10
Modul

gastrobeck

Glutenfrei

Immer mehr Menschen ernähren sich glutenfrei

Der Rummel um glutenfreie Produkte und was wirklich dahinter steckt. Entdecken Sie eine interessante Nische!

Glutenfrei

1. Vorteile
2. Flyer und Merkblatt
3. Wissen
4. Convenience
5. Eigenproduktion
6. Verkauf
7. Sortiment
8. Verpackungen

1
Gluten-
frei

gastrobeck

Schaffen Sie Mehrwert mit glutenfreien Produkten!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Rentables Nischenangebot
- Steigende Nachfrage nach glutenfreien Produkten abdecken (Glutenunverträglichkeiten nehmen laufend zu)
- Erfolgreiche Differenzierung gegenüber Mitbewerbern
- Dank glutenfreien Produkten Neukunden gewinnen und Kundenfrequenz stärken
- Die Verkaufszahlen mit glutenfreien Produkten zusätzlich ankurbeln
- Lukrative, sinnvolle Sortimentsergänzung für eine wachsende Zielgruppe

3
Gluten-
frei

gastrobeck

«Glutenfreies Wissen»

Wichtige Informationen und Wissen rund um Gluten allgemein, Lebensmittel mit und ohne Gluten, deren Kennzeichnung, Glutenunverträglichkeit und Glutensensibilität sowie deren Marktentwicklung.

gastrobeck

Was ist Gluten?

Gluten (lat. Leim) ist ein Sammelbegriff für Proteine (Prolamine und Glutenine), die in bestimmten Getreidearten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Kamut, Urdinkel, Einkorn und Emmer vorkommen. Gluten, auch Klebereiweiss, ist dank seiner wasserbindenden Eigenschaft massgeblich für die Backfähigkeit von Mehl verantwortlich. Die sogenannten teigbildenden Eiweissstoffe verleihen dem Teig Struktur und sorgen für die nötige Elastizität. Ohne diesen «Kleber» ist es äusserst schwierig, ein gutes, formstabiles Brot, das innen weich und aussen knusprig ist, herzustellen.

Für einen kleinen Teil der Bevölkerung (schätzungsweise 1 %) sind glutenhaltige Getreideprodukte unverträglich.

Bedeutung der Eiweissfraktion in Mehlen auf die Teig- und Backeigenschaften

- Das Wasserbindevermögen der Eiweissstoffe ermöglicht die Teigbildung und Volumenzunahme
- Eiweissstoffe spielen backtechnisch eine äusserst wichtige Rolle: Teigausbeute, Teigstruktur, Gashaltevermögen, Gärtoleranz, Gebäckgerüst, Krumenelastizität

Glutenhaltiges Brot

Unverträglichkeiten

Eine Übersicht der gluten- oder weizenabhängigen Erkrankungen und ihre Symptome.

Zöliakie

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit von Gluten die zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Mögliche Symptome sind Durchfall, Blähungen, Verstopfungen, Blutarmut, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Zahnschmelzdefekte, Osteoporose und Wachstumsstörungen. Durch eine Autoimmunreaktion schädigt das eigene Immunsystem die Darmzotten. Sie bauen sich ab und vermindern die Aufnahme von Nährstoffen, was zu einer Unterversorgung des Körpers und entsprechenden Folgeschäden führt.

Auf 100 Personen ist schätzungsweise eine von Zöliakie betroffen. Da die Krankheit unterdiagnostiziert ist, muss weiterhin von einer relativ hohen Dunkelziffer erkrankter Personen ausgegangen werden. Weil die Symptome gelegentlich nicht den Verdauungstrakt beeinflussen oder nicht eindeutig sind, wissen einige Betroffene nichts von ihrer Erkrankung, die in jedem Lebensalter auftreten kann. Die einzige Therapie ist der strikte lebenslange Verzicht auf Nahrungsmittel, die in irgendeiner Form glutenhaltige Getreide enthalten. Halten Betroffene eine glutenfreie Ernährung konsequent ein, können sie beschwerdefrei und gesund leben.

Glutensensitivität

Glutensensitive Personen zeigen zöliakieähnliche Symptome, obwohl bei ihnen keine für Zöliakie oder Weizenallergie typischen Laborwerte festgestellt wurden. Nach dem Konsum glutenhaltiger Speisen oder Getränke treten Stunden bis Tage danach typische Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auf. Durch Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel verschwinden die Symptome und führen allgemein zu einer besseren Befindlichkeit.

Weizenallergie

Die Weizenallergie ist eine heftige Abwehrreaktion des Immunsystems auf den Eiweissanteil des Weizenkorns. Bei den Allergiesymptomen können unterschiedliche Organe betroffen sein: Unterschieden wird zwischen Sofortreaktionen – zeigen sich meist an Haut oder Atemwegen – oder verzögert auftretenden, verdauungsbezogenen Arten von Weizenallergie. Das Bäckerasthma ist ebenfalls eine Erscheinungsform der Weizenallergie wie auch der allergische Schock. Dieser tritt im Zusammenhang mit dem Verzehr von Weizen und körperlicher Anstrengung auf. Eine weizenfreie Ernährung reicht für den Weizenallergiker in der Regel aus. Eine glutenfreie Diät ist im Normalfall nicht notwendig, auch wenn in den verschiedenen Getreidesorten ähnliche Eiweisse vorkommen. Dinkelbrot ist eine oft geschätzte Alternative.

