

Diese Broschüre wurde erarbeitet von:

- Dienst für Hygiene der Lebensmittel und der Ernährung (Südtiroler Sanitätsbetrieb)
- Dienste für Diätetik und Ernährung (Südtiroler Sanitätsbetrieb)

Ein besonderer Dank geht an die Italienische Zöliakievereinigung Südtirol für die wertvolle Zusammenarbeit.

Für weitere Informationen:

sian@sabes.it

Südtiroler Sanitätsbetrieb

www.sabes.it

Bilder: Gesundheitsministerium, AIC, 123rf (bearbeitet mit KI), Canva

ZÖLIAKIE IST KEINE MODEERSCHENUNG

Praxisleitfaden für Mitarbeiter/innen im Lebensmittelsektor zur Zubereitung von Mahlzeiten für Zöliakiebetreffende



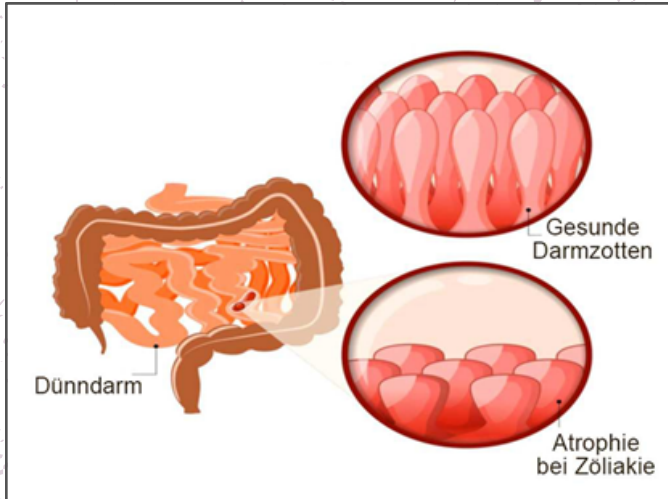
Die Zubereitung und Ausgabe von Mahlzeiten für Zöliakiebetreffende erfordert besondere Aufmerksamkeit. Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin in der Gemeinschaftsgastronomie spielen Sie eine zentrale Rolle beim Schutz ihrer Gesundheit.

Inhaltsverzeichnis

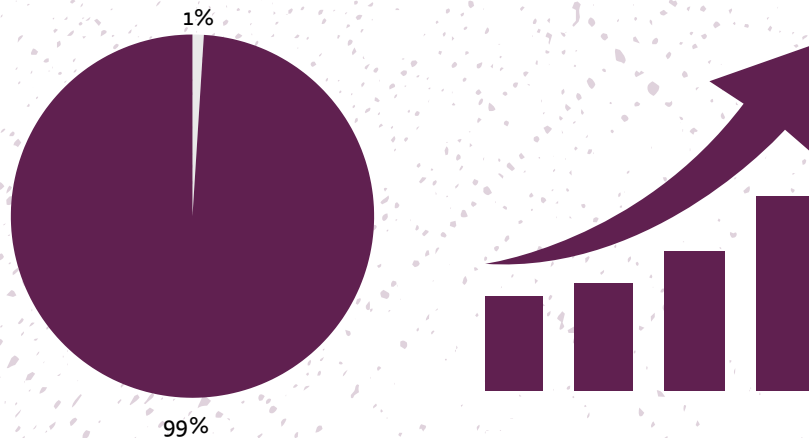
1. Was ist Zöliakie?
2. Was ist Gluten?
3. Gluten in der Lebensmittelkennzeichnung
4. Ministerielle Klassifikation der Lebensmittel nach ihrem Glutenegehalt
5. Die italienische Zöliakie-Vereinigung (AIC) und das Markenzeichen „Spiga Barrata“ (durchgestrichene Ähre)
6. Hinweise zur korrekten Durchführung der Zubereitung und Ausgabe glutenfreier Speisen
7. Alternativen für Glutenfreiegerichte
8. HACCP
9. Rezeptbeispiel... (1 Kilo Brot)
10. Wichtigste rechtliche Bestimmungen

1. Was ist Zöliakie?

Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die den Dünndarm betrifft. Sie wird bei genetisch veranlagten Personen durch die Aufnahme von Gluten ausgelöst und führt zur Rückbildung (Atrophie) bestimmter Strukturen der Dünndarmschleimhaut, der sogenannten Darmzotten.



