

# So lesen Sie die Tabellen

Dieser kleine Ratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Erkunden Sie selbst das Angebot glutenfrei gekennzeichnete Produkte!

Die Auswahl der als glutenfrei gekennzeichneten Lebensmittel erfolgt nach Produktgruppen innerhalb dieser alphabetisch sortiert wurde. Die Nennung von speziell hergestellten Produkten für die glutenfreie Ernährung ist beispielhaft gestaltet. Hersteller erweitern und ändern ihr Produktangebot innerhalb kurzer Zeitabstände. Zudem wäre auch eine ständige Aktualisierung erforderlich, die kontinuierlichen Kontakt zu vielen Firmen erforderte. Eine wichtige Quelle für umfangreichere Listen ist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG), die jährlich aktualisierte Zusammenfassungen vonstellerauskünften anbietet. Während des Jahres wird auf Änderungen in der alle drei Monate erscheinenden Mitgliederzeitschrift der DZG aufmerksam gemacht.

Grundsätzlich werden im vorliegenden Einkaufsführer ausschließlich von Natur aus glutenfreie Lebens-

mittel und solche, die erkennbar als glutenfrei deklariert sind, aufgeführt. Die Produkte, die als glutenfrei gekennzeichnet sind, können speziell diätetische oder auch Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs sein.

Sie können selbstverständlich den Produzenten Ihrer Lieblingsprodukte auch selbst fragen, ob diese glutenfrei hergestellt werden. Oft erhalten Sie bereitwillig Auskunft, teils auch mit dem Hinweis auf eine mögliche Spuren-Kontamination, wie bereits beschrieben. Oft erhalten Sie aber auch zur Absicherung die Bestätigung, dass die Zutatenlisten korrekt und sorgfältig von den Firmen erstellt wurden.

Bitte kontrollieren Sie beim Einkauf grundsätzlich auch selbst das Etikett, denn Lebensmittelzusammensetzungen und -aufdrucke können sich täglich ändern. Ein auffälliger Hinweis auf eine Rezeptur-Änderung ist oft ein neues Bild auf der Verpackung.

## Die Bewertung

In den vorliegenden Einkaufs-Tabellen finden Sie nach Warengruppen sortiert Lebensmittelbeispiele, die entweder natürlicherweise glutenfrei sind, Gluten enthalten könnten oder aber sicher welches enthalten. In der letzten Spalte finden Sie Beispiele mit Herstellerangabe von Produkten, die als glutenfrei gekennzeichnet sind.

Die erste Spalte bewertet:

- mit einem grünen Pfeil ▲ geeignete, von Natur aus glutenfreie Produkte oder solche, die speziell als glutenfrei gekennzeichnet sind,
- mit einem gelben Pfeil ► Produkte, die möglicherweise Gluten enthalten,
- mit einem roten Pfeil ▼ Produkte, die Gluten enthalten und daher nicht geeignet sind.

In der zweiten Spalte wird das Lebensmittel genannt, die dritte Spalte nennt evtl. den Hersteller und in Klammern die Bezugsquelle nach folgenden Abkürzungen:

- DV = Direktbezug beim Hersteller
- R = Reformhaus
- N = Naturkostgeschäft (Bioladen)
- S = Supermarkt, Drogerie oder Discounter
- IS = Internetshop

Für Produktgruppen, die ein Risiko für Glutenhaltigkeit haben, finden Sie in der dritten Spalte einen Hinweis darauf, wodurch dieses Risiko entsteht.

In der Tabelle fehlen Produkte, die laut Zutatenliste glutenfrei sind aber keinen Hinweis auf eine nachgeprüfte Glutenfreiheit aufweisen. Der Hersteller gibt, sofern er nicht „glutenfrei“ in Wort oder Bild auf das Produkt aufdruckt, keine Garantie für die Glutenfreiheit. Auch der Hinweis auf eine mögliche Gefahr der Verunreinigung mit Gluten ist freiwillig – ein Fehlen dieses Hinweises sagt nichts darüber aus, ob es zu einer Kontamination gekommen sein könnte. Manchmal lohnt sich die direkte Nachfrage beim Hersteller.

Das aufgedruckte lizenzierte Glutenfrei-Zeichen der DZG gibt die größtmögliche Sicherheit bei verarbeiteten Produkten. Darüber hinaus gibt es bei der DZG auch umfangreiche Listen, die jedoch auch Produkte mit Kontaminationshinweisen auflisten.

## Getreide und Getreideprodukte

Genau diese Lebensmittelgruppe stellt das Hauptproblem für Sie dar. Sie finden daher in dieser Kategorie auch Beispiele diätetischer Lebensmittel, die speziell für Sie hergestellt werden. Eine Adressliste der Hersteller von glutenfreien diätetischen Lebensmitteln finden Sie im Serviceteil dieses Buches. Oft ist die Angebotspalette viel größer, als man sie im Laden vorfindet. Da aber auch die Unterschiede im Geschmack gerade bei glutenfreien Broten, Back- und Teigwaren besonders stark ausfallen, lohnt es sich, vieles auszuprobieren. Dann lässt sich leichter eine Auswahl echter Lieblingsprodukte treffen.

