichnet ist.

# Bewährte Praktiken

**Der Zugang zu einer glutenfreien Ernährung und zu Mahlzeiten, die diese Kriterien erfüllen, kann für Zöliakiebetreffene in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schulen, Kindergärten oder Kinderkrippen, aber auch bei geselligem Beisammensein oder auf Reisen, in Hotels oder Restaurants besonders schwierig sein. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für bewährte Praktiken, die Sie hoffentlich dazu anregen, die notwendigen Änderungen vorzunehmen und selbst zu einem weiteren guten Vorbild für bewährte Praktiken zu werden.**

## RESTAURANTS

### Glutenfreies Restaurant Cojzla (Slowenien, Ljubljana)

**Cojzla ist ein Ort, an dem Zöliakiebetreffene und alle, die eine streng glutenfreie Diät einhalten müssen, eine sichere und hochwertige glutenfreie Ernährung ohne Angst genießen können.**

Cojzla ist das erste 100 % glutenfreie Restaurant in Slowenien. Igor Mihelič, Eigentümer und Chefkoch des Restaurants Cojzla kam zum ersten Mal mit glutenfreier Ernährung in Kontakt, als bei einem Familienmitglied Zöliakie diagnostiziert wurde. Ihm wurde klar, dass Menschen mit Zöliakie auf viele kulinarische Genüsse verzichten müssen – vor allem in Restaurants, da glutenfreie Speisen wegen der Kontaminationsgefahr nur in 100 % glutenfreien Betrieben erhältlich sind. Für den gelernten und begeisterten Gastronomen mit jahrelanger Erfahrung in Spitzenrestaurants, davon sogar einigen mit Michelin-Stern, war die Eröffnung eines glutenfreien Feinkostladens ein natürlicher Schritt nach vorn – und so entstand Cojzla. Cojzla ist ein Ort, an dem Zöliakiebetreffene und alle, die eine streng glutenfreie Diät einhalten müssen, eine sichere und hochwertige glutenfreie Ernährung ohne Angst genießen können.

Das Deli Cojzla im Einkaufszentrum BTC City Ljubljana ist eine Kombination aus nostalgischen, fast vergessenen Zubereitungsarten und moderner Mentalität und Lebensmittelzubereitungsmethoden. Die Rezepte werden mit viel Bedacht und unter Einbeziehung der engagierten Gäste kreiert. Im Cojzla gibt es eine Vielzahl glutenfreier Gerichte, von Nudeln

aus 100 %-Buchweizenmehl bis zu „dampfgegarten“ Falafeln, die in fermentierte Buchweizenpalatschinken eingewickelt sind. Auch denjenigen, die sich einen trendigen Burger wünschen, steht eine ganze Reihe von Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung. Das Cojzla-Team ist immer auf der Suche nach neuen und aufregenden Gerichten. Zu den ersten Herausforderungen gehörte ein Apfelkuchen ohne Zuckerzusatz, etwas später gab es fermentierte Palatschinken aus 100 %-Buchweizenmehl mit Mozzarella und





## Glutenfreies Restaurant Maša (Serbien, Belgrad)

### Wie glutenfreies Essen sowohl sicher als auch attraktiv sein kann.

Das Restaurant Maša wurde vor fast fünf Jahren in Belgrad gegründet. Die Idee zur Eröffnung entstand aus den persönlichen Bedürfnissen der Besitzer\*innen und ihren eigenen Erfahrungen mit Zöliakie.

Die harte Realität, nicht in eine Bäckerei, ein Restaurant oder eine der bekanntesten Fastfood-Ketten gehen zu können, um eine glutenfreie Mahlzeit zu sich zu nehmen, erschwert und beschränkt den Alltag von Betroffenen erheblich. Wir haben uns von dem Wunsch leiten lassen, es einigen Menschen leichter zu machen und den anderen die glutenfreie Ernährung näher zu bringen. Deshalb haben wir ein Restaurantkonzept entwickelt, in dem glutenfreie Mahlzeiten aus hochwertigen Zutaten in einer streng kontrollierten Umgebung zubereitet werden. Die größte Herausforderung, mit der wir zu Beginn konfrontiert waren, war die Überwindung von Vorurteilen gegenüber glutenfreien Lebensmitteln und die Tatsache, dass eine solche Ernährung nicht bedeutet, auf sichere und schmackhafte Mahlzeiten zu verzichten.

**Unser Ziel war es, den Menschen zu zeigen, dass alle beliebten und bekannten Spezialitäten überraschend gut schmecken, wenn sie aus glutenfreien Lebensmitteln zubereitet werden.**

**Das Restaurant Maša ist das einzige 100 % glutenfreie Restaurant in unserem Land.**

Heute, fünf Jahre nach der Eröffnung, können wir mit Stolz behaupten, dass Zöliakiebetreffende, aber auch echte Hedonist\*innen, die einfach nur ausgezeichnetes Essen genießen möchten, an unserem Restaurant nicht mehr vorbeikommen. Neben den pikanten Spezialitäten haben wir uns mit glutenfreien Naschereien einen Namen gemacht, die auf den ersten Biss überzeugen. Positive Kommentare in den sozialen Medien und eine gute Gesamtbewertung bei Google zeigen, dass diese Art von Restaurantkonzept längst überfällig war. Sie sind auch ein Indikator dafür, dass wir etwas Gutes tun, und wir sind davon überzeugt, zu einer besseren Lebensqualität für Menschen mit Zöliakie beigetragen zu haben. Wir achten besonders auf die Qualitätskontrolle und wählen die Zutaten für die Zubereitung unserer Gerichte sorgfältig aus. Wir haben neue Ansätze entwickelt und unser kulinarisches Wissen verbessert, damit Menschen mit Zöliakie ihre Lieblingsgerichte unbesorgt genießen können. Da

Gemüse, gefolgt von roten Linsen mit Chiasamen und Flohsamen, und vor nicht allzu langer Zeit einzigartige Brotlaibe mit Hefe und Bodensatz – und es gibt sogar welche mit Schokolade. Cojzla bietet ein Gourmet-Erlebnis für alle, die aus verschiedenen Gründen kein Gluten essen dürfen, und für alle anderen, die sich trauen, einmal etwas Neues und Köstliches zu probieren.