Glutenfrei – ein wachsender Markt

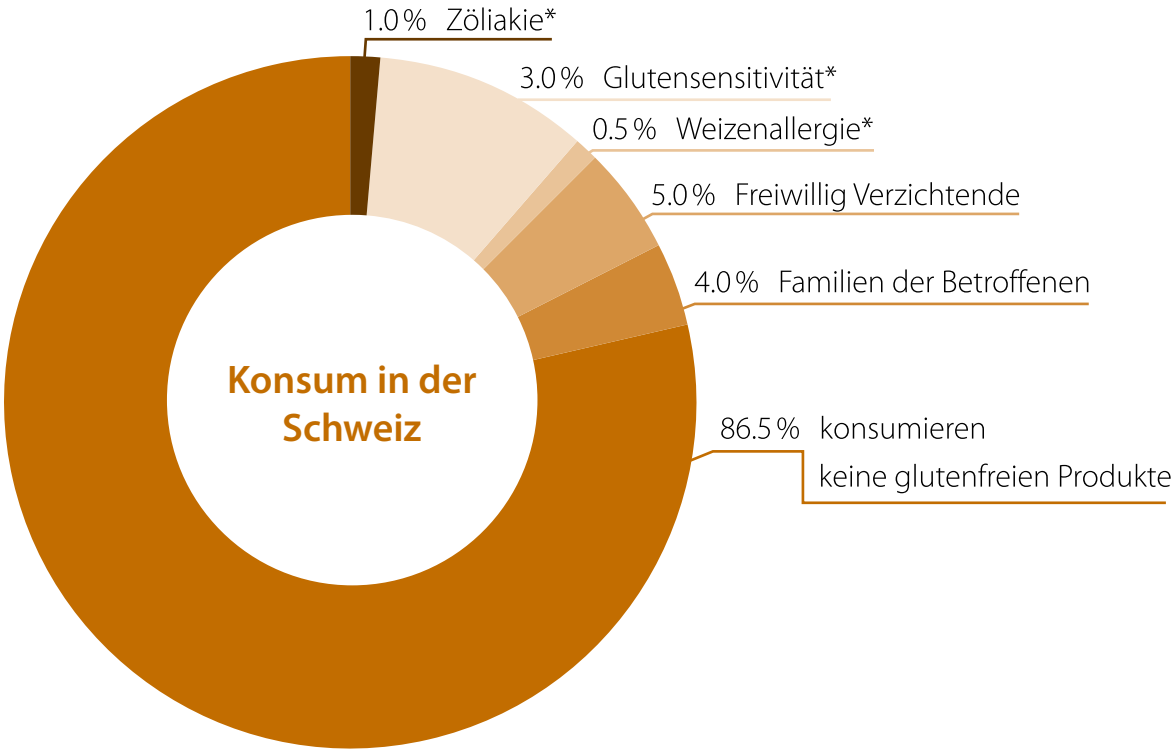
Immer mehr Menschen ernähren sich glutenfrei. Das ist bemerkenswert, denn in der interdisziplinären Leitlinie «Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität» vom April 2014 wird festgehalten, dass maximal 5 % der Bevölkerung in der Schweiz an einer weizen- oder glutenabhängigen Erkrankung leiden. Fakt ist, dass die Anzahl glutensensitiver Menschen im Vergleich zu Betroffenen von Glutenunverträglichkeit deutlich höher ist. Demgegenüber glauben immer mehr Nicht-Betroffene, dass Gluten auch für sie ungesund sei.

«Glutenfrei-Boom» – die Motive sind unterschiedlich

Glutenfrei essen ist zu einem populären Trend geworden und steht heute für gesundes, ausgewogenes Essen sowie einen urbanen Lebensstil. Neue Getreide wie Buchweizen, Hirse oder Amaranth erorbern die Menupläne. Interessante Geschmäcker für Leute, die gerne etwas Neues ausprobieren oder einfach neugierig darauf sind, ob sie sich ohne Gluten anders fühlen. Andererseits handelt es sich um eine einschränkende Diät, die Brot, Teigwaren, Pizza und sehr viele traditionelle Gerichte verbietet. Zöliakie-Betroffene, welche sich tagein, tagaus daran halten müssen, können sich deswegen in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlen. Für Ernährungsfachleute ist es daher irritierend zu beobachten, dass freiwillig auf beliebte, gut bekannte Speisen verzichtet wird. Für die Allgemeinbevölkerung gibt es keinen wissenschaftlichen Befund, der für eine glutenfreie Diät spricht, denn sie bringt keine Vorteile. Im Gegenteil, zum Beispiel glutenfreies Brot enthält nicht selten mehr Zucker und Fett als gewöhnliche Brote, um das fehlende Gluten zu kompensieren.

Menschen mit einer echten Unverträglichkeit gegen Gluten verfolgen den Boom mit gemischten Gefühlen. Zwar erleichtern ihnen die Angebote das Leben, doch der Modetrend bewirkt, dass Zöliakie nicht mehr von allen genug ernst genommen wird. Eine glutenfreie Diät wird auf die gleiche Stufe gesetzt wie die Angewohnheit, ab und zu vegan oder vegetarisch zu essen. Es gibt sogar Hinweise, dass eine glutenfreie Ernährung einen gegenteiligen Effekt auf die Darmgesundheit bei Personen ohne Zöliakie oder Glutensensitivität haben kann.

Konsum glutenfreier Lebensmittel



*Quelle:

Fachbericht Schweizer Brot, Schweizerische Brotinformation SBI, Bern

Die weiteren Daten basieren auf Schätzungen.