Zöliakie ist eine chronische, lebenslange Erkrankung, die etwa 1% der Gesamtbevölkerung betrifft, mit steigender Tendenz.



Sie kann sich durch Verdauungsstörungen und Symptome einer Mangelernährung äußern – etwa Appetitlosigkeit, Durchfall, Gewichtsverlust, Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe oder Wachstumsverzögerungen bei Kindern. Darüber hinaus können auch extraintestinale Beschwerden auftreten, wie Eisenmangel, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, erhöhte Leberwerte, Hautprobleme oder Gelenkschmerzen. Es gibt zudem eine sogenannte stille Form der Erkrankung, bei der trotz bestehender Schädigungen der Dünndarmschleimhaut keine offensichtlichen Symptome auftreten.

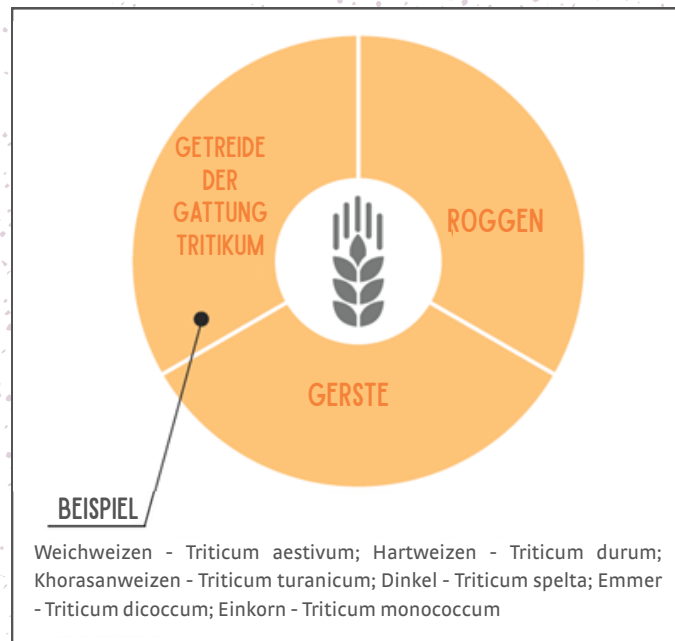
Zöliakie ist derzeit nicht heilbar, jedoch gut behandelbar. Die einzige anerkannte Therapie besteht in einer strikt lebenslangen glutenfreien Ernährung (auch ‚aglutinierte Diät‘ genannt). Wird diese Diät nicht konsequent eingehalten – selbst bei Abwesenheit von Symptomen – können im Laufe der Zeit schwerwiegende Komplikationen auftreten. Bereits kleinste Mengen glutenhaltiger Lebensmittel, wie etwa Brotkrümel, können schädlich sein.

2. Was ist Gluten?

Gluten ist ein Protein, das in der Natur in bestimmten Getreidearten vorkommt. Dazu zählen Getreide der Gattung *Triticum* (Weichweizen – *Triticum aestivum*; Hartweizen – *Triticum durum*; Khorasan-Weizen oder Kamut – *Triticum turanicum*; Dinkel – *Triticum spelta*; Emmer – *Triticum dicoccum*; Einkorn – *Triticum monococcum*), Roggen und Gerste. Grünkern und Freekeh enthalten auch Gluten, weil sie die unreifen Formen von Dinkel beziehungsweise Hartweizen sind. Dieses Protein ist außerdem im Triticale enthalten (einer Kreuzung aus Weizen und Roggen) sowie in Produkten auf Weizenbasis wie Bulgur, Couscous, sardischer Fregola, Taboulé, Bruchweizen und Seitan.