Igor Mihelić verfolgt regelmäßig die Innovationen auf dem Sektor der glutenfreien Produkte. Er ist mit den Anforderungen einer glutenfreien Ernährung bestens vertraut und bildet sich in diesem Bereich ständig weiter. Igor gibt sein Wissen und seine Fähigkeiten an die Mitarbeiter\*innen weiter, die mit seiner praktischen und theoretischen Unterstützung lernen und ihr Wissen erweitern. Sie sind stets bereit, ihre Arbeit, Stolpersteine, Probleme und Beispiele für bewährte Praktiken mit anderen Anbieter\*innen glutenfreier Lebensmittel oder anderem Küchenpersonal zu teilen. Die Hauptaufgabe des Cojzla-Teams besteht darin, einen kleinen Teil seiner Energie über das Essen an die Gäste weiterzugeben. Die Mitarbeiter\*innen sorgen auch dafür, dass ein Besuch im Cojzla für Zöliakiebetreffende angenehm, unbeschwert und ein volles Geschmackserlebnis für den Gaumen ist.

Autor\*innen: Simona Kalšan Kildenfoss und Igor Mihelić



wir uns der Bedeutung der Existenz eines solchen Restaurants bewusst sind, arbeiten wir weiterhin engagiert daran, die hohen Qualitätsstandards zu halten und unser Angebot zu verbessern.

Autorin des Textes: Danka Drobnjak

## Glutenfreie Konditorei L'Amande – Desserts sans gluten (Rumänien, Bukarest)

### Das erste glutenfreie Franchise-Unternehmen in Rumänien

Die Geschichte von L'Amande – Desserts sans gluten begann im Jahr 2016. Der Anfang war sehr schwierig, weil die Rohstoffhersteller\*innen und -händler\*innen das Konzept und die Bedeutung von glutenfreien Rohstoffen nicht kannten. Wir begannen mit nur einer Mehlsorte, die aus Ungarn kam, und nur wenigen Produkten, wie Keksen und Kuchen. Auch die Anpassung der Rezepte war nicht einfach, denn wie wir wissen, verhält sich glutenfreies Mehl völlig anders als Weizenmehl.

Schritt für Schritt, mit Beharrlichkeit und der „Erziehung“ unserer Händler\*innen, gelang es uns, die Produktpalette um Brot, Pizza, Gebäck, Krapfen und Croissants zu erweitern. Der Geschmack unserer Produkte ist besonders gut und übertrifft andere glutenfreie Produkte. Den Erfolg der Rezepte verdanken wir viel Arbeit, jedoch auch vielen Misserfolgen und viel verschwendetem Rohmaterial als Kollateralschaden.

Gleichzeitig gelang es uns, immer mehr Händler\*innen zu gewinnen, die alles daran setzten, glutenfreie Rohstoffe für uns zu finden, aber auch Rohstoffe ohne Milcheiweiß oder Spuren von Ei. Viele unserer Produkte sind so zubereitet, dass sie auch von

Personen mit anderen Allergien und Unverträglichkeiten gefahrlos verzehrt werden können.

**Die Tatsache, dass uns der Rumänische Verband für Glutenunverträglichkeit (ARIG) von Anfang an zur Seite stand, hat uns das Vertrauen der Zöliakie-Gemeinschaft aus dem ganzen Land eingebracht. Gemeinsam haben wir bei Veranstaltungen und Workshops, die wir im Laufe der Jahre organisiert haben, Betroffenen – und insbesondere Kindern – viel Freude bereitet.**

Was wir in diesen fünf Jahren gelernt haben: Dass man wunderbare Dinge tun kann, wenn man Menschen an seiner Seite hat, die verstehen, was es heißt, ein „Bedürfnis“ zu haben, aber auch, was es heißt, durch seine Arbeit den Menschen ringum Leidenschaft und Freude vermitteln zu können. Wir freuen uns, dass wir die erste akkreditierte glutenfreie Konditorei in Rumänien sind, aber auch, dass wir als eine der besten Konditoreien in Bukarest gelten – selbst, wenn wir glutenfrei sind.

L'Amande – Desserts sans gluten ist das erste glutenfreie Franchise-Unternehmen in Rumänien, das derzeit einen Standort in Bukarest, ein Franchise-Unternehmen in Bacău und ein Franchise-Unternehmen in Timișoara beinhaltet.

Autorin des Textes: Daniela Alece



## Pizzeria Viitorului (Rumänien, Bukarest)

### Erster gemischter Standort in Bukarest

Mein Name ist Mihai, und ich besitze seit 2016 eine Pizzeria in Bukarest.

Nachdem ich in Italien gute Erfahrungen im glutenfreien Bereich gemacht habe, habe ich 2018 einige glutenfreie Auswahlmöglichkeiten in die Speisekarte meiner Pizzeria aufgenommen. Später begann ich, mit dem Rumänischen Verband für Glutenunverträglichkeit (ARIG) zusammenzuarbeiten. 2019 trat ich dem Eating Out-Programm bei und machte meinen ersten gemischt-glutenfreien Standort in Bukarest somit offiziell.

Von Anfang an lief bei uns die Zubereitung glutenfreier Pizza separat ab und wir wendeten die strengsten Maßnahmen



zur Vermeidung von Kontaminationen an. Die glutenfreie Pizza wurde und wird nur von mir zubereitet. Das Personal der Pizzeria ist sehr gut vorbereitet, so dass wir glutenfreie Pizza unter den sichersten Bedingungen servieren.

Die Zusammenarbeit mit der ARIG und ihrem Eating Out-Programm hat meine Sichtbarkeit in der Zöliakie-Gemeinschaft in Bukarest, aber auch außerhalb der Stadt, erhöht und ich wurde in kurzer Zeit in der Gemeinschaft sehr bekannt.

In all den Jahren habe ich gelernt, wie schwierig es ist, das Vertrauen von Zöliakiebetroffenen zu gewinnen. Deshalb bin ich der Einzige, der glutenfreie Pizza macht, und darauf verlassen sich meine Kund\*innen.

Während der Pandemie halfen mir meine glutenfreien Produkte zu überleben, als viele andere Geschäfte sowie große und kleine Restaurants um mich herum



schließen mussten. Meine Kund\*innen haben mich in dieser Zeit verstanden und unterstützt. Ihre regelmäßigen Bestellungen von glutenfreier Pizza haben mir das nötige Einkommen verschafft, um die Pizzeria offen halten zu können.

Für Menschen mit Zöliakie ist es äußerst wichtig zu wissen, dass sie einen sicheren Ort haben, an dem sie mit ihren Lieben ein glutenfreies Gericht genießen können. Wenn sich jedes Restaurant darum bemühen würde, mindestens 2 bis 3 sichere glutenfreie Gerichte in seine Speisekarte aufzunehmen, würde dies eine neue Zielgruppe an dankbaren und unterstützungswilligen Kund\*innen anziehen. Das würde den Restaurants vielleicht sogar helfen, schwierige Zeiten wie diese zu überstehen.