Die weltweite Nachfrage glutenfreier Nahrungsmittel steigt kontinuierlich und mit ihr der Marktanteil – jährlich um 10 bis 15 %!

Glutenfreie Nahrungsmittel

Bei einer glutenfreien Ernährung muss auf alle Lebensmittel, die in irgendeiner Form glutenhaltiges Getreide enthalten, verzichtet werden.

	Erlaubte Nahrungsmittel | glutenfrei	Verbotene Nahrungsmittel | glutenhaltig
Brot und Backwaren	gf Spezialbrot und –gebäck (*)	Brot, Gebäck
Obst	Alle Früchte und Nüsse	Bemehltes Trockenobst, z.T. kandierte Früchte
Gemüse	Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte «nature» oder in Butter geschwenkt, alle Rohkost- und Blattsalate, selbst mit Essig und Öl angemacht	Gerichte mit Gemüse und glutenhaltigem Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte und Käse	Jogurt Nature und Frucht, Milch, Rahm, Butter, Käse (Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse)	Birchermüesli-Jogurt, Käsezubereitungen wie Fondue, Streichkäse (**)
Teigwaren	gf Spezialteigwaren (*), Glasnudeln rein aus Mungobohnen, Reisnudeln rein aus Reis	Weizen-Teigwaren
Mehlspeisen	gf Mehlspeisen (*) oder Selbstgemachtes aus gf Mehl (*) gf tiefgekühlte Spezialprodukte (*)	Mehlspeisen wie Pizza, Ravioli, Tortellini, Spätzli, Gnocchi, Käsekuchen, Wähen, Pasteten etc.
Andere Getreidegerichte	Couscous aus Hirse, Bulgur und Ebly ersetzen mit Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta etc.	Couscous, Tabouleh, Bulgur, Ebly (vorgegarter Hartweizen)
Kartoffeln	Reine Pommes Frites ohne Coating (in eigenem Frittierfett hergestellt), Gschwellti, Bratkartoffeln etc.	Kartoffelzubereitungen (**)
Eier	Eier in jeder Form, Omeletten aus gf Mehl (*)	Eiergerichte mit Mehl
Fleisch und Fisch	Fleisch und Fisch «nature» Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt	Einzelne Fertiggerichte mit Fleisch und Fisch (**) Fleisch und Fisch mit Mehl bestäubt
Panierte Speisen	Selber panieren und gf Paniermehl (*) verwenden	Panierte Speisen, panierte Fertigprodukte
Saucen	Saucen gebunden mit Mais- oder Kartoffelstärke	Saucen mehlgebunden
Backpulver	Backpulver mit Maisstärke oder andere gf Stärke	Backpulver mit Mehl oder Weizenstärke (**)
Hefe	Frisch- und Trockenhefe (**)	Bierhefe
Folsäure	Folsäure synthetischen Ursprungs	Folsäure aus Weizenkeimen (Viogerm)
Gewürze	Salz, Pfeffer, Paprika, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari (*), Kikkoman gf	Gewürzmischungen, Aromat, Sojasaucen (normale Kikkoman), Senf, Bierhefewürze, Flüssigwürzen wie Maggi und Bouillons etc. Generell gilt: (**)
Getränke	Alle anderen sind erlaubt. gf Bier (*)	Bier, Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz oder Malzextrakt: Ovomaltine, Heliomalt etc.
Suppen	Hausgemachte, ungebundene Suppen aus Gemüse, gf Getreide und Hülsenfrüchte	«Beutelsuppen» und andere Fertig-Suppenmischungen (**)
Apéro	Kartoffelchips etc. (*), Erdnüssli, Pistazien, Popcorn, Oliven etc.	Salzstangen, Chäschüechli, Apérogebäck (**)
Desserts	Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringues, Sorbets, Früchte, Beeren, frischer Schlagrahm	Puddings und Cremen mit Mehl, Griess-pudding, Glace-Cornets und -Waffeln, Torten mit Biscuitboden, Gewisse Glacen, Soft-Ice und Sprühschlagrahmsorten (**)
Süssigkeiten	Fruchtbonbons, CH-Schokolade (**) weiss, braun, schwarz, Konfitüre, Honig, Getreideriegel aus gf Getreiden (*) etc.	Malzbonbons, einzelne Schokoladen z.B. «Branches», (**), Ovo-Sport Schokolade, Nougat-Zubereitung mit Oblaten, Getreideriegel

(*) der Gast kann Ihnen geeignete glutenfreie Produkte nennen

(**) Zutatendeklaration überprüfen – können glutenhaltige Zutaten enthalten

gf = glutenfrei | E-Nummern sind prinzipiell gf

Glutenfrei-Symbol

Glutenfreie Lebensmittel werden fast weltweit mit dem Warenzeichen der durchgestrichenen Ähre im Kreis gekennzeichnet. Ausgezeichnet dürfen nur Lebensmittel werden, die höchstens 20 mg pro kg (20 ppm) Gluten im genussfertigen Produkt enthalten. Produkte, die mit dem Glutenfrei-Symbol ausgezeichnet sind, sind für Betroffene klar erkennbar und stehen für Sicherheit bezüglich der Glutenfreiheit.

Das eingetragene Warenzeichen kann im Rahmen eines Lizenzvertrages an Hersteller glutenfreier Produkte vergeben werden.
Die Produktions- und Kontroll-Vereinbarungen für Produzenten sind streng. In der Schweiz werden die Rechte zur Herstellung glutenfreier Produkte durch die Inhaberin, die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, vergeben wie auch kontrolliert.