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
Getreide, Mehle, Flocken und Stärkeprodukte		
▲	Amaranth, ganz	alle Hersteller
▶	Amaranth, gepufft	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Amaranth, gepufft	Alnatura (N, S)
▲	Bio-Maisgrieß	Neuform (R)
▲	Braunhirsemehl	Wurz (DV, N, R), Himmelsbauer (S)
▶	Buchweizenflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Buchweizenflocken	Wurz (DV, N, R)
▲	Buchweizen, ganz	bitte auf fremde Körner kontrollieren
▶	Buchweizengrütze	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▶	Buchweizenmehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Buchweizenmehl	Neuform (R), Alnatura (S)
▼	Dinkelmehl	von Natur aus glutenhaltig
▲	glutenfreie Backmischungen für Brote ohne Hefe	Bauckhof (N), Dittmann (DV, IS)
▲	glutenfreie Backmischungen für die Mikrowelle	Lhams (IS)
▲	glutenfreie Mehlmischungen, diverse Sorten	Hersteller glutenfreier Lebensmittel (Seite 104) (DV, R, N, S, IS), REWE »frei von« (S), Sekowa (IS)
▲	glutenfreie Spezialbackmischungen für Brote, Pfannkuchen, Waffeln und andere spezielle Gebäcke	Hersteller glutenfreier Lebensmittel (Seite 104) (DV, R, N, S, IS), RUF (S), Sekowa (IS)
▲	Gustin Speisestärke	Dr. Oetker

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▼	Haferflocken	von Natur aus glutenhaltig
▶	Haferflocken »glutenfrei«	Bauckhof (DV, N, R, IS)
▲	Hanfmehl	sz-glutenfrei (DV, IS)
▶	Hirseflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Hirseflocken	Werz (DV, N, R)
▲	Hirse, ganz	alle Hersteller
▶	Hirsemehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Kartoffelstärke, -mehl	Küchenmeister (S), Bauckhof (N), Toffena (S)
▲	Kastanienmehl	Hammermühle (DV, S)
▲	Kichererbsenmehl	Govindas Naturkost (N)
▶	Maisgrieß	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung
▲	Maisgrieß Polenta	Hammermühle (DV, IS), Alnatura (S)
▶	Maismehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung
▲	Maismehl	Hammermühle (DV, IS), Alnatura (S)
▶	Maisstärke	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung
▲	Maisstärke	Alnatura (S), Mondamin (S)
▲	Quinoa, ganz	alle Hersteller
▶	Reisflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Reisflocken	Werz (N), reis-fit (S), Milupa (S), Alnatura (S)
▲	Reis, ganz	alle Hersteller

Bewer- tung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▶	Reisgrieß	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Reisgrieß	sz-Glutenfrei (DV), Werz (N, R)
▲	Reiskleie	Wertz (N, R)
▶	Reismehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Reismehl	Bauckhof (N), Neuform (R), Hammermühle (DV, IS)
▼	Roggenmehl	von Natur aus glutenhaltig
▶	Sojaflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Sojaflocken	Pural (N)
▶	Sojamehl	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Sojamehl	Hensel (R), Sobo (N)
▲	Speisestärke	Bauckhof (N), Küchenmeister (S)
▲	Süßlupinenmehl	Govindas Naturkost (N)
▲	Teffmehl	Drei-Pauly (R, IS), Coeliamo (IS), sz-glutenfrei (DV, IS)
▲	Traubenkernmehl	Vitis-Vital (S)
▲	Vollkornhirsemehl	Wertz (DV, N, R)
▼	Weizenmehl, alle Typen	von Natur aus glutenhaltig
<b>Backzutaten</b>		
▼	Backferment	herkömmliches Backferment wird auf Basis von glutenhaltigem Getreide erzeugt
▲	Backhilfe (Lecithin)	Querfood (IS)
▲	Backoblaten rund und eckig	Hoch (DV, IS), Hammermühle (DV, IS)

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▶	Backpulver	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Weizenstärke als Zutat
▲	Backpulver	Back-Family (S), Globus (S), Biovegan (N, R)
▲	Bunter Hagelzucker, Zuckerstreusel, Dekor- und Schokoherzen	Biovegan (R, N)
▲	frische Backhefe	alle Hersteller
▶	Füllungen für Gebäcke	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten; zurzeit kein glutenfrei gekennzeichnetes Produkt im Handel gefunden
▶	Gebäck-Deko-Artikel	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten
▲	Gluten-Ersatz (Gluten-Substitute)	Orgran (IS)
▲	glutenfreier Trockensauerteig	Hammermühle (DV), Biovegan (N, R)
▲	Guarkernmehl	Arche (N)
▲	Johannisbrotkernmehl	Werz (N, R)
▲	Kuchenglasur im Beutel (Vollmilch-Schoko, Vanille, Kakao)	RUF (S)
▶	Kuvertüre, Glasuren	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten
▲	Orangen- u. Zitronenschale	Biovegan (R, N)
▲	Pfeilwurzelmehl	Arche (N)
▲	pflanzliches Bindemittel, z. B. Thobin, Bindobin, Binde-Fix Backen, Nestargel	Vision (S), Nestle (S), Natura (R), Vita Vegan (N)