Autor des Textes: Mihai Sterie

## KINDERKRIPPEN UND KINDERGÄRTEN (Bulgarien, Varna)

### Einleitung – Beschreibung der anfänglichen Praktiken

In der Stadt Varna, Bulgarien, wurden mehrere Schritte unternommen, um die Ausgangssituation zu bewerten und die notwendigen organisatorischen und regulatorischen Maßnahmen zu ergreifen, damit gluten- und milchfreie Ernährung für Kinder im Alter von 1 bis 7 Jahren, die eine spezielle Ernährung benötigen, in Kindertagesstätten angeboten werden kann.

Vor Einführung dieser bewährten Praktiken sahen sich Krippen und Kindergärten mit zahlreichen Schwierigkeiten bei der Bereitstellung glutenfreier Mahlzeiten konfrontiert. Seit Jahren gibt es eine landesweite Gesetzgebung, deren Vorschriften zufolge der Speiseplan in Kindereinrichtungen den Anforderungen der je nach Erkrankung des Kindes benötigten Diätarnährung entsprechen muss. Diese Rechtsvorschriften sind jedoch nicht in Kraft getreten.

Zu den organisatorischen Schwierigkeiten gehörten die Schulung des Personals in Bezug auf die Anforderungen und Zubereitungsschritten von Spezialnahrung sowie die obligatorische Vermeidung jeglicher Verunreinigungen und die Erfüllung der Ernährungsbedürfnisse von Kindern durch den Austausch verschiedener Arten von Lebensmitteln. Weitere Schwierigkeiten bestanden darin, dass die Zubereitung der Mahlzeiten und die Verpflegung in den Kindertagesstätten der Stadt Varna von zwei unterschiedlichen städtischen Unternehmen durchgeführt wird, die getrennt geschult werden mussten.



Das Angebot an Lebensmitteln in Kindertagesstätten in Bulgarien wird durch das öffentliche Beschaffungswesen geregelt und Änderungen oder das Hinzufügen von „Speziallebensmitteln“ sind komplex und schwierig. Hinzu kommen Schwierigkeiten bei der Finanzierung, da spezielle glutenfreie Lebensmittel, die eine hohe Qualität garantieren, teuer sind und zusätzliche Geldmittel erfordern.

### **Beteiligte**

Die Aktivitäten zur Lösung dieser Probleme begannen 2014, als eine von der Gemeinde Varna durchgeführte Studie die Zahl der Kinder, die eine spezielle Ernährung benötigten, und ihre Bedürfnisse ermittelte.

Es wurden mehrere Workshops, Diskussionen und Schulungen organisiert. Beteiligt waren die Gemeinde Varna, die Bulgarische Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung (BULSPGHAN), die regionale Gesundheitsinspektion, das Universitätskrankenhaus St. Marina in Varna, die bulgarische Agentur für Lebensmittelsicherheit – Region Varna, die Patientenorganisation „Nationale Allianz von Menschen mit seltenen Krankheiten“ und die Vereinigung „Celiac Disease“ (Zöliakie) sowie führende Kinderärzt\*innen und Ernährungsberater\*innen und Eltern von Kindern mit besonderen Ernährungsbedürfnissen. Auch Unternehmen, die Kinderkrippen und Kindergärten verpflegen, waren beteiligt.

### **Ablauf, vorgenommene Änderungen**

Die Notwendigkeit von Vorschriften und Protokollen führte zur Einrichtung eines Ausschusses für die Bewertung von Diätvorschriften für Kinder. Der Ausschuss, der sich aus Ernährungsberater\*innen und pädiatrischen Fachärzt\*innen sowie Mitarbeiter\*innen der Gemeinde Varna zusammensetzt, erstellte mehrere Regelungen und Pläne für Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, einschließlich Zöliakie. Die speziellen Diäten und Speisepläne der Kinder wurden weitere zwei Jahre von einer ausgebildeten Ernährungsberaterin bewertet. Die vier Diätpläne umfassen einen glutenfreien Speiseplan, einen milchfreien Speiseplan, einen kombinierten milch- und glutenfreien Speiseplan sowie einen Speiseplan, der frei von

allen Hauptallergenen ist: Gluten, Milch, Fisch und Eier. Diese Regelungen werden ab dem 1. April 2022 für Säuglinge und Kleinkinder, die keine Kindertagesstätte in Varna besuchen, zur Verfügung stehen.

Das durch diese Errungenschaften geschaffene Bewusstsein führte zu mehreren praktischen Verbesserungen in Kinderkrippen und Kindergärten, die von dauerhaftem Nutzen sein werden.

Es wurden interne Regeln für Unternehmen entwickelt, die sich mit dem Thema Ernährung und speziellen Anweisungen für die Zubereitung von Lebensmitteln befassen. Erforderliche Produkte werden deklariert und das Personal wird individuell von einer Ernährungsfachkraft geschult. Erforderliche Diätprodukte werden ordnungsgemäß deklariert und bei der Zubereitung wird auf strenge Hygiene geachtet. Die Lebensmittel werden in separaten Schüsseln gelagert und mit separaten Küchenutensilien zubereitet, um eine absolute Glutenfreiheit der jeweiligen Gerichte zu gewährleisten. Die Gerichte werden laufend gekennzeichnet und Proben der zubereiteten Speisen werden 48 Stunden lang aufbewahrt.

In Varna wurden große Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse von Kindern, die sich glutenfrei ernähren müssen, erfüllt werden. Das eingeführte System hat sich bewährt und die Nachsorge der betroffenen Kinder ist ausgezeichnet. Die Patient\*innen werden regelmäßig von medizinischem Fachpersonal betreut und es finden laufend interne Bewertungen der Bedürfnisse und Erfolge statt.

### **Schlussfolgerung/gewonnene Erkenntnisse**

Von der knappen Verfügbarkeit glutenfreier Mahlzeiten in Kindergärten und Kindertagesstätten bis hin zur erfolgreichen Umsetzung von Diätplänen kann die Stadt Varna nun als Beispiel für bewährte Praktiken gelten. **Nur die kontinuierlichen Bemühungen aller Beteiligten haben diese Veränderungen möglich gemacht. Dieses Projekt hat uns gelehrt, wie wichtig ein effektives Networking, eine vernetzte Kommunikation und eine gute Organisation zwischen allen Partner\*innen sind.**

Verschiedene Einrichtungen im ganzen Land können von diesen Errungenschaften profitieren. Zu Beginn des Jahres 2021 wurde eine von der Gemeinde finanzierte Kantine (Großküche) für Kinder bis zu 3 Jahren eingerichtet. Sie richtet sich an Kinder, die keine Kindertagesstätte besuchen, und wird ab 1. April 2022 ihren Betrieb aufnehmen, um Säuglingen und Kleinkindern mit Lebensmittelallergien und -überempfindlichkeiten eine gesunde Ernährung zu bieten. Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Nationalen Zentrum für öffentliche Gesundheit und Analyse (NCPHA) ist ein Kochbuch in Vorbereitung, das diese Entwicklung weiter unterstützen dürfte.

