Sari Schoko
GLUTENFREIER
GENUSS

Mein Glutenfreier Einkauf

ERSTE SCHRITTE

Bei jeder Zutatenliste auf die 15 verbotenen Zutaten achten.

Besonders bei verarbeiteten Produkten versteckt sich gerne Gluten. Gerstenmalzextrakt ist ein glutenhaltiger Klassiker, der gerne weiter hinten in der Zutatenliste steht.

GLUTENHALTIG

Bulgur
Couscous
Dinkel
Ebly
Einkorn
Emmer
Gerste
Gerstenmalzextrakt
Gluten
Hartweizengrieß
Karmut
nicht glutenfrei dekl. Hafer
Roggen
Weizen
Weizeneiweiss
Weizenstärke

GLUTENFREI

Amaranth
Bohnen
Braunhirse
Buchweizen
Erbsen
glutenfrei dekl. Hafer
glutenfrei dekl. Linsen oder verlesene Linsen
glutenfreie Weizenstärke
Hirse
Kartoffeln
Kastanie
Kichererbsen
Mais
Maniokmehl
Quinoa
Reis
Stärke
Taipiokastärke
Teff

MEINE NOTIZEN

Mein Glutenfreier Einkauf

ERSTE SCHRITTE

Was kann ich bedenkenlos kaufen?

Alle Produkte, die glutenfrei zertifiziert sind.
Durch die durchgestrichene Ähre, die Deklaration "glutenfrei" auf dem Produkt, oder weil das Produkt von Natur aus glutenfrei ist.
(Achtung hier auf Kontaminationsmöglichkeiten achten)
Beispiele für die Zertifizierung:



"von Natur aus glutenfrei" "glutenfrei"

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL (UNVERARBEITET)

Fisch
Fleisch
Gemüse
Honig
Hülsenfrüchte (Linsen immer auslesen)
Kräuter
Marmeladen
Milchprodukte
Nüsse und glutenfreie Körner
Obst
Öle und Fette
Salz
Zucker

GLUTENFREIE GETREIDE

Amaranth
Bohnen
Braunhirse
Buchweizen
Erbsen
glutenfrei dekl. Hafer
glutenfrei dekl. Linsen oder verlesene Linsen
glutenfreie Weizenstärke
Hirse
Kartoffeln
Kastanie
Kichererbsen
Mais
Maniokmehl
Quinoa
Reis
Stärke
Taipiokastärke
Teff

MEINE NOTIZEN

Mein Glutenfreier Einkauf

ERSTE SCHRITTE

Wo muss ich besonders acht geben?

Gluten versteckt sich hauptsächlich in verarbeiteten Lebensmitteln und Produkten.
Gerstenmalzextrakt ist ein glutenhaltiger Klassiker, der gerne weiter hinten in der Zutatenliste steht.
Weizen versteckt sich oft in Süßigkeiten.

IMMER DIE ZUTATENLISTE KONTROLLIEREN:

Aufstriche und Dips
Chips
Fisch und Fischprodukte (verarbeitet)
Fleisch und Fleischprodukte (verarbeitet)
Gewürze (nicht sortenrein)
Getränke
Getreide und Körner
Grillsaucen
Honig (verarbeitet)
Ketchup
Linsenprodukte (verarbeitet)
Marinaden für Fleisch, Salate, uvm.
Marmeladen (verarbeitet)
Mayonnaise
Milchprodukte (verarbeitet mit Zusätzen wie Müsli's, Früchte, Bindemittel, Smarties)
Nüsse (verarbeitet)
Öle und Fette (verarbeitet)
Saucen (Beispiel: Sauce Tartar, Sauce Hollandaise, Barbecue Sauce, uvm)
Schokolade
Snacks
Speiseeis, Wassereis und Cremeeis
Süßigkeiten
Wurst und Wurstprodukte
Vegane Ersatzprodukte

MEINE NOTIZEN