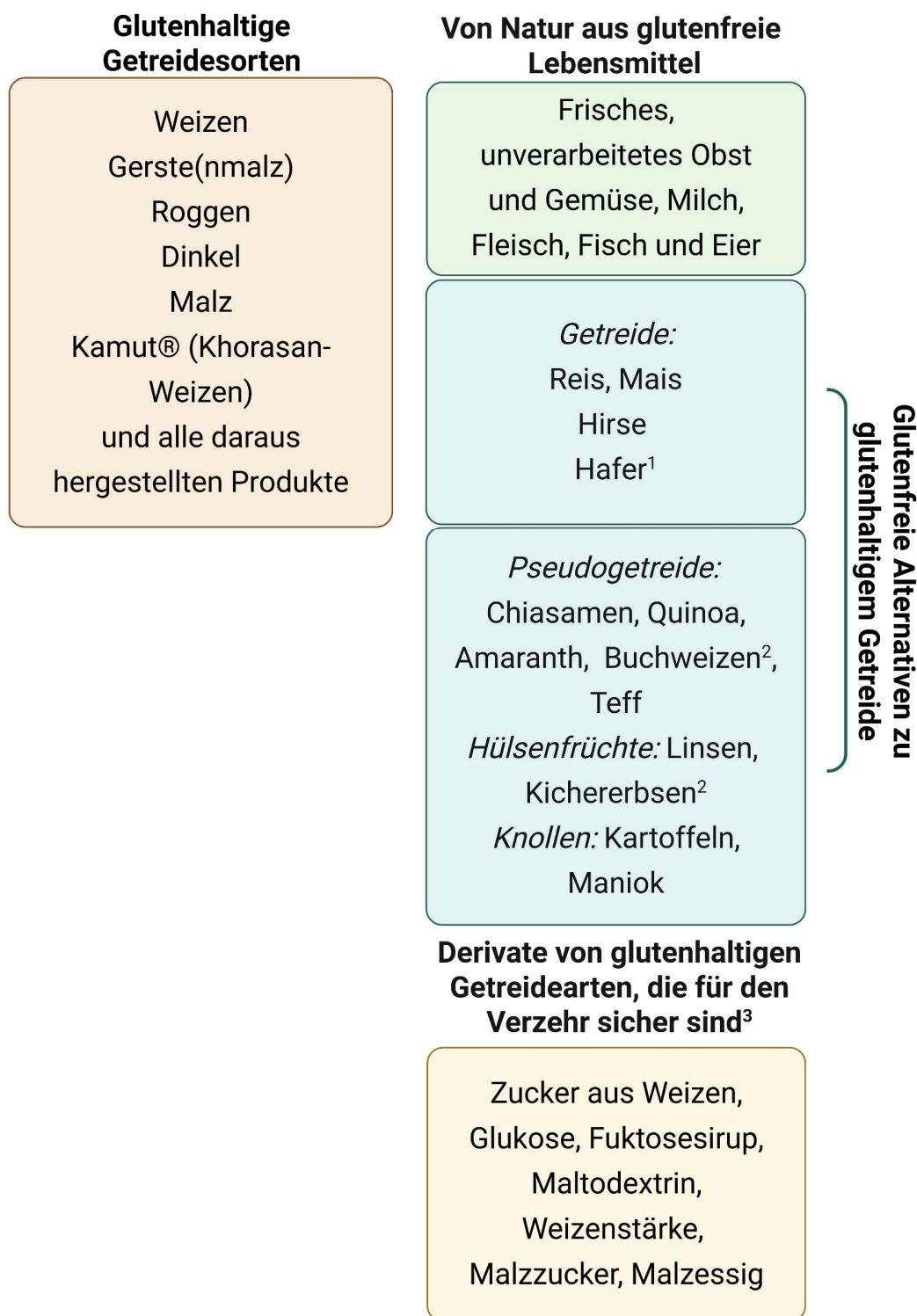


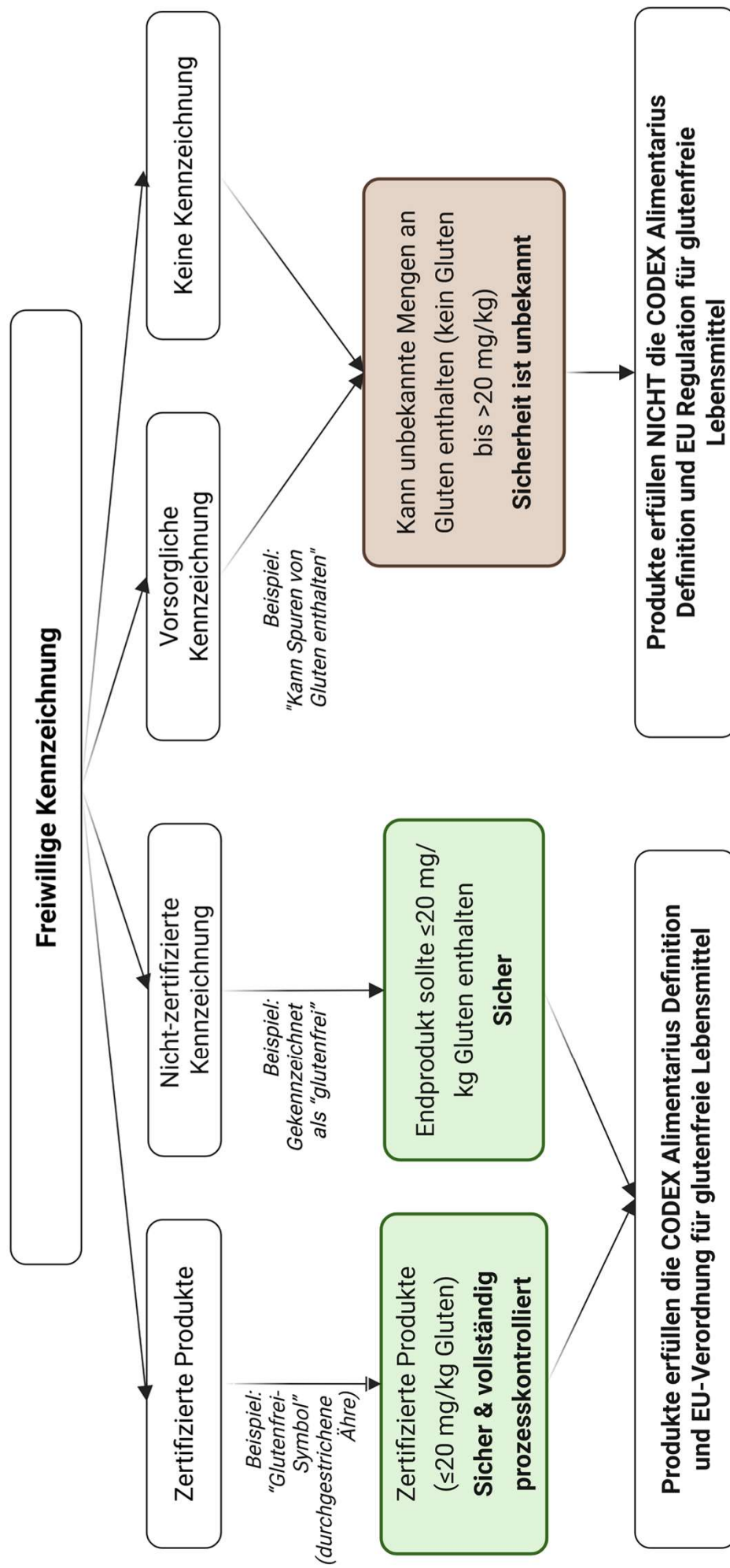


(1) Hafer ist zwar von Natur aus glutenfrei, sollte jedoch nur dann verzehrt werden, wenn er als „glutenfrei“ gekennzeichnet ist. Grund dafür ist das Risiko einer Kreuzkontamination mit glutenhaltigen Getreiden beim Anbau, bei der Ernte und während der Verarbeitung.

(2) Einige (Pseudo)-Getreidearten (z.B. Mais; Buchweizen) sowie Hülsenfrüchte (z.B. Linsen) sind ebenfalls von Natur aus glutenfrei, können jedoch insbesondere in verarbeiteter Form wie Mehlen durch Kreuzkontamination mit Gluten belastet sein. Daher sollten auch diese Produkte als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein.