## **KRANKENHAUSKÜCHE (Kroatien, Zagreb)**

### **Design and evaluation of an HACCP gluten-free protocol in a children's hospital (Entwurf und Bewertung eines glutenfreien HACCP-Protokolls in einem Kinderkrankenhaus)**

#### **Einleitung – Beschreibung der anfänglichen Praktiken**

Eine wichtige Aufgabe von Krankenhausküchen ist die Zubereitung von Mahlzeiten für Patient\*innen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen wie Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien. Bei Zöliakie, glutenbedingten Erkrankungen wie Weizenallergie und Glutensensitivität müssen die Betroffenen glutenhaltige Lebensmittel meiden. Die lebenslange Einhaltung einer glutenfreien Diät (GFD) ist die einzige bekannte Behandlung für glutenbedingte Erkrankungen.

Eine glutenfreie Ernährung stellt eine Herausforderung dar, da Gluten in der westlichen Ernährung allgegenwärtig ist. Eine Glutenkontamination ist daher nur schwer abzuwenden. Um Gluten zu vermeiden, können Menschen Lebensmittel verzehren, die von Natur aus glutenfrei sind oder die als „glutenfrei“ deklariert sind, was gemäß der Verordnung Nr. 828/2014 der Europäischen Kommission bedeutet, dass der Glutengehalt des Endprodukts unter 20 mg/kg (ppm) liegt. Glutenfreie Lebensmittel können jedoch verunreinigt werden, wenn man sie an Orten verarbeitet oder lagert, an denen auch glutenhaltige Lebensmittel verarbeitet werden, oder wenn die Arbeitsabläufe in der Küche oder sogar die Geschirrspülmethoden unzureichend sind. Alle Unternehmen, die Lebensmittel herstellen, verarbeiten, transportieren oder

verkaufen, sind gesetzlich verpflichtet, ein HACCP-System (Hazard Analysis Critical Control Point) einzuführen, bei dem für jeden Arbeitsprozess potenzielle Risikosituationen definiert und Kontrollmaßnahmen zum Schutz vor und zur Minimierung von derartigen Risiken festgelegt werden. Eine solche Umsetzung allein ist jedoch noch keine Garantie dafür, dass die Gastronomiebetriebe zuverlässig glutenfreie Lebensmittel herstellen.

Eine der Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer echten GFD besteht darin, dass die meisten Länder keine Standardverfahren zur Überwachung des Glutengehalts in Lebensmitteln eingeführt haben. Tatsächlich ist uns kein glutenfreies HACCP-Protokoll für Krankenhausküchen bekannt. Ziel der vorliegenden Studie war es daher, ein HACCP-Protokoll für die Herstellung glutenfreier Mahlzeiten in einer Krankenhausküche zu entwickeln, umzusetzen und zu validieren, das strenge Kontrollen des Glutengehalts vorsieht.

#### **Beteiligte**

Dieses Forschungsprojekt wurde in der Speisenherstellung der Abteilung für Diätetik und Ernährung des Kinderkrankenhauses Zagreb (Kroatien) durchgeführt. Die Proben wurden dann von der Abteilung für Lebensmittelqualitätskontrolle der Fakultät für Lebensmitteltechnologie und Biotechnologie der Universität Zagreb sowie der Abteilung für Lebensmittel- und Konsumgütersicherheit und -qualität des Forschungszentrums für Lebensmittelsicherheitsanalyse des Andrija Stampar Teaching Institute of Public Health untersucht.

#### **Ablauf, vorgenommene Änderungen**

Die erste Phase des Forschungsprojekts bestand in der Entwicklung und Umsetzung eines HACCP-Protokolls für die Herstellung glutenfreier Mahlzeiten in Ergänzung zum verifizierten HACCP-System, das im Krankenhaus bereits seit 2008 zur Anwendung kam. Die zweite Phase bestand in der Validierung des Protokolls, einschließlich der Analyse von Lebensmittelproben vor und nach der Umsetzung des HACCP-Protokolls. In der dritten Phase erfolgte die Bewertung der täglichen Gesamtglutenaufnahme der Patient\*innen in deren glutenfreien Diäten, die nach dem neuen HACCP-Protokoll zubereitet wurden.

## HACCP-Protokoll für glutenfreie Mahlzeiten

Ein HACCP-Team wurde gebildet, das von einem Experten für Lebensmittelsicherheit geleitet wurde und dem ein Ernährungsberater, ein Lebensmittellieferant, ein Koch und eine Krankenschwester sowie mehrere andere Fachleute angehörten. Das Team analysierte das Risiko einer Glutenkontamination bei der Herstellung der Mahlzeiten anhand eines standardisierten Flussdiagramms (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, 1998) und legte auf der Grundlage der „HACCP-Leitlinien für die Herstellung glutenfreier Produkte“ (AOECS, 2015) kritische Kontrollpunkte, die dazugehörigen kritischen Grenzwerte und Verfahren zur Überwachung der Speis Zubereitung sowie Korrekturmaßnahmen fest. Dieser Prozess resultierte in einem HACCP-Protokoll für die Herstellung von glutenfreien Mahlzeiten (Tabelle unten) und das Krankenhauspersonal wurde anhand dieses Protokolls geschult und bewertet. Das Protokoll beschreibt jede Phase der Produkthandhabung, vom Rohmaterial bis zum Vertrieb an den\*die Endverbraucher\*in, und schreibt Maßnahmen vor, um eine Glutenkontamination zu vermeiden und im Falle einer Verunreinigung wirksam zu reagieren. HACCP-Protokolle sollten an die Größe, die Tätigkeiten und die Gegebenheiten der jeweiligen Küche angepasst werden.