Kontakt und weitere Informationen:

IG Zöliakie
Güterstrasse 141, 4053 Basel
Telefon 061 271 62 17
Montag bis Freitag: 9.00 bis 11.00 Uhr
sekretariat@zoeliakie.ch

Sicher glutenfrei

Im Pistor Sortiment sind eine Vielzahl glutenfreie, vorverpackte Produkte von ausgewiesenen Herstellern erhältlich. Die Produktpalette deckt die täglichen Bedürfnisse – Komponenten fürs Frühstück bis zum Abendessen – abwechslungsreich und genussvoll ab.

gastrobeck

pistor Artisan

Artisan

Die Pistor Eigenmarke vom Gewerbe fürs Gewerbe. Handwerklich, mit einer grossen Portion Liebe und zu 100 % in der Schweiz hergestellt. Die glutenfreien Produkte des Sortiments werden durch die Bäckereien Wälchli und Bänz GmbH fabriziert.

Alle Vorteile auf einen Blick

- direkt aus der Backstube
- bester, authentischer Geschmack
- handwerkliche Anmutung
- einzeln verpackte Gebäcke (verschweisst)
- vom Gewerbe fürs Gewerbe
- tiefgekühlt für bestmögliche Frische
- 100 % in der Schweiz hergestellt

Bäckerei Wälchli, Rothrist

René Wälchli, Inhaber der Bäckerei Wächli, stellt das glutenfreie Sortiment in der separaten, glutenfreien Backstube der Filiale im Städtchen Aarburg her. Im Pistor Sortiment sind feine glutenfreie Brote, Brötchen, köstliche Zitronencakes und assortiertes Teegebäck wie Spitzbueb, Ochsenauge, Pfaffenhüetli und Kokosmakrönli aus der Wälchli-Backstube erhältlich.

Glutenfreie Spezialitäten by Rita Zingg

Persönlich von Zöliakie betroffen, vertiefte die gelernte Konditor-Confiseurin Rita Zingg ihr Fachwissen bezüglich der Herstellung von glutenfreien Produkten. Inzwischen hat sie sich ganz der Herstellung glutenfreier Produkte verschrieben mit Augenmerk auf hochwertige, glutenfreie Rohstoffe. Nebst assortiertem, geschnittenem Brot sind glutenfreie Mutschli, Butterzöpfe und Kuchenteig der Bänz GmbH bei Pistor erhältlich.

Schnitzer

Intelligent ernähren mit «Schnitzer.glutenfrei». Die Überzeugung des deutschen Unternehmens Schnitzer ist es, den menschlichen Organismus zu stärken, gegen Umwelteinflüsse resistent zu machen und jeden Tag aufs Neue mit Powerstoffen zu versorgen. Vielfältige glutenfreie Brotsorten, herzhafte Snacks und köstliche Gebäcke aus kontrolliert biologischem Anbau sind das Resultat der Schnitzer Passion.

Schnitzer Glutenfree im Pistor Sortiment

- Bio Schnittbrote für Geniesser
- Bio Frisch- und Aufbackbrote – köstlich frisch
- Bio Toast- und Aufbackbrötchen – der pure Genuss
- Bio Muffins – feine Kreationen aus saftigem Rührteig
- Bio Spaghetti mit dem gewissen etwas
- Break – für nussig-knackende, honigsüsse Pausen

Semper

Glutenfreie Tradition aus Schweden. Das Hero Tochterunternehmen führt eine breite, glutenfreie Angebotspalette – lecker wie reguläre Produkte. Dank intensiver Forschung und Entwicklung während über 20 Jahren ist Semper heute ein führender Experte in Sachen glutenfreier Produkte.

Semper glutenfrei im Pistor Sortiment

- Glutenfreier Pastagenuss mit Spaghetti, Penne und Hörnli
- Glutenfrei frühstücken mit Brot, Baguette, Müesli, Zaps und Flakes
- Glutenfrei geniessen mit Landknäcke, Knusperriegel und Fin Mix Mehl
- Glutenfrei naschen mit Muffins, Cookies, Teegebäck und Schoko Keksen

Zwicky

Der Zwerg mit der Ähre steht für qualitativ hochwertige Produkte und ist das Markenzeichen der Schweizerischen Schälmühle E. Zwicky AG. Zu den Stärken der bedeutendsten Schweizer Spezialmühle ihrer Art, zählen seit mehr als 120 Jahren massgeschneiderte Spezialitäten – jüngsten Konsumentenbedürfnissen folgend zum Beispiel glutenfreie Produkte.

Basis-Mehlmischung glutenfrei

- Eignet sich zur Herstellung von glutenfreiem Brot, Biskuits und anderen Backwaren
- Aus Zutaten wie Reismehl, Kartoffel- und Maisstärke sowie Buchweizen- und Maismehl
- Schonende, naturbelassene und gluten- und laktosefreie Mehlproduktion

Paniergold ® – glutenfreies Paniermehl

- Für eine knusprige, goldgelbe Panade bei Fleisch, Fisch und Gemüse
- Herzhaft im Geschmack, ummantelt und haftet schön
- Enthält keine Zusätze wie Geschmacksverstärker oder chemische Stabilisatoren
- Bleibt auch unter der Speisen-Wärmelampe knusprig und verbrennt nicht bei sachgemässem Frittieren

Müesli-Portionen glutenfrei

- Für einen genussvollen Start in den Tag
- Fruchtig mit Exotic Crunch oder voller Power mit Power Crunch
- Im praktischen Portionenbeutel

Riesal

Die Firma Riesal AG ist spezialisiert auf die Fabrikation und den Vertrieb von Zöliakie-Produkten und Speziallebensmitteln. Seit 1986 stellt der Bäcker-Konditor-Meister Gustav Iten glutenfreie und laktosefreie Schweizer Qualitäts-Mehlmischungen her.