Hafer gilt zwar ursprünglich als glutenfrei, wird jedoch nach EU-Verordnung aufgrund häufiger Kontaminationen und Kreuzungen mit glutenhaltigem Getreide als glutenhaltiges Getreide eingestuft.

Der Begriff Gluten leitet sich vom lateinischen Wort *gluten* ab, das „Leim“ bedeutet. Dieses Protein verleiht Teigen Elastizität und Festigkeit und sorgt für eine gute Backfähigkeit.



3. Gluten in der Lebensmittelkennzeichnung

Getreide, die Gluten enthalten, gelten als Allergene und müssen gemäß der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 über die Lebensmittelkennzeichnung deutlich auf dem Etikett angegeben werden. Diese Zutaten müssen auch im fertigen Gericht deklariert werden, wenn es im Restaurant oder in der Kantine serviert wird.

Die Angabe „glutenfrei“ („*senza glutine*“) erfolgt freiwillig durch den Hersteller und bedeutet, dass der Glutengehalt im Lebensmittel den gesetzlichen Grenzwert von 20 ppm (Teile pro Million), also weniger als 20 mg Gluten pro kg, nicht überschreitet. Solche Lebensmittel sind für Menschen mit Zöliakie geeignet (EU-Verordnung Nr. 828/2014).

Lebensmittel, die speziell hergestellt, zubereitet und/oder verarbeitet wurden, um von Zöliakie betroffenen verzehrt zu werden, sind mit der Angabe „*specificamente formulato per celiaci*“ oder „*specificamente formulato per persone intolleranti al glutine*“ („Speziell formuliert für Menschen mit Zöliakie“ und „Speziell formuliert für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“) zu kennzeichnen (gemäß EU-Verordnung Nr. 828/2014).

Solche Produkte können, sofern sie im nationalen Register für glutenfreie Lebensmittel gelistet sind, vom Gesundheitsdienst kostenfrei bereitgestellt werden. Diese Produkte tragen auf der Verpackung das Siegel des Gesundheitsministeriums.



Die Kennzeichnungen „*adatto ai celiaci*“ und „*adatto alle persone intolleranti al glutine*“ („Geeignet für Menschen mit Zöliakie“ und „Geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“) erfolgen freiwillig durch den Hersteller, wenn traditionelle Rezepturen mit natürlich glutenfreien Zutaten zubereitet wurden – beispielsweise paniertes Fleisch, das mit Maismehl anstelle von Weizenmehl hergestellt wurde (EU-Verordnung Nr. 828/2014).