### Schulung des Küchenpersonals

Das gesamte Küchenpersonal (20 Personen), einschließlich der Chef- und Hilfsköch\*innen, wurde hinsichtlich des HACCP-Protokolls und Fragestellungen bei der Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln geschult. Die Schulung umfasste grundlegende Informationen über Gluten, z. B. was Gluten ist und wo es versteckt vorkommt, die Kennzeichnung von glutenfreien Lebensmitteln und das Lesen von Lebensmitteldeklarationen, die Lagerung, Zubereitung und das Servieren von glutenfreien Lebensmitteln sowie Kreuzkontaminationen bei Lebensmitteln. Nach der Schulung wurden schriftliche und praktische Prüfungen durchgeführt. Die schriftliche Prüfung umfasste Fragen zu Gluten und zum HACCP-System, wobei die Schwerpunkte auf der Zubereitung glutenfreier Lebensmittel, den Verfahren zur Überwachung der kritischen Kontrollpunkte, den Korrekturmaßnahmen, wenn die Überwachung eine mögliche Glutenkontamination ergab, der richtigen Kleidung bei der Zubereitung glutenfreier Lebensmittel und der Reinigung der für die Zubereitung glutenfreier Lebensmittel verwendeten Geräte lag.

Die Tabelle zeigt die kritischen Kontrollpunkte (CCPs), die zwingenden Anforderungen (MR) und die bewährten Praktiken (BP) im HACCP-Protokoll für die Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten

Posten	CCP	MR	BP
<b>1. Kontrolle der Lebensmittelversorgungskette</b>			
Lebensmittelanalysebescheinigungen von Lieferant*innen	+		
Deklarationen	+		
Alternative/r Lieferant*in	+		
<b>2. Lagerung</b>			
Lebensmitteleingang – Kontrolle der Verpackung			+
Präzise geplante Lagerräume	+		
Hermetisch verschlossene Kisten	+		
Originalverpackungen	+		
Bei Platzmangel: Regale mit glutenfreien Lebensmitteln über Regalen mit glutenhaltigen Lebensmitteln	+		
<b>3. Auswahl der Rezepte und Zutaten</b>			
Präzise und korrekte glutenfreie Speisekarte			+
Klare und eindeutige Namen			+
Dokumentation der Rezepte für alle glutenfreien Gerichte			+
Überprüfung der Deklarationen von Lebensmitteln und Zutaten bei der Zubereitung der Speisen			+
<b>4. Zubereitung der Mahlzeiten</b>			
Zeitlicher und örtlicher Ablauf der Produktionswege	+	+	
Geräte, die nur für die glutenfreie Zubereitung von Speisen reserviert sind	+		
Utensilien und Ausrüstung	+		+

Posten	CCP	MR	BP
Belüftung und Klimatisierung		+	
<b>5. Kennzeichnung und Lagerung von Endprodukten und/oder Halbfertigprodukten</b>	+	+	
<b>6. Transport und Verteilung von Lebensmitteln</b>			
Handhygiene beim Transport	+		
Verteilung (Kennzeichnung von glutenfreien Lebensmitteln, Trennung von glutenfreien und glutenhaltigen Lebensmitteln beim Transport)		+	
<b>7. Personal, Hygiene und Schulung</b>	+		
Verfügbare Anleitungsposter		+	
Fortlaufende Schulungen			+
<b>8. Beauftragte*r für Lebensmittelsicherheit</b>			+
<b>9. Kommunikationsmethoden bei der Herstellung glutenfreier Lebensmittel</b>		+	
<b>10. Dokumentation</b>		+	
<b>11. Maßnahmen bei Verdacht einer Kontamination</b>			
Jede Zutat, bei der ein Verdacht auf Verunreinigung besteht, sollte nicht weiter verwendet oder verteilt werden	+		
Beanstandung/Rückruf			+
<b>12. Analyse von Proben</b>		+	

Von den 20 Mitarbeiter\*innen bestanden 18 die schriftliche Prüfung. Danach gab es eine praktische Prüfung, bei der Chef- und Hilfsköch\*innen drei Tage lang die Zubereitung glutenfreier Lebensmittel überwachten. 17 Mitarbeiter\*innen bestanden diese Prüfung.

### Lebensmittelproben

Es folgte eine umfangreiche Studie mit Lebensmittelproben vor und nach Einführung des HACCP-Protokolls. Insgesamt wurden 38

Proben über einen Zeitraum von 12 Monaten analysiert.

### Ergebnisse

Die Glutenkonzentration in allen 38 Lebensmittelproben lag unter dem von der Europäischen Union festgelegten Grenzwert von 20 mg/kg. Die höchsten Glutenkonzentrationen (> 10 mg/kg) wurden in Getreide und Mahlzeiten auf Getreidebasis gefunden: Polenta, Rohreis und Risotto.

Die individuelle tägliche Glutenzufuhr durch die gemäß dem HACCP-Protokoll zubereitete GFD wurde anhand der einzelnen Lebensmittelportionen und der Ergebnisse des ELISA-Glutentests geschätzt. Durch den Verzehr der glutenfreien Diät des Krankenhauses nahmen die Patient\*innen schätzungsweise zwischen 3,22 und 6,64 mg Gluten pro Tag auf, während 10 mg/Tag eine konservative Näherung an den täglichen Grenzwert für die Glutenaufnahme darstellt.

### Schlussfolgerung/gewonnene Erkenntnisse

Das Kinderkrankenhaus Zagreb verfügt über ein HACCP-System, das für die Anforderungen einer Krankenhausküche, in der eine große Anzahl von Rezepten, speziellen Diäten und Menüs präzise zubereitet werden müssen, gut geeignet zu sein scheint.

**Hier wird der Beweis geliefert, dass ein HACCP-Protokoll für die Zubereitung glutenfreier Lebensmittel in einer Krankenhausküche erfolgreich umgesetzt werden kann und dass selbst bei Anwendung geeigneter Maßnahmen ein erhebliches Risiko besteht, in nominell glutenfreien Lebensmitteln wie Reis einen niedrigen Glutengehalt vorzufinden. Das ist vermutlich auf eine Verunreinigung während der Handhabung der Lebensmittel vor Ankunft in unserer Küche zurückzuführen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Überwachung des Glutengehalts an kritischen Kontrollpunkten entlang des Lebensmittelherstellungsprozesses, was mit der wirksamen und zuverlässigen R5-ELISA-Methode erreicht werden kann.**

Der Text wurde für die „Broschüre für Caterer“ aus folgendem Artikel adaptiert:

Design and evaluation of an HACCP gluten-free protocol in a children's hospital (Entwurf und Bewertung eines glutenfreien HACCP-Protokolls in einem Kinderkrankenhaus)

Diana Vukman, Petra Viličnik, Nada Vahčić, Dario Lasić, Tena Niseteo, Ines Panjkota Krbavčić, Ksenija Marković, Martina Bituh

# Erfahrungen von Zöliakiebetroffenen

**Die Erfahrungen von Zöliakiebetroffenen geben aus anderer Perspektive wieder, wie wichtig es ist, die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Zöliakie zumindest zu verstehen, auch wenn man nicht in der Lage ist, eine glutenfreie Mahlzeit zuzubereiten.**