Mehlmischung hell, gluten-/laktosefrei

- glutenfreie, laktosefreie Mehlmischung hell
- aus Reismehl, Maisstärke, Guarkernmehl
- Sack 4.5 kg | 25 kg

Mehlmischung mit Haselnüssen, glutenfrei

- glutenfreie, laktosefreie Mehlmischung mit Haselnüssen
- aus Reismehl, Maisstärke, gemahlenen Haselnüssen, Sojamehl, modifizierter Kartoffelstärke, Guarkernmehl, Eiweisspulver
- Sack 4.5 kg | 25 kg

Mehlmischung Spezial, glutenfrei, mit Magermilchpulver

- glutenfreie Mehlmischung mit Magermilchpulver
- aus Mais- und Reisstärke, Sojamehl, Kartoffelquellstärke, Zucker, Magermilchpulver, Backtriebmittel (E500, E450), Guarkernmehl
- Sack 5 kg

Eigenproduktion – Chance oder Gefahr?

Die Nachfrage nach glutenfreien Produkten wächst kontinuierlich – ein interessantes Nischenprodukt für Bäckerei- wie auch Gastronomiebetriebe. In der Produktion gelten jedoch strenge Richtlinien, die aufgrund des grossen Kontaminationsrisikos unbedingt einzuhalten sind, damit eine akute Gesundheitsgefährdung glutenintoleranter Personen ausgeschlossen werden kann.

Kontaminationsrisiko

Aufgrund der hohen Kontaminationsgefahr mit glutenhaltigem Getreide sind für die aufwändige Herstellung glutenfreier Gebäcke folgende räumliche, fachliche und zeitliche Massnahmen nötig:

- Glutenfreie Rohstoffe räumlich getrennt lagern
- Produkte in einem separaten Raum produzieren/zubereiten
- Eigene Maschinen und Gerätschaften zur Herstellung verwenden (separate Knetmaschinen, Backformen, Schneidebretter, Messer, Pfannen, Kochlöffel, Brotmesser, Brotkörbe, Teller etc.)
- Separate, nur für diesen Zweck bestimmten Arbeitskleidung tragen
- Das Endprodukt abgeschlossen verpacken
- Die Zutaten genau deklarieren

Toleranzwert

Der maximale Grenzwert (Toleranzwert) an Gluten liegt bei 20 mg pro Kilogramm Trockenmasse. Die Menge ist vergleichbar mit einer Bleistiftspitze Gluten auf 1 kg Mehl!

Dieser strenge Grenzwert ist nur mit einer separaten Produktionsweise zu erreichen. Daher empfiehlt die Patientenorganisation IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, glutenfreie Produkte vorverpackt bei ausgewiesenen Herstellern zu kaufen, wenn nicht über eine separate Produktionsmöglichkeit verfügt wird.

Herausforderungen der glutenfreien Produktion

Der Einblick in die Produktion der Bäckerei Wälchli in Aarburg zeigt eindrücklich, mit wie viel Handarbeit sowie handwerklichem Geschick die Herstellung von glutenfreiem Saatenbrot mit Sonnenblumenkernen verbunden ist:

Glutenfreier Brotteig ist weder schön plastisch noch dehnbar, sondern extrem klebrig, weich und nur von ganz kurzer Struktur, da die wasserunlöslichen Eiweissstoffe, das Gluten, vollends fehlen. Das Klebereiweiss Gluten ist dank seiner wasserbindenden Eigenschaft massgeblich für die Teigstruktur und das Gebäckgerüst verantwortlich.

Jedes Brot wird **von Hand gewogen**. Der Einsatz von Maschinen zum Teilen und Wirken funktioniert aufgrund der klebrigen Teigstruktur nicht.

Anschliessend benötigen die Brote einen **«Finish»**, weil sich die Gebäcksoberfläche während dem Backprozess nicht mehr verändert. Der Teig wird mit einem wassernassen Gummischaber gleichmässig in der Backform verteilt.

Die Oberfläche wird glattgestrichen und **mit Sonnenblumenkernen bestreut.**

Nach **kurzer Gärzeit** kommen die Brote **in den Ofen**. Anders als bei herkömmlichem Backgut gehen glutenfreie Produkte im Ofen nicht mehr auf, da die Kraft der Backhefe durch das eingeschränkte Gashaltevermögen schnell nachlässt. Wegen dem fehlenden Gerüst und Standhaltevermögen von glutenfreien Broten ist das Backen in Formen nötig.

Sobald die **Kerntemperatur** der Brote **90° C** erreicht hat, ist der **Backprozess beendet**. Wenn die Brote genügend ausgekühlt sind, werden sie einzeln verschweisst und anschliessend tiefgefroren.

In der Bäckerei Wälchli werden die Saatenbrote zusammen mit anderen, **einzeln verpackten** glutenfreien Produkten in einem **separaten Tiefkühlschrank** zum **Verkauf** angeboten.