4. Ministerielle Klassifikation der Lebensmittel

Erlaubte Lebensmittel

GRUPPE	DEFINITION
1	Unverarbeitete Lebensmittel und Getränke, die von Natur aus glutenfrei sind . In diesem Fall ist das Fehlen von Gluten als natürlich anzusehen. Die Angabe „ <i>senza glutine</i> “ (glutenfrei) auf dem Etikett sowie in der Produktpräsentation oder Werbung darf nicht verwendet werden, da sie für Verbraucherinnen und Verbraucher verwirrend und irreführend sein kann.
2	Verarbeitete Lebensmittel und Getränke, die aufgrund ihres natürlichen Vorkommens, ihrer Zusammensetzung und ihres Herstellungsprozesses niemals glutenhaltige Zutaten oder eine Kreuzkontamination damit aufweisen . In diesem Fall ist das Fehlen von Gluten als selbstverständlich anzusehen. Daher darf die Angabe „ <i>senza glutine</i> “ (glutenfrei) weder auf dem Etikett noch in der Produktpräsentation oder Werbung verwendet werden, da sie irreführend wäre und Verbraucherinnen und Verbraucher in die Irre führen könnte.
3	Verarbeitete Lebensmittel und Getränke, bei denen glutenhaltige Zutaten theoretisch in der Rezeptur enthalten sein könnten, die aber ausschließlich mit glutenfreien Rohstoffen hergestellt wurden . Hier ist die Angabe „ <i>senza glutine</i> “ (glutenfrei) auf dem Etikett sowie in der Produktpräsentation oder Werbung zulässig und sinnvoll, um das glutenfreie Produkt von der glutenhaltigen Variante eindeutig zu unterscheiden. Zusätzlich kann auf dem Etikett der Hinweis „ <i>adatto ai celiaci</i> “ und „ <i>adatto alle persone intolleranti al glutine</i> “ („Geeignet für Menschen mit Zöliakie“ und „Geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“) angegeben werden.
4	Verarbeitete Lebensmittel und Getränke, die traditionell glutenhaltige Zutaten enthalten, die aber speziell für Zöliakiebetreffende aus glutenfreien oder glutenfreien Ersatz-Zutaten hergestellt, zubereitet oder verarbeitet wurden . In diesem Fall ist die Angabe „ <i>senza glutine</i> “ (glutenfrei) auf dem Etikett sowie in der Produktpräsentation oder Werbung zulässig und nützlich, um das glutenfreie Ersatzprodukt klar zu kennzeichnen. Zusätzlich können die Hinweise Angabe „ <i>specificamente formulato per celiaci</i> “ oder „ <i>specificamente formulato per persone intolleranti al glutine</i> “ („Speziell formuliert für Menschen mit Zöliakie“ und „Speziell formuliert für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“) angegeben werden.

... nach ihrem Glutengehalt

BEISPIELE (NICHT VOLLSTÄNDIG)
Wasser, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, glutenfreie Getreide oder Pseudogetreide wie Reis, Mais, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Sorghum, Hirse, Tapioka, Teff usw. Auch tiefgefrorenes oder eingefrorenes Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch enthalten kein Gluten.
Milch, Käse (auch gerieben), Mozzarella, Sahne, Joghurt, Butter, Margarine, Rohschinken, Bresaola, Culatello, Speck, Öl, Wein, Essig, Zucker, Honig, Marmelade, Konfitüre, Fruchtgelees, Fruchtsäfte, Brause, Tonic Water, Cola, Chinotto, Orangenlimonade, Tee, Kaffee, Kräutertee usw.
Paniertes Fleisch, paniierter Fisch, paniertes Gemüse, Zubereitungen auf Basis von Obst, Fleisch, Fisch, Gemüse, Fertigbrühen, Fertigsaucen usw.
Brot, Pasta, Pizza, Kekse, Crostini, Kuchen, Halbgefrorenes (Semifreddi), Frühstückscerealien, Energieriegel und ähnliche Lebensmittel für Zöliakiebetreffende

Verbotene Lebensmittel

Zu den verbotenen Lebensmitteln zählen unverarbeitete Lebensmittel, die von Natur aus Gluten enthalten, sowie alle verarbeiteten Produkte, die diese als Zutaten enthalten. Zu vermeiden sind außerdem alle Produkte, die folgende Inhaltsstoffe enthalten: Kleie, Ballaststoffe, Getreide, Malz, Stärke, Mehle, pflanzliche Proteine, hydrolysierte pflanzliche Proteine und Verdickungsmittel. Ebenfalls zu vermeiden sind Sauerteig („*lievito madre*“) oder Hefeteig, der mit glutenhaltigen Mehlen angesetzt wurde, sowie getrocknetes Obst, das mit glutenhaltigem Mehl bestäubt wurde (z.B. getrocknete Feigen).

Hafer ist, wie bereits erwähnt, von Natur aus glutenfrei, kann jedoch während des Anbaus und der Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide verunreinigt werden. Außerdem treten häufig Kreuzungen mit glutenhaltigem Getreide auf. Die Voraussetzung für die Verwendung von Hafer in glutenfreien Produkten ist ein Glutengehalt von weniger als 20 ppm.

Achtung...