## Špelas Erfahrungen (Studentin, Slowenien)

**Glutenfrei essen gehen: Eine der wahrscheinlich häufigsten Folgen, wenn Restaurants keine glutenfreien Mahlzeiten anbieten, ist, dass ganze Familien oder Gruppen von Menschen beschließen, nicht mehr auswärts zu essen. Wir entschließen uns stattdessen, unsere Speisen selbst zuzubereiten.**

Ich habe den größten Teil meines Lebens mit einer Zöliakie-Diagnose gelebt. Die meisten, wenn nicht sogar alle meine Erinnerungen an Restaurantbesuche, sind daher irgendwie damit verbunden, dass ich darauf achte, dass das Essen, das ich zu mir nehme, glutenfrei ist. Es ist nicht immer leicht, Restaurants zu finden, die solche Speisen anbieten. Meine Möglichkeiten beschränken sich meist auf wenige oder gar keine Lokale. Leider dreht sich ein großer Teil unseres gesellschaftlichen Lebens ums Essen und vor allem ums Essengehen. Der Mangel an Restaurants, die glutenfreie Gerichte anbieten, hat für uns "glutenfreien Menschen" folgende Folgen: Eine davon ist, dass wir unbeholfen an einem Tisch sitzen und nichts bestellt haben, während unsere Freund\*innen oder Familienangehörigen sich schlecht fühlen, weil sie essen – eine Situation, die wir wohl alle schon erlebt haben und vor der wir uns fast genauso fürchten wie die Leute neben uns. Viele Menschen, die sich glutenfrei ernähren, fangen daher an, Situationen, die mit Essen zu tun haben, ganz zu meiden und sich ungewollt sozial zu isolieren. Eine der wahrscheinlich häufigsten Folgen, wenn Restaurants keine glutenfreien Mahlzeiten anbieten, ist, dass ganze Familien oder Gruppen von Menschen beschließen, nicht mehr auswärts zu essen. Wir entschließen uns stattdessen,

unsere Speisen selbst zuzubereiten. Eine Ausweitung des Netzes an Restaurants, die glutenfreie Optionen anbieten, würde daher das Leben von Menschen, die sich glutenfrei ernähren, erheblich verbessern.

Natürlich ist es nicht nur wichtig, glutenfreie Lebensmittel anzubieten, sondern auch sicherzustellen, dass sie für jemanden wie mich auch wirklich sicher sind. In diesem Zusammenhang möchte ich sagen, dass ich es viel mehr schätze, wenn mir jemand sagt, dass er nicht garantieren kann, dass mein Essen sicher ist, als wenn er mich anlügt und mir etwas serviert, das Gluten enthält. Im Laufe der Jahre habe ich beide Situationen erlebt – aber auch, dass ich von geschultem Personal mit großartigen, sicheren Lebensmitteln versorgt wurde.

## Positiv – Bozen, ITALIEN

Meine Familie und ich sind sehr reiselustig. Natürlich ist Italien für Menschen, die sich glutenfrei ernähren, als Paradies verschrien. Trotzdem war ich überrascht, wie gut ausgebildet die meisten Menschen im Gastgewerbe dort sind.

Während unseres Aufenthalts in Bozen beschlossen meine Familie und ich, früh zum Abendessen auszugehen. Das Restaurant, in das wir gingen, warb mit einer großen Auswahl an glutenfreien Gerichten. Die Kellnerin erklärte uns, wie die glutenfreien Speisen zubereitet werden und eine Kreuzkontamination vermieden wird. Als sie uns Brot brachte, stellte sie das glutenhaltige Brot weit weg von mir vor meine Eltern und wies mich darauf hin, dass ich es nicht essen sollte. Mein Brot wurde separat und eingepackt in

andersfärbiges Papier serviert. Später stellten wir fest, dass auch die Teller, auf denen die Mahlzeiten serviert wurden, unterschiedlich waren. Die glutenfreien Mahlzeiten wurden auf blauen Tellern mit einem kleinen Fähnchen darauf serviert, während die „normalen“ Mahlzeiten auf weißen oder braunen Tellern serviert wurden.

Die Liebe zum Detail und die Sorgfalt, mit der sichergestellt wird, dass das Essen nicht verunreinigt wird, selbst wenn es bereits auf dem Tisch steht, und dass es keine Verwechslung der Gerichte gibt, sowie die geduldige Beantwortung all unserer Fragen durch die Kellnerin zeigten, dass sie wirklich viel über die Zubereitung sicherer glutenfreier Speisen wissen.

### Negativ – Burger in Belgien

Wenn man mit dem Zug durch Europa – vor allem durch Nordeuropa – reist, hat man nicht allzu viele Möglichkeiten, sichere glutenfreie Mahlzeiten zu erhalten, es sei denn, man befindet sich in einer Großstadt. Natürlich findet man im Internet viele verschiedene Orte, die „glutenfreies“ Essen anbieten, aber man sollte sich nicht nur darauf verlassen. Sie sollten immer den\*die Kellner\*in (oder andere Mitarbeiter\*innen) fragen, wie Ihr Essen zubereitet wird. Diejenigen, die wissen, was „sicher für Zöliakiebetreffende“ wirklich bedeutet, werden Ihre Bedenken verstehen und Ihnen gerne antworten.

Kein blindes Vertrauen in die Bezeichnung „GLUTENFREI“ zu haben, hat mich in Belgien wirklich gerettet. Nachdem ich bereits einige „glutenfreie“ Lokale aufgesucht hatte, in denen es für mich überhaupt nichts zu essen gab, kamen meine Freund\*innen und ich schließlich in dieses Restaurant. Es bot „glutenfreie Burger mit zertifizierten glutenfreien Brötchen“ an. Als der Kellner kam, um unsere Bestellung aufzunehmen, fragte ich ihn ein wenig darüber aus, wie die Speisen zubereitet werden und ob sie irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden. Sofort verhielt er sich sehr abwehrend und wach meiner Frage aus, was mich sehr schnell daran zweifeln ließ, dass er wusste, wovon ich sprach. Er brachte mir jedoch ein verpacktes, zertifiziertes Burgerbrötchen, um mir zu zeigen, wie sie das Gebäck lagern, und das schien mir tatsächlich in Ordnung zu sein. Noch immer wollte ich keine Bestellung aufgeben, aber ich sah, dass sie eine Art „Außenküche“ hatten, so dass man bei der Zubereitung der Speisen zusehen konnte. Ich beschloss, den Burger zu bestellen und abzuwarten, was passieren würde.

