

Hilfe, mein Gast hat Zöliakie, was muss ich tun?

Vorbereitung in der Küche

Gluten ist schon in kleinsten Mengen giftig und greift, regelmässig genossen, die Darmzotten an und verursacht Entzündungen. **Medizinisch gesehen gibt es nur eins: ein Verzicht auf Lebenszeit.** Bereits kleine Brotkrümel können Beschwerden verursachen und den Gast aufs Gästeklo verbannen.

Praktisch sind Gerichte mit Kartoffeln oder Reis. Auch Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind glutenfrei. Doch Vorsicht beim Polenta-Mais und Hirseflocken: die Packung muss speziell gekennzeichnet sein durch das Glutenfreie Zeichen, ansonsten wurde er kontaminiert beim Mahlvorgang in der Mühle.

Verboten sind: alle normalen Teigwaren, Brot, Kuchen, Kekse, Gebäck, Gnocchi, Gerste, Mülisorten, Griess, Couscous, Bulgur, fertig paniertes Fisch oder Fleisch, fertig gekaufte Spätzli und Frischteigwaren, Saitan, Hafer, Weizenstärke, Weizenkeimöl, Malz, Malzextract, Epifin, Paidol, Malzessig, Bier, Whisky

Viele die mit Zöliakie diagnostiziert wurden, haben einen langen Leidensweg und viele Krankheitstage hinter sich. Eine Einladung annehmen heisst, sich dem Risiko erneut im Bett zu liegen wegen Magenkrämpfen auszusetzen.

Es ist fast unmöglich in derselben Küche Kontamination zu vermeiden, vor allem wenn man nicht geübt ist. Auf jeden Fall dann, wenn mit losem Mehl gehandelt wird. Also nicht glutenfreie Pizza neben einer normalen herstellen. Oder Zwei verschiedene Kuchen backen. Am besten das ganze Menu umstellen, das geht relativ einfach und ist nicht teuer.

Glutenfreie Teigwaren müssen in einem separaten, **sauberen** Topf genau nach Anleitung gekocht werden. Zum umrühren einen **sauberen** Metallöffel/Kunststofföffel verwenden. Falls noch andere Teigwaren gekocht werden zuerst die glutenfreien abgiessen und zugedeckt zur Seite stellen damit nichts passiert. Heiss abspülen verhindert das Kleben.

Verwenden sie nach Möglichkeit neue Mayonaise/Senf/Ketchuptube. Dasselbe bezieht sich auch auf Butter, Margarine, Marmelade, Honig und ähnlichen. Oder man besorgt dem Gast kleine Portiönchen, wie man sie auch in den Hotels bekommt.

Aufpassen bei:

- Backpulver - nachlesen

- Sojasaucen (immer glutenhaltig, es gibt allerdings glutenfreie erhältlich im Handel)
- Bouillonwürfel
- Würzmischungen
- Saucenpulver (bei Begriff: Stärke – ist glutenfrei!)
- Mariniertem Fleisch
- Glutenfreies Mehl muss nach Verwendung (Brot oder Kuchen) gekauft werden. Siehe Packungsaufschrift.

Sauberkeit

Ist das oberste Gebot in einer glutenfreien Küche! Bitte wischen sie alle Flächen gründlich sauber, bevor sie mit dem Kochen anfangen. Krümel von Brot, Keksen und anderen getreidehaltigen Snacks dürfen auf keinen Fall ins Essen gelangen. Wenn unsere Kleinen mit neugierigen Fingerchen mithelfen wollen, ist das nur möglich mit sauberen Händen.

Bitte auf alle Holzkellen verzichten, Kontamination!

Bitte achten sie auch darauf, dass Pfannen, Geschirr und Besteck sauber sind und keine Essenreste daran kleben, auch die beste Abwaschmaschine hat so ihre Tücken:-).

...kann Gluten enthalten...

Huch und jetzt? Zu diesem Thema gibt es die unterschiedlichsten Ansichten! Tatsache ist, dass Produzenten sich

absichern wollen und deshalb diesen Satz unten an die Zutatenliste hinzufügen um nicht für Fehler belangt werden zu können. Nach Anraten der Ernährungsberaterin sind folgende Tipps entstanden:

- was feucht/nass zubereitet wird, in Maschinen die gut gewaschen werden können – riskieren (z.B. Schokotafeln, Eis, Wurstwaren, Reismahlzeiten, klebrige Süßigkeiten)
- trocken, staubig wie Flocken, Müesli oder von Hand zubereitet neben Mehlspeisen wie in einer Bäckerei – auf keinen Fall! Hier ist das Kontaminationsrisiko zu hoch. (z.B. Hirseflocken, Haferflocken, Polenta, Würzmischungen, Reiswaffeln)

Im Zweifel kurz das Telefon zur Hand nehmen und nachfragen – man wird es Ihnen danken!

Beilagen:

Kartoffelgratin, Rösti, glutenfreie Teigwaren, Salzkartoffeln, Pommes, Chips (nachlesen), Baked Potatos, Reis in allen Variationen, Hülsenfrüchte, Quinoa, Amaranth, Hirse

Saucen andicken

- mit Maizena
- Kartoffelstärke
- glutenfreies Mehl

Ideen zum Brunchen

- Rösti mit Speck und Spiegeleier
- gedämpfte Tomaten
- Rühreier
- Omeletten mit glutenfreiem Mehl (wie gewohnt zubereiten, jedoch zum quellen mindestens 15min stehen lassen)
- aufpassen bei Waffeln zum selberbacken, die wenigsten Waffeleisen lassen sich so gründlich reinigen, dass Verunreinigungen auszuschliessen sind
- glutenfreies Brot ist gefroren erhältlich und lässt sich in speziellen Beutel im Toaster toasten (Manor, Haushaltsabteilung) oder im Ofen aufbacken

Desserts

Zum Beispiel: Pudding, Creme (Inhaltsangaben nachlesen) Fruchtsalat, Schokomousse, Quark- und Joghurt dessert, Vermicelle, Glacé

- aufpassen bei Pralinen, Krokant enthält Gluten
- gewohnte Kuchenrezepte die 100gr oder weniger Mehl verwenden, lassen sich problemlos mit Maizena 1:1 abändern

Kinder auf Geburtstagsfesten

je kleiner die Gäste, umso schwieriger ist es. Am besten ist hier, alles glutenfrei zu machen. Bei Süßigkeiten bitte alles im Laden nachlesen und am besten die leeren

Packungen aufbewahren, damit man bei Unsicherheiten nachlesen kann.

Zum Beispiel: Popcorn, Chips, M&M, Marzipan, Früchte, Glacé, Haribo von Migros (Gomz und Trolli)

Telefonieren sie mit der Mutter und besprechen sie sich mit ihr! Sie wird es schätzen!

Zöllis freuen sich, wenn sie ganz normal dabei sein können, ohne Umstände zu machen. Bei Unsicherheiten besser nachfragen und alles lesen was auf den Packungen steht.

Kleine Tipps zum Schluss:

- **nachfragen beim Gast**
- **alle Inhaltsangaben lesen (Rotkraut und Rahmspinat kann Weizen enthalten)**
- **Zurückhaltung bei Ess-Geschenken. Die meisten Betroffenen freuen sich sehr, wenn sie keinen Extrateller bekommen, sondern einfach mitessen dürfen.**
- **Gute Rezepte gibt es auf der Internetseite von Olliver Welling**

Viel Spass und gutes Gelingen!