Glutenfreie Rohstoffe und Bindemittel

Folgende Rohstoffe sind von Natur aus glutenfrei:

- Reis
- Mais
- Hirse
- Sorghum
- Quinoa
- Amaranth
- Teff
- Buchweizen
- Soja und weitere Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen etc.
- Kartoffeln
- Maniok/Tapioka
- Kastanien

Den Mehlmischungen mit obenstehenden Zutaten werden glutenfreie Bindemittel als Ersatz für das Kleberprotein Gluten, welches für gute Backresultate entscheidend ist, beigemischt. Diese Bindemittel sind glutenfrei:

- Johannisbrotkernmehl
- Guarkernmehl
- Xanthan
- Flohsamen
- Pfeilwurz (Arrowroot)
- Pektin
- Carrageen

Die Glutenfreiheit muss vom Lieferanten von glutenfreien Mehlmischungen und Rohwaren ausdrücklich bestätigt werden.

Glutenfreie Produkte aus Eigenproduktion

Gluschtige glutenfreie Rezeptideen der Fachschule Richemont:

- Brot glutenfrei
- Früchtebrot glutenfrei
- Reis-Frischkäsesandwich glutenfrei
- Sauerrahm-Waldbeerenkuchen glutenfrei

Bitte beachten Sie bei Eigenfabrikation unbedingt die Richtlinien aufgrund des hohen Kontaminationsrisikos.

⇨ **Download unter: www.pistor.ch/rezepte (Rubrik Gastro-Beck)**

Erfolgreich «glutenfrei» verkaufen

Glutenfreie Produkte sind Speziallebensmittel.

Definition Speziallebensmittel

Die in der Schweiz gültige Definition ist in der Verordnung des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI) über Speziallebensmittel zu finden und lautet wie folgt:

Speziallebensmittel sind Lebensmittel, die für eine besondere Ernährung bestimmt sind und auf Grund ihrer Zusammensetzung oder des besonderen Verfahrens ihrer Herstellung:

a. den besonderen Ernährungsbedürfnissen von Menschen entsprechen, welche aus gesundheitlichen Gründen eine andersartige Kost benötigen (z. B.: glutenfreie Lebensmittel); oder

b. dazu beitragen, bestimmte ernährungsphysiologische oder physiologische Wirkungen zu erzielen, (z. B.: Nahrungsergänzungsmittel)

Gesetzliche Anforderungen

Bezüglich Zusammensetzung und Herstellung
von Speziallebensmitteln.

- Speziallebensmittel müssen sich von normalen Lebensmitteln vergleichbarer Art (Normalerzeugnisse) durch ihre Zusammensetzung oder ihr Herstellungsverfahren deutlich unterscheiden
- Speziallebensmittel dürfen nur vorverpackt an Konsumentinnen und Konsumenten abgegeben werden, ausser wenn sie an Ort und Stelle konsumiert werden oder es sich um laktosearme, laktosefreie und glutenfreie Speziallebensmittel handelt

Die Gesetzmässigkeit besagt, dass laktosearme, laktosefreie und glutenfreie Speziallebensmittel im Offenverkauf angeboten werden dürfen. Die Produkte müssen jedoch in ihrem ursprünglichen Bestimmungszweck erhalten werden: Eine mögliche Gefahr kann beispielsweise sein, dass glutenfreie Backwaren im Verkaufsregal mit glutenhaltigen Backwaren in Kontakt kommen und es eine Gluten-Kontamination gibt. Die gesundheitlichen Konsequenzen von Zöliakie-Betroffenen können verheerend sein. Daher ist der Sorgfaltspflicht höchste Priorität einzuräumen!

Grundsätze für die Praxis

Eine gute Kommunikation

- Die Betriebe kennen die Anliegen ihrer Kundinnen und Kunden und gehen auf ihre Bedürfnisse ein
- Eine gut funktionierende Verständigung innerhalb des Betriebes zwischen dem Verkaufspersonal, der Produktion und den Verantwortlichen ist eminent wichtig

Die korrekte Auskunft

- Für Allergikerinnen und Allergiker stehen verlässliche Informationen ganz klar im Zentrum
- Gegenüber Kundinnen, Kunden und Gästen ist ein Eingeständnis des Nichtwissens einer falschen Auskunft in jedem Fall vorzuziehen
- «wir wissen es nicht» ist nur akzeptabel wenn trotz zweckmässiger Bemühungen zur Klärung der Situation keine verlässliche Auskunft möglich ist

gastrobeck

Konsumentenbedürfnisse

Personen mit Zöliakie wünschen sich:

- Ein breites Sortiment
- Eine grosse Auswahl an Basisprodukten wie Pasta, Brot, Cerealien, Mehl und Backmischungen sowie süsse und salzige Snacks
- Tiefgekühlte Halb- und Fertigprodukte wie Pizza, Wähen, Brot, Brötchen, Teig (z.B. Kuchen, Pizza), Kuchen, Cakes, Muffins usw.
- Ein Angebot für den täglichen Bedarf (Frühstück, Znüni/Zvieri, Apéro, Hauptmahlzeiten, Desserts etc.)
- Produktvarianten beziehungsweise Neuheiten
- Thematische Blockplatzierungen der Produktgruppen
- Verlässliche Informationen durch das Verkaufspersonal

Tipps für den Verkauf

Verkauf von glutenfreien Produkten in der Bäckerei – Laden, Restaurant, Café, Tea Room, …