Sie brachten das Brötchen genauso verpackt, wie der Kellner es mir gezeigt hatte – toll! Danach ging es aber schnell bergab. Sobald der Koch die Verpackung öffnete, war jeder Gedanke an „glutenfrei“ vergessen. Andere glutenhaltige Brötchen wurden über meines gereicht, die Burgerlaibchen waren dieselben, der Toaster war derselbe.

Offenbar hat mich der Kellner beim Beobachten dieses Schreckensszenarios gesehen und sich an meine Worte erinnert, welche Folgen es für mich haben könnte, wenn ich etwas Glutenhaltiges esse. Nachdem ich ein paar Minuten lang bei der Zubereitung meines Burgers zugesehen hatte, ging ich zu ihm und wollte meine Bestellung stornieren. Noch bevor ich etwas sagen konnte, bot er mir an, diese zu stornieren, und schien sehr erleichtert zu sein, als ich zustimmte. Dennoch bin ich mir nicht sicher, ob er mir den Burger nicht serviert hätte, wenn ich nicht zu ihm gegangen wäre – auch wenn er wusste, dass er für mich nicht geeignet war.





### Mirelas Erfahrungen (Studentin, Kroatien)

**Ich denke, das Wissen und das Bewusstsein darüber, dass eine glutenfreie Ernährung nicht nur eine Modeerscheinung, sondern unser einziges Heilmittel ist, würde ihre Wahrnehmung ändern und sie motivieren, sich einzufühlen und Student\*innen mit Zöliakie einzubinden.**

Das Leben eines\*einer Student\*in mit Zöliakie stellt eine große Herausforderung dar. Ich studiere außerhalb meines Wohnortes und wohne in einem Studierendenwohnheim. Glutenfreie Lebensmittel sind sehr teuer und die Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe ein X-ica-Dokument, das mich als Studentin ausweist und dazu dient, in den Restaurants für Studierende einen günstigeren Preis für das Essen zu erhalten, aber ich kann es nicht nutzen, weil das Essen in diesen Restaurants für Menschen mit Zöliakie nicht völlig sicher ist und die Mitarbeiter\*innen nicht bereit sind, zu helfen oder sich anzupassen. Ich habe den Eindruck, dass sie nicht viel über Zöliakie sowie über die Risiken und Minimierungsmaßnahmen bei der Zubereitung von glutenfreien Speisen wissen. Ich denke, das Wissen und das Bewusstsein darüber, dass eine glutenfreie Ernährung nicht nur eine Modeerscheinung, sondern unser einziges Heilmittel ist, würde ihre Wahrnehmung ändern und sie motivieren, sich einzufühlen und Student\*innen mit Zöliakie

einzubinden.

Ich wäre froh, wenn ich glutenfreie Mahlzeiten bekommen könnte, denn dann hätte ich mehr Freizeit und es wäre billiger. Ich habe eine kleine Küche im Wohnheim, also koche ich dort jeden Tag meine Mahlzeiten, die ich dann mit auf die Uni nehme. Manchmal passiert es mir, dass die Küche schon besetzt ist, dann muss ich eine Küche in einem anderen Stockwerk suchen. Da auch andere Studierende Essen zubereiten, muss ich alles extra aufräumen und auf Verunreinigungen achten. An den Wochenenden gehe ich auf den Markt und kaufe für die ganze Woche ein. Ich muss alles planen, weil mir die Ernährung sehr wichtig ist und ich neben dem Studium noch andere Verpflichtungen habe.

Was andere glutenfreie Restaurants in Zagreb betrifft, kann ich mich nicht beklagen. Es wurden einige neue Geschäfte eröffnet, in denen man glutenfreies Mittagessen, Sandwiches, Gebäck usw. kaufen kann. Nach vier Jahren als Studentin habe ich mich daran gewöhnt, jeden Tag Mahlzeiten zuzubereiten und alle Uni- und anderen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.



## Anas Erfahrungen (Berufstätige, Rumänien)

Nach meiner Diagnose hat sich mein soziales Leben drastisch verändert. In der Stadt, in der ich lebe, gibt es keine Restaurants, die sichere glutenfreie Mahlzeiten anbieten.

Bei mir wurde Zöliakie diagnostiziert, als ich über 30 Jahre alt war. So konnte ich einen Teil meines Lebens unter „normalen“ Bedingungen genießen. Ich konnte ausgehen und in Restaurants essen, ohne mir Sorgen wegen Gluten zu machen. Ich war in der Lage, überall und jederzeit hinzugehen.

Nach meiner Diagnose hat sich mein soziales Leben drastisch verändert. In der Stadt, in der ich lebe, gibt es keine Restaurants, die sichere glutenfreie Mahlzeiten anbieten. Treffen mit Freund\*innen und Kolleg\*innen haben sich verändert; sie sind viel kürzer und weniger spontan. Ich kann definitiv nicht mehr hingehen, wohin ich will und wann ich will. Ich kann abends nicht mehr spontan ausgehen. Ich muss nach Hause gehen, etwas essen und gehe dann aus, um die Zeit mit Freund\*innen zu genießen. Es ist unangenehm, anderen beim Essen zuzuschauen; man ist nicht in der Lage, daran teilzunehmen und diese Augenblicke mit anderen zu teilen. Meine Freund\*innen sind sehr nett und verständnisvoll und sie essen nur selten in meiner Gegenwart, weil sie verstehen, dass ich das nicht genieße und sie auch nicht. Dennoch gehe ich deutlich weniger oft aus und die Art der Interaktionen hat sich verändert, seit ich mich glutenfrei ernähren muss.

Wenn ich neue Leute treffe, können wir nicht einfach zum Mittag- oder Abendessen ausgehen und uns besser kennen lernen, wie es andere Leute tun, da es keine sicheren glutenfreien Optionen gibt. Man könnte mich also für weniger offen und weniger bereit halten, Zeit mit Freund\*innen zu verbringen, obwohl ich das gar nicht bin.

Es gab Momente, in denen ich etwas aus der Speisekarte auswählen musste, das einer sicheren glutenfreien Option am nächsten kam. Ich hatte oft das Gefühl, dass das Personal in den Restaurants nicht genau weiß, was Gluten ist und welche Anforderungen an eine glutenfreie Ernährung gestellt werden, warum es wichtig ist, Kreuzkontaminationen zu vermeiden und wie dies erreicht werden kann.

Ich bin der festen Überzeugung, dass das Bewusstsein für Zöliakie und glutenfreie Ernährung gestärkt werden muss. Es müssen mehr Kenntnisse, Erfahrungen und bewährte Praktiken mit allen

Beteiligten in Restaurants, Cafés und im Catering ausgetauscht werden, um sichere glutenfreie Optionen für Zöliakiebetreffende zu schaffen und so ihre Lebensqualität zu verbessern und ihnen ein zufriedenstellendes soziales Leben zu ermöglichen. Essen ist nie einfach nur Essen: Es ist wichtig, um soziale Bindungen und dauerhafte Beziehungen aufzubauen, und diese Momente nicht mit anderen teilen zu können, hat starke negative Auswirkungen.







