

ZÖLIAKIE MERKZETTEL

"für glutenfreie Lebensmittel"



Folgende Zutaten & Lebensmittel können unbedenklich gekauft werden:

- Agar-Agar
- Agavensirup
- Ahornsirup
- Alfalfa
- **Amarant**
- Aromen
- Balsamico
- Beinschinken
- Brie
- **Buchweizen**
- Butterreinfett
- Camembert
- Champagner
- Cheddar
- Cherimoya
- Chester
- Cola
- Cola light
- Edamer
- Emmentaler
- Energydrink
- Essiggurke
- Feta
- Flohsamen
- Fructosesirup
- Gewürze
- Glukosesirup
- Grana Padano
- Große Sapote
- Hefe
- **Hirse**
- Honig
- Hüttenkäse
- Inulin

ZÖLIAKIE MERKZETTEL

"für glutenfreie Lebensmittel"



Folgende Zutaten & Lebensmittel können unbedenklich gekauft werden:

- Invertzuckersirup
- Joghurtkulturen
- Johannesbrotmehl
- Kaffee
- Kakaomasse
- Kakaopulver
- Kichererbsen
- Konjak
- Korn
- künstliche Süßstoffe
- Lab
- Leinsamen
- Linsen
- Magermilchpulver
- Maisquellstärke
- **Maismehl**
- Maltodextrin
- Maltose
- Mohn, Samen
- Molkenpulver
- Obstler, klar
- Oliven (eingelegt)
- Paprikaextrakt
- Paprikapulver edelsüß
- Parmesan
- Pflanzenöl
- pflanzliche Margarine
- Quinoa
- Reis, poliert, weiß
- Reismehl
- Reismilch, ungesüßt
- Rohschinken
- Roquefort
- Rotwein

ZÖLIAKIE MERKZETTEL

"für glutenfreie Lebensmittel"



Folgende Zutaten & Lebensmittel können unbedenklich gekauft werden:

- Sahne (ohne Zusatzstoffe)
- Salami
- Sauerrahm
- Sojabohne
- Sojaweiß
- Sojamehl
- Sojamilch, ungesüßt
- Sorbitsirup
- Stärke
- Native Stärke
- Modifizierte Stärke
- **Teff**
- Tofu natur
- Truthahn, Fleisch
- Vollmilchpulver
- Walnussöl
- Weinessig
- Weißwein



Ein Lebensmittel gilt als glutenfrei, wenn es nicht mehr als 2 mg auf 100 g an Gluten enthält. Darauf weist bei vielen glutenfreien Lebensmitteln das Symbol der *Deutschen Zöliakie Gesellschaft* mit der durchgestrichenen Ähre hin oder ein separater Schriftzug.