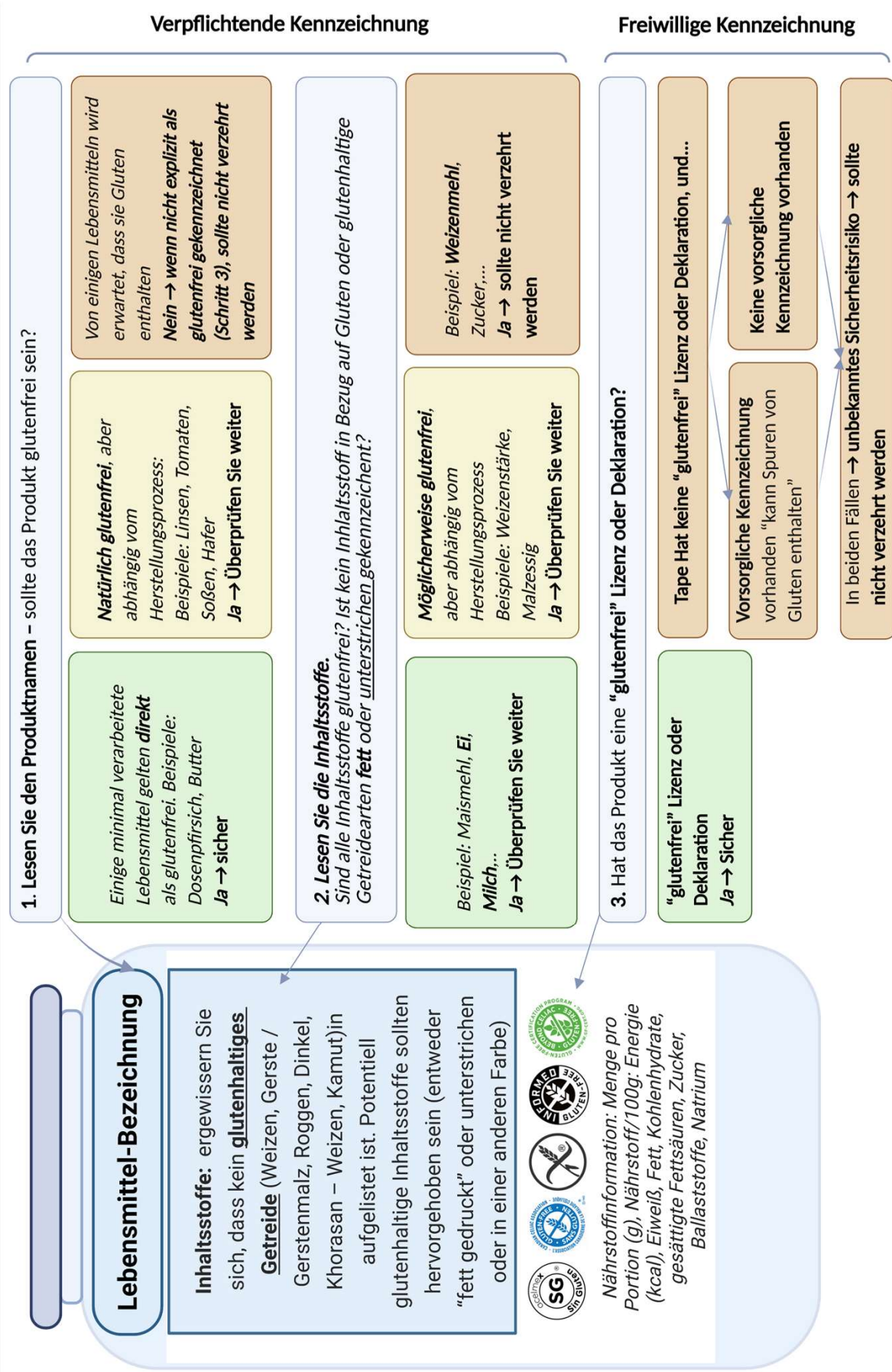
(3) Verarbeitete Produkte aus glutenhaltigen Getreiden, etwa aus Weizen gewonnener Glucosesirup, können als sicher gelten, sofern sie mit „glutenfrei“ gekennzeichnet sind. Ohne diese Kennzeichnung könnten sie mehr als 20mg Gluten pro kg enthalten)

**Abbildung 2. Freiwillige Kennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen gemäß den EU-Verordnungen.**



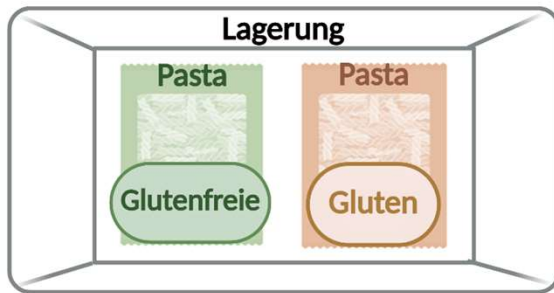
Diese gelten nicht für Lebensmittel, die gemäß den Verordnungen nicht als "glutenfrei" bezeichnet werden dürfen, da bei von Natur aus glutenfreien oder nur geringfügig verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Milchprodukte, Butter, Käse, usw.) kein Gluten zu erwarten ist.