- Separate Verkaufsregale, allenfalls Laden-Tiefkühlschränke (Glutenfreie Gebäcke niemals zusammen mit herkömmlichem Brot/Gebäck, z.B. im Brotkorb oder in der Auslage aufbewahren)
- Klare Kennzeichnung der Produkte («glutenfrei»)
- Stets nur Zutaten verwenden, die von Natur aus glutenfrei sind oder aus einem Sortiment glutenfreier Produkte stammen
- Endprodukte abgeschlossen verpacken und auch servieren Beispiel: Bäcker-Frühstück
- Verlässliche Produktinformationen durch das Verkaufspersonal
- Kennzeichnung mit Glutenfrei-Symbol ist wünschenswert (siehe «Glutenfreies Wissen»)
- Zutaten zuverlässig und genau deklarieren
- Rezepturen sind dokumentiert und bei Bedarf verfügbar
- Regelmässige Selbstkontrolle

Präsentation

Bei der Präsentation glutenfreier Produkte folgendes beachten:

- Gesamtangebot als Themenblock
- Hinweis auf tiefgekühltes, glutenfreies Sortiment nicht vergessen
- Eindeutige, wahrnehmbare Präsentation
- Infobroschüren, Ernährungstipps bereithalten
- Kompetentes, regelmässig geschultes Verkaufspersonal einsetzen
- Produkte abgeschlossen verpackt anbieten (auch beim Bäcker-Frühstück)

Tipps für die Gastro-Praxis

Wichtiges für die Restauration – von der Zubereitung in der Küche bis zum Service beim Gast.

- Stets nur Zutaten verwenden, die von Natur aus glutenfrei sind oder aus einem Sortiment glutenfreier Produkte stammen
- Glutenfreie Lebensmittel getrennt von glutenhaltigen lagern, kochen und zubereiten
- Viele Speisen sind von Natur aus glutenfrei
- Bei der Zubereitung von Gerichten beachten, dass auch alle verwendeten Zutaten (Bouillons, Würzmischungen etc.) glutenfrei sind
- Maschinen, Kochgeschirr und Kleingeräte dürfen nicht mit glutenhaltigen Nahrungsmitteln in Berührung kommen

- Das sicherste ist, den Gästen glutenfreies Brot einzeln verpackt zu servieren
- Herkömmliches, offenes Brot sollte niemals in der Nähe von zöliakiebetroffenen Gästen abgestellt werden (bereits kleinste Mengen von Mehl oder Brotkrümel auf dem Tisch können ausreichend sein!)
- Verlässliche Informationen über Lebensmittel und Gerichte
- Rezepturen sind dokumentiert und bei Bedarf verfügbar
- Kennzeichnung mit dem Begriff «glutenfrei» auf der Speisekarte ist wünschenswert und bietet dem Gast mit Zöliakie Orientierung (siehe «Glutenfreies Wissen»)
- Genaue Zutatendeklarationen der Gerichte
- Weitere Informationen siehe «Merkblatt glutenfreie Ernährung für Hotels, Restaurants und Gemeinschaftsverpflegung»

gastrobeck

Unterstützung für die Gastronomie

Die IG Zöliakie bietet Gastronomie-Betrieben, die sich auf glutenfreie Menüs und Angebote spezialisiert haben, die Möglichkeit einer Gastronomie-Mitgliedschaft. Entsprechende Gastronomie-Mitglieder dürfen mit dem Gastronomie-Logo auf ihr glutenfreies Angebot hinweisen und werden von der IG Zöliakie Betroffenen speziell empfohlen.

Weitere Informationen zur Gastronomie-Mitgliedschaft bei der IG Zöliakie (sekretariat@zoeliakie.ch).

Merkblatt „Glutenfreie Ernährung“
für Hotels, Restaurants und Gemeinschaftsverpflegung

Die einzige Behandlung der Zöliakie (Glutenintoleranz) ist die strikte und lebenslange glutenfreie Ernährung. Die folgenden Regeln erklären aufmerksamen Gastgebern, was bei der Zubereitung von glutenfreien Menus zu beachten ist.

Verbotene glutenhaltige Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Triticale, Kamut, Einkorn, Emmer und alle aus diesen Getreidesorten hergestellten Produkte resp. Produkte, die glutenhaltige Zutaten wie Mehl, Malz etc. enthalten.

Diese glutenhaltigen Getreide werden in der Zöliakie-Küche z.B. mit **Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Buchweizen, Teff, Kastanien, Soja und weiteren Hülsenfrüchten, Quinoa, Amaranth, Tapioka/Maniok etc.** ersetzt. Dabei ist zu beachten, dass auch z.B. Buchweizenteigwaren nicht noch einen Weizenmehlanteil haben dürfen, sondern rein aus glutenfreien Zutaten bestehen müssen. Die Zutatendeklaration gibt Auskunft über die Zusammensetzung.
Ihr Gast kann Ihnen Bezugsquellen für glutenfreie Spezial-Produkte wie Brot, Teigwaren und Gebäck nennen. Glutenfreie Spezialprodukte sind in der Regel mit dem rechtlich geschützten Glutenfrei-Symbol (durchgestrichene Ähre in Kreis) gekennzeichnet. Das Glutenfrei-Symbol darf in der Gastronomie nicht verwendet werden.

Viele Gerichte sind von Natur aus glutenfrei. Bei deren Zubereitung ist darauf zu achten, dass alle verwendeten Zutaten (z.B. Würzmischungen, Bouillons etc.) ebenfalls glutenfrei sind. Beispiele:

- Risotto (z.B. mit Pilzen, Spargeln, Spinat, Scampi etc.)
- Polenta (z.B. mit Gemüse und Fleisch)
- Pommes frites und unzählige weitere Kartoffelgerichte
- Bohnengerichte und –eintöpfe
- Salatteller ohne Croûtons, Gemüseteller ohne Paniermehl etc.