# Online-Kurse für Zöliakiebetreffene, Gesundheitsfachpersonal und andere interessierte Zielgruppen

**Zöliakie? Wurden Sie kürzlich von einer Person mit Zöliakie angesprochen? Würden Sie gerne mehr über diese Autoimmunerkrankung und glutenfreie Ernährung erfahren? Möchten Sie neue Kenntnisse über die Zubereitung einer sicheren glutenfreien Mahlzeit erwerben?**

Besuchen Sie unseren Online-Kurs unter:

**<https://celiacfacts-onlinecourses.eu/?lang=en>.**

Der Online-Kurs „Fakten zur Zöliakie“ liefert alle Informationen über Zöliakie – umfassend, verständlich und kostenlos! Er ist in mehreren Sprachen verfügbar: Englisch, Kroatisch, Deutsch, Ungarisch, Italienisch und Slowenisch und demnächst auch in Rumänisch und Tschechisch.

**Interreg**   
CENTRAL EUROPE European Union  
European Regional  
Development Fund

**Focus IN CD**

# Über das Projekt

## Das Projekt CD SKILLS befasst sich mit den bestehenden Herausforderungen für den Gesundheitssektor im Umgang mit Zöliakie in der Donauregion.

Unter Zöliakie versteht man eine lebenslange systemische Reaktion gegen das in Weizen, Gerste und Roggen enthaltene Gluten. Sie kann in jedem Alter auftreten, beginnt aber meist in der frühen Kindheit. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Ohne eine sehr strenge Ausschlussdiät können sich schwere Komplikationen entwickeln. Mehr als 1 % der Bevölkerung (ca. 1,2 Millionen) in der Donauregion könnte an Zöliakie erkrankt sein, wobei noch viel mehr Menschen indirekt betroffen sind. Die Krankheit hat Auswirkungen auf Familien und Freund\*innen sowie auf Kinderbetreuungseinrichtungen, Lebensmittelhersteller, Catering-Services und vor allem auf den Gesundheitssektor. Etwa 80 % der Patient\*innen erhalten ihre Diagnose erst mit großer Verspätung oder bleiben undiagnostiziert, was das Risiko von Komplikationen erhöht und zu einer hohen Morbidität und Mortalität, schwachen Schulleistungen und hohen Fehlzeiten am Arbeitsplatz führt. Dies hat erhebliche negative Auswirkungen auf die Nachhaltigkeit des Gesundheitssektors und die Gesellschaft. Mögliche Gründe sind ein geringes Bewusstsein und Wissen über die Krankheit, ein begrenzter Zugang zu Diagnoseinstrumenten, begrenzte Möglichkeiten für innovatives Lernen sowie ein ineffizienter Informationsaustausch.

Das CD SKILLS-Projekt zielt darauf ab, diese Defizite zu überwinden, um einen

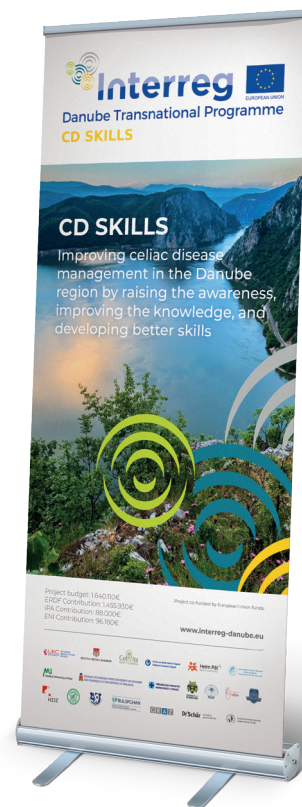
nachhaltigen öffentlichen Gesundheitssektor zu gewährleisten, der die gesundheitsbezogenen und sozialen Bedürfnisse der von Zöliakie betroffenen Patient\*innen und der Allgemeinheit effizient erfüllt.

In einem ersten wichtigen Schritt bewertet das Projekt die regionalen Praktiken im Umgang mit Zöliakie. Darauf folgt die Einführung einer innovativen Lernstrategie, die herkömmliche Vorlesungen und moderne E-Tools kombiniert, unterstützt durch die neue Plattform für den Informationsaustausch, die Entwicklung effizienter Strategien zur Erkennung der Krankheit und die Erprobung innovativer Pilotdienste, die sich auf die Früherkennung und verbesserte Diagnose der Krankheit und ihrer Komplikationen sowie die Verbesserung der Lebensqualität der Patient\*innen konzentrieren.

Die wichtigsten langfristigen Ziele des Projekts sind die Verbesserung des Wissens, der Fähigkeiten und der Kompetenzen von Fachkräften des Gesundheitswesens und Patient\*innen sowie anderer Interessensgruppen sowie die Erhöhung der Kapazitäten im Gesundheitswesen in der Donauregion, um den Bedürfnissen von Zöliakiepatient\*innen besser gerecht zu werden und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Mehr über das Projekt:

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>



# Contacts

**National Institute for  
Mother and Child Health  
Alessandrescu-Rusescu**

Department of Paediatrics  
Bdv. Lacul Tei 120  
020395 Bucharest, Romania  
Alina Popp, MD, PhD  
stanesqualina@yahoo.com

**CeliVita -  
Living with Celiac Disease**

Strojarska ulica 26  
10000 Zagreb, Croatia  
Ida Čarnohorski  
zivotscelijakijom@gmail.com  
Phone no : +385 915327712

**Bulgarian Society for  
Paediatric Gastroenterology,  
Hepatology and Nutrition**

Vladoslav Varnenchik Str BL.  
142, app. 9  
9002 Varna, Bulgaria  
Miglena Georgieva, MD, PhD  
mgeorgieva7@yahoo.com

**Slovenian celiac society**

Ljubljanska ulica 5,  
2000 Maribor  
komisija@drustvo-celiakija.si  
Phone no.: 023006350  
www.drustvo-celiakija.si

**Serbian Celiac Society**

Vidska 1d/11  
11000 Beograd, Serbia  
Vesna Pavkov  
vesna.pavkov@gmail.com

**Municipality of Maribor**

Project development office  
Ulica heroja Staneta 1  
2000 Maribor, Slovenia  
Jasmina Dolinšek, MSc  
jasmina.dolinsek@maribor.si



Danube Transnational Programme

CD SKILLS

