

Liebe Leserin, lieber Leser,

glutenfreie Ernährung ist immer mehr »in aller Munde«. Auch Sie wollen oder müssen glutenfrei essen? Dann kann bereits der Einkauf Probleme machen. Denn trotz aktueller Verordnungen über die Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln sind noch lange nicht alle Verpackungsaufschriften eindeutig.

Dieser Einkaufsführer soll Ihnen dabei helfen, die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln für Ihre glutenfreie Ernährung zu treffen – in Supermärkten, Drogerien, Reformhäusern, Naturkostgeschäften und speziellen Internetshops. Ich selbst esse seit mehr als vierzig Jahren glutenfrei und habe daher lange Erfahrung mit dem Einkauf entsprechender Produkte. Vieles wird im Laufe der Zeit zur Selbstverständlichkeit. Es fällt mir nicht mehr schwer nachzufragen, wie ein Gericht hergestellt wurde oder ob eine bestimmte Wurst Gluten enthält. Vor einigen Jahren war das ganz anders: Die Lebensmittelkennzeichnung war ungenauer, die Zutatenliste wenig hilfreich, Zöliakie oder Gluten-Intoleranz waren eher unbekannt.

Auch aktuell sind gesetzliche Regelungen und neue Erkenntnisse zu den Erkrankungen stark in Bewegung.

Beim Zusammenstellen des vorliegenden Buches ist mir einmal mehr aufgefallen, wie festgelegt ich in meiner Nahrungsmittelauswahl bin – viele Produkte, die ich für Sie als glutenfrei gekennzeichnet gefunden habe, hätte ich vorher gar nicht gesucht (ich verwende z. B. nie Fix-Produkte für Soßen und mag auch keinen Senf ...). Auch fallen mir immer wieder seltsame Blüten der Umsetzung der Kennzeichnungsverordnung auf, die ich wahrscheinlich vorher gar nicht bemerkt hätte.

Dieser kleine Ratgeber ist etwas für die Handtasche. Man kann ihn immer dabei haben und beim Einkauf schnell mal etwas nachschlagen. Er wird Ihnen Ihr glutenfreies Leben sicher ein Stück erleichtern.

Kirrweiler, im Sommer 2024

Andrea Hiller