Erlaubt sind Produkte, die folgende Zutaten enthalten:

- Stärke: Wenn nur „Stärke“ oder „modifizierte Stärke“ angegeben ist, muss es sich um glutenfreie Stärke handeln (z.B. Mais-, Kartoffel-, Reis- oder Tapiokastärke). Wenn die Stärke Gluten enthält, muss dies durch die genaue Bezeichnung angegeben werden, z.B. „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“.
- Glutenfreie Weizenstärke (deglutinierte Weizenstärke): Dabei handelt es sich um Weizenstärke, der das Gluten entzogen wurde.

- Hydrolysierte Weizenproteine sind glutenfrei.
- Maltodextrine sind glutenfrei, sofern sie auf dem Etikett ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnet sind. Nach EU-Vorschriften dürfen sie in der glutenfreien Ernährung verwendet werden, wenn der Glutengehalt weniger als 20 ppm beträgt.
- Glukosesirup (aus Weizen oder Gerste)
- Dextrose (auch aus Weizen oder Gerste)
- Hefe und Hefeextrakt ohne weitere Zusätze
- Aromen und Gewürze ohne weitere Zusätze
- Glutamat/Natriumglutamat

5. Die italienische Zöliakie-Vereinigung (AIC) und das Markenzeichen „Spiga Barrata“ (durchgestrichene Ähre)

Die Italienische Zöliakie-Vereinigung (Associazione Italiana Celiachia, AIC, www.celiachia.it) wurde von Betroffenen gegründet, um Menschen mit Zöliakie zu unterstützen. Die AIC hat ein alternatives Klassifikationssystem für Lebensmittel entwickelt: das „ABC der glutenfreien Ernährung“ („*ABC della dieta del celiaco*“). In diesem System werden Lebensmittel anhand ihres Glutengehalts in **drei Kategorien** eingeteilt, die jeweils durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet sind. Dabei werden die Zutaten, der Herstellungsprozess sowie das Risiko einer Kreuzkontamination mit Gluten berücksichtigt.

- Erlaubte Lebensmittel (**grün** gekennzeichnet): Lebensmittel, die bedenkenlos verzehrt werden können, da sie von Natur aus glutenfrei sind oder zu Produktgruppen gehören, bei denen für Zöliakiebetreffende kein Risiko einer Kontamination besteht. Laut AIC entbindet dies die Verbraucher jedoch nicht von der Pflicht, die Etiketten stets sorgfältig zu lesen.

- Verbotene Lebensmittel (**rot** gekennzeichnet): Lebensmittel, die Gluten enthalten und daher für Menschen mit Zöliakie nicht geeignet sind.
- Risikoreiche Lebensmittel (**gelb** gekennzeichnet): Lebensmittel, die Gluten enthalten könnten (in Mengen über 20 ppm) oder bei denen ein Risiko für Kreuzkontaminationen besteht. In diesen Fällen ist es besonders wichtig, die Zutatenliste sowie den Herstellungsprozess genau zu prüfen und zu kontrollieren. AIC empfiehlt, solche Lebensmittel nur zu konsumieren, wenn sie entweder im „*Prontuario dietetico degli alimenti*“ („Lebensmittel-Handbuch“) gelistet sind oder auf der Verpackung ausdrücklich als „*senza glutine*“ (glutenfrei) gekennzeichnet sind. Das Handbuch ist sowohl in gedruckter Form als auch online oder per App verfügbar (die Online- und App-Version sind AIC-Mitglieder vorbehalten).



Im AIC-Handbuch sind enthalten:

- Produkte speziell für Zöliakiebetreffende: Lebensmittel, die ausdrücklich ohne Gluten hergestellt wurden und speziell für Menschen mit Zöliakie bestimmt sind.
- Handelsübliche Produkte: Lebensmittel, bei denen der Hersteller garantiert, dass der Glutengehalt unter 20 ppm liegt – also innerhalb des gesetzlich zulässigen Grenzwerts für „glutenfrei“.
- Produkte mit dem Gütesiegel „*Spiga Barrata*“ (durchgestrichene Ähre): Dieses Siegel kennzeichnet Produkte, die strengen Kontrollen unterliegen und von der AIC oder einer anerkannten Organisation zertifiziert wurden.
- Gastronomische Betriebe und Verkaufsstellen: Informationen über Restaurants, Eisdien, Supermärkte und Fachgeschäfte, die glutenfreie Produkte anbieten.

