

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL	LEBENSMITTEL MIT MÖGLICHEM GLUTENZUSATZ
Obst / Gemüse	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ unverarbeitetes, frisches Obst und Gemüse ▪ Tiefkühlobst und Tiefkühlgemüse ohne weitere Zusätze ▪ Konserven, ausschließlich mit Obst- und Gemüse, Wasser, Zucker, Glukosesirup bzw. Salz 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konserven mit Aroma- und Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Säuerungsmitteln, Gewürzen, Lightprodukten etc. ▪ Tiefkühlobst mit Süßstoff, Tiefkühlgemüse mit Geschmackszutaten und/oder Bindemittel ▪ kandierte Früchte, Äpfel mit Zuckerglasur, Trockenfrüchte, die über bemehlte Förderbänder gelaufen sind
Milch- und Milchprodukte / Käse	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milch, Naturjoghurt, Butter-/ Dick-/ Sauermilch, Quark, Sahne, Schmand, Hüttenkäse, Mascarpone, Creme fraiche, Kaffeesahne, Kondensmilch ▪ Käse in natürlicher Form 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Light- und fettreduzierte Produkte ▪ Produkte mit Frucht-/ Müsli-/ Kräuterezusätzen ▪ Joghurt- und Quarkerzeugnisse ▪ Sprühsahne auch mit Aromazusätzen, Milchschaum, Milchshakes, Cremes und Puddings, mit Vitaminen oder Nährstoffen angereicherte Milch
Fisch	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ In frischer, unpanierter, ungewürzter Form ohne weiteren Zusätze 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fischkonserven ▪ Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern mit Soßen und/oder Gewürzen ▪ Surimi (Krebsfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß mit Gewürzen, Bindemittel und anderen Zutaten)
Fleisch	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Naturbelassen, ungewürzt, unpaniert, frisch oder tiefgekühlt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Gewürzt“, „eingelegt“, „paniert“, „küchenfertig vorbereitet“, „tafelfertig vorbereitet“ ▪ Dönerfleisch, Kochschinken, Fleisch im eigenen Saft, Corned Beef mit Gelee, Schmalzfleisch

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL	LEBENSMITTEL MIT MÖGLICHEM GLUTENZUSATZ
Getreideerzeugnisse	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amaranth, Buchweizen, Mais, Reis, Hirse (Teffmehl), Quinoa, Wildreis, Kichererbsen, Farinha (Maniokmehl), Kastanien, Traubenkernmehl ▪ glutenfrei gekennzeichnetes Brot und Mehl ▪ glutenfrei gekennzeichnete Nudeln ▪ echte asiatische Glasnudeln (bestehen ausschließlich aus Mungobohnenstärke und Wasser) ▪ (asiatische) Reismudeln aus Reismehl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puffreis, Cornflakes (werden häufig mit Gerstenmalz gesüßt), Sago (aus Gerste), Popcorn, Kartoffelchips, Fertigpolenta, Fertig- oder Tiefkühlkartoffelpüree, Maisderivate ▪ Brote mit der Bezeichnung "Mais-, Reis-, Soja-, Buchweizenbrot" ohne zusätzliche glutenfreie Kennzeichnung. Diese Brotsorten enthalten in der Regel nur 10 % der bezeichneten Getreidesorte
Kartoffeln	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ frische Kartoffeln, Pellkartoffeln, Folienkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pommes Frites-Erzeugnisse, Trockenspeisekartoffel-Erzeugnisse, Kartoffelpüree-Erzeugnisse, Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen (Kroketten, Gnocci, Schupfnudeln), gebratene Kartoffelerzeugnisse (Reibekuchen, Rösti), Kartoffelknödel-Erzeugnisse, Kartoffel-Knabbererzeugnisse (Chips, Sticks, etc.)
Fette / Öle	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Butter, Butterschmalz, reines Schweineschmalz, Öle, reine Plattenfette 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fette mit Zusätzen wie Kräuter, Gewürze, Halbfetterzeugnisse, Diätprodukte, Lightprodukte ▪ Butter, Margarine, Öle
Süßigkeiten	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haushalts-/ Puder-/ Kandis-/ brauner Zucker, Gelierzucker (1:1; 2:1; 3:1), Traubenzucker natur ohne Zusätze, Fruchtzucker ▪ Konfitüre, Gelee, Honig 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ grundsätzlich können alle Süßigkeiten Gluten enthalten (in Form von Gerstenmalz oder Aromen) ▪ Vanillezucker, alle Süßstoffe (Pulver, Tabletten, Flüssigsüße), Geliermittel wie Gelierzauber, Diabetikerzucker, aromatisierter Traubenzucker ▪ Nuss-Nougat-Creme, Ahornsirup ▪ sämtliche Eissorten aus der Eisdielen, abgepacktes Eis, Softeis

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL

LEBENSMITTEL MIT MÖGLICHEM GLUTENZUSATZ

Getränke

- Mineral-/Tafel-/ Heilwasser
- Bohnenkaffee, löslicher, gefriergetrockneter Kaffee
- reiner, nicht aromatisierter und vitaminisierter Kräuter-, Früchte-/ Schwarzer Tee
- reine Fruchtsäfte (Fruchtsaftgehalt 100 %) sowie Fruchtnektar und Fruchtsirup

- aromatisiertes Mineralwasser, Kaffee und Tee
- vitaminisierter Tee, isotone Getränke, Sirup für Getränke
- Milchmodergetränke, kakaohaltige Getränke
- Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Brausen, Obst- und Gemüsesäfte mit Ballaststoffzusätzen (sind deklarationspflichtig)
- glutenfreier Kaffeesatz aus Zichorie, Süßlupine, Soja
- Whisky (grundsätzlich glutenfrei (v.a. Single-Malt Whisky), bei manchen Sorten (z.B. Blended Whisky) wird nach der Destillation Malz zugegeben)
- Liköre, Glühwein, Punsch

Sonstiges

- Xantan (E 415), Carragen, Pektin, Gelierzucker
- reine Gewürze wie Paprika, Pfeffer, reine Kräuter
- Mischungen aus reinen Kräutern oder reinen Gewürzen
- Glutamat (E620-625)

- Bio-Frisch und Bio-Trockenhefe (aus Sicherheitsgründen nicht verwenden, da Weizen und Weizenkeime als Nährboden dienen kann)
- Tortenguss, Sahnestandmittel