Gluten-Kontamination vermeiden!

Leider geraten glutenhaltige Substanzen wie Weizenmehl und Brösmeli leicht in andere Speisen. So vermeidet man eine Übertragung von Gluten:

- Für glutenfreie Teigwaren separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden.
- Frittieröl, welches für Ausbackteig und panierte Speisen (z.B. Fischknusperli, Chicken-Nuggets etc.) genutzt wurde, nicht mehr für Pommes Frites verwenden.
- Toaster, die für „normales Brot“ genutzt werden, keinesfalls auch für glutenfreies Brot verwenden
- Separates Kochgeschirr und Kochlöffel einsetzen.
- Keine Brösmeli und Mehlstaub auf der Rüst-, Koch- und Anrichtstelle
- Backbleche etc. jeweils sorgfältig von Mehl und Backresten reinigen.
- Getreidemühlen, die auch für glutenhaltige Getreide genutzt werden, keinesfalls für das Mahlen von glutenfreien Getreide verwenden.
- Beim Fondue-Essen entweder für alle glutenfreies Brot oder ein separates Caquelon für den Gast mit Zöliakie.

Weitere Fragen? Wir stehen gerne zur Verfügung!

Tabelle/Übersicht „erlaubt/verboten“ umseitig: **➔ bitte Blatt wenden!**

Verbotene Nahrungsmittel / glutenhaltig	Erlaubte Nahrungsmittel / glutenfrei
Brot, Gebäck	Glutenfreies Spezialbrot und –gebäck (*)
Teigwaren	Glutenfreie Spezialteigwaren (*), Glasnudeln rein aus Mungobohnen, Reisnudeln rein aus Reis
Mehlspeisen wie Pizza, Ravioli, Tortellini, Spätzli, Gnocchi, Käsekuchen, Wähen, Pasteten, Knödel etc.	Glutenfreie Mehlspeisen (*) oder Selbstgemachtes aus glutenfreiem Mehl (*); Glutenfreie tiefgekühlte Spezialprodukte (*)
Couscous, Tabouleh, Bulgur, Ebly (vorgegarter Hartweizen)	Couscous aus Hirse Bulgur und Ebly ersetzen mit Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta etc.
Eiergerichte mit Mehl	Eier in jeder Form, Omeletten aus glutenfreiem Mehl (*)
Getreideriegel	Getreideriegel aus glutenfreien Getreiden (*)
Kartoffelzubereitungen können Gluten enthalten (**)	Reine Pommes Frites ohne Coating (in eigenem Frittierfett hergestellt), Gschwellti, Bratkartoffeln etc.
Käsezubereitungen wie Fondue, Streichkäse etc. können eine glutenhaltige Zutat enthalten (**)	Käse (Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse)
Birchermüesli-Joghurt	Joghurt Nature und Frucht, Milch, Rahm, Butter etc.
Einzelne Fertiggerichte mit Fleisch und Fisch (**)	Fleisch und Fisch „nature“
Fleisch und Fisch mit Mehl bestäubt oder paniert	Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt oder naturbelassen
Panierte Speisen	Glutenfreies Paniermehl (*) verwenden
Saucen mehlgebunden	Saucen gebunden mit Mais- oder Kartoffelstärke
Getränke: Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz oder Malzextrakt: Ovomaltine, Heliomalt etc.; Bier; Barley Water, Bionade	***Getränke:*** Alle anderen sind erlaubt. Glutenfreies Bier (*)
Suppen: Beutelsuppen etc. enthalten oft eine glutenhaltige Zutat (**)	***Suppen:*** hausgemachte ungebundene Suppen aus Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten
	Alle Gemüsesorten „natur“ oder in Butter geschwenkt
	Alle Blattsalate und Rohkostsalate mit Essig und Öl selbst angemacht
Backpulver mit Mehl oder Weizenstärke (**)	Backpulver mit Maisstärke oder andere gf Stärke
Bierhefe	Hefe: Frisch- und Trockenhefe (**)
Gewürze: Gewürzmischungen, Aromat, Sojasaucen (normale Kikkoman), Senf, Bierhefewürze, Flüssigwürzen wie Maggi etc., Bouillons etc.. Generell gilt: (**)	***Gewürze:*** Salz, Pfeffer, Paprika, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari (*), Kikkoman glutenfrei
Apéro: Salzstangen, Chäschüechli, Aperogebäck (**)	***Apéro:*** Kartoffelchips etc. (*), Erdnüssli, Pistazien, Pop Corn, Oliven etc.
Desserts: Puddings und Cremen mit Mehl, Griesspudding, Glacé mit Cornets und Waffeln, Torten mit Biscuitboden, gewisse Glacen, Soft-Ice und Sprühschlagrahmsorten können Gluten enthalten (**)	***Desserts:*** Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringue, Sorbets, Früchte, Beeren, frischer Schlagrahm
Süssigkeiten: Malzbonbons, einzelne Schokoladen z.B. „Branches“, können Gluten enthalten (**), Ovo-Sport Schokolade, Nougatzubereitung mit Obladen	***Süssigkeiten:*** Fruchtbonbons, CH-Schokolade (**) weiss, braun, schwarz, Konfitüre, Honig etc.
Folsäure aus Weizenkeimen (Viogerm)	Folsäure synthetischen Ursprungs
	E-Nummern: prinzipiell glutenfrei

(*) der Gast kann Ihnen geeignete glutenfreie Produkte nennen
(**) immer die Zutatendeklaration überprüfen