**Abbildung 3. Praktische Tipps zum Verständnis der Kennzeichnung verarbeiteter Lebensmittel für Personen, die eine glutenfreie Ernährung einhalten müssen.**

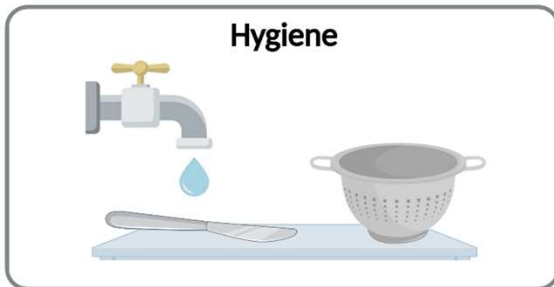


Praktische Tipps zum Verständnis der Kennzeichnungen auf verarbeiteten Lebensmitteln für Personen, die eine glutenfreie Ernährung einhalten müssen. Einige glutenfreie Lebensmittel dürfen nach EU-Vorgaben nicht als „glutenfrei“ gekennzeichnet werden, darunter Konservenobst oder – gemüse, Milchprodukte (Milch, Naturjoghurt, Butter, Käse), Linsen usw... Diese Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei und/oder in der Regel nur minimal verarbeitet, oder ihr industrieller Verarbeitungsschritt erfordert keine „unsicheren“ Zutaten.

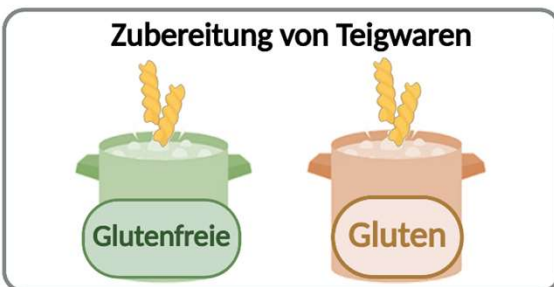
## Abbildung 4. Hygieneempfehlungen zur Vermeidung eines Glutenkontakts bei der Zubereitung von Speisen zu Hause



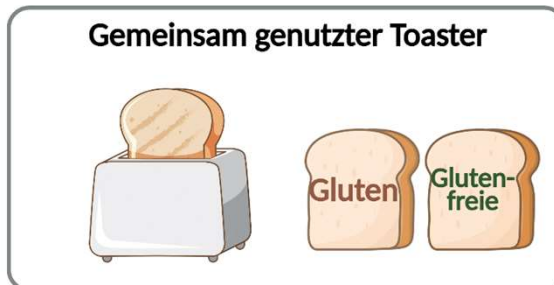
- In separaten, verschlossenen Behältern.
- Eindeutige Beschriftung.
- Idealerweise in Originalverpackung.
- Keine Notwendigkeit zur Aufbewahrung in verschiedenen Fächern



- Nutze saubere Küchenutensilien
- Entferne glutenhaltige Reste von Händen und Utensilien (insbesondere stark Haftendes)
- Wasser ist ausreichend zur Reinigung der Utensilien, Wasser und Spülmittel für Flächen.



- Glutenfreie Pasta oder Nudeln sollten in frischem Wasser (ohne vorherigen Kontakt mit Gluten) zubereitet werden
- Das Erhitzen glutenhaltiger Lebensmittel macht diese nicht sicher.



- Geteilte Toaster für glutenhaltiges und glutenfreies Brot bergen im häuslichen Umfeld ein sehr geringes Risiko einer Glutenübertragung.



- Vorsicht bei glutenhaltigen Lebensmitteln, die Rückstände hinterlassen (z. B. Paniertes). Glutenfreie Lebensmittel sollten in diesem Fall in frischem Öl zubereitet werden (vor glutenhaltigen Lebensmitteln).
- Wird Frittieröl wiederverwendet, sollte es ausschließlich für glutenfreie Lebensmittel genutzt werden (z. B. Kartoffeln)



- Vorsicht bei Brotaufstrichen (und darin enthaltenen Brotkrümeln).
- Auch wenn nur kleine Mengen verzehrt werden, besteht ein hohes Risiko einer schädlichen Glutenaufnahme, insbesondere bei häufigem Verzehr.

**Abbildung 5. Der gesunde glutenfreie Teller.**