Die „erlaubten“ und „verbotenen“ Lebensmittel werden im Handbuch nicht aufgelistet.

Der Lebensmittelmarkt entwickelt sich kontinuierlich weiter – einerseits, um den Bedürfnissen der Verbraucher gerecht zu werden, andererseits, weil sich Herstellungsprozesse ständig verbessern und verändern. Daher kann es vorkommen, dass sich das ABC-System der glutenfreien Ernährung im Laufe der Zeit verändert und das Handbuch regelmäßig aktualisiert wird.

Tipps... Bei Zweifel denken Sie daran: Folgende Produkte sind glutenfrei:

- Unverarbeitete Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind
- Produkte mit der Angabe „*senza glutine*“ (glutenfrei)
- Produkte mit der Angabe „*specificamente formulato per celiaci*“ oder „*specificamente formulato per persone intolleranti al glutine*“ („Speziell formuliert für Menschen mit Zöliakie“ und „Speziell formuliert für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“)
- Produkte mit der Angabe „*adatto ai celiaci*“ oder „*adatto alle persone intolleranti al glutine*“ („Geeignet für Menschen mit Zöliakie“ und „Geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeit“)
- Produkte, die im „Nationalen Register der glutenfreien Lebensmittel“ („*Registro nazionale dei prodotti erogabili senza glutine*“) des Gesundheitsministeriums eingetragen sind
- Produkte mit dem Markenzeichen „*Spiga Barrata*“ (durchgestrichene Ähre)
- Produkte, die im „Lebensmittel-Handbuch“ („*Prontuario dietetico degli alimenti*“) vom AIC gelistet sind



- Wenn ein Lebensmittel potenziell glutenhaltige Zutaten enthält (Gruppe 3 der ministeriellen Klassifikation), aber keine glutenhaltigen Zutaten oder Getreidearten in der Zutatenliste aufgeführt sind, bedeutet das nicht automatisch, dass das Produkt sicher ist. Nur wenn das Produkt ausdrücklich glutenfrei gekennzeichnet ist, gilt es als sicher für Menschen mit Zöliakie.
- Deshalb ist es unerlässlich, die Lebensmitteletiketten stets sorgfältig zu lesen und sicherzustellen, dass keine Hinweise auf eine mögliche Kontamination mit Gluten vorhanden sind. Dazu zählen Angaben wie: „*tracce di glutine*“ („Kann Spuren von Gluten enthalten“) und „*produzione in uno stabilimento che lavora anche il frumento*“ („Hergestellt in einem Betrieb, der auch Weizen verarbeitet“).

Wichtig: Diese Hinweise sind rechtlich nicht reguliert – das bedeutet, sie unterliegen keiner einheitlichen Kontrolle und können von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich verwendet werden.

Zur Herstellung glutenfreier Mahlzeiten sollten bevorzugt natürliche, von vornherein glutenfreie Zutaten verwendet werden.

6. Hinweise zur korrekten Durchführung der Zubereitung und Ausgabe glutenfreier Speisen

Einkauf der Rohstoffe

Der Einkauf der Rohstoffe ist der erste grundlegende Schritt, um die Sicherheit glutenfreier Speisen zu gewährleisten. Eine bewusste und korrekte Auswahl der Zutaten reduziert von Anfang an das Risiko einer Gluten-Kontamination. Orientieren Sie sich beim Einkauf stets an der Klassifikation der Lebensmittel.

Die Kennzeichnung „glutenfrei“ („*senza glutine*“) garantiert die Sicherheit für Zöliakiebetreffende. Wenn bei einem Risiko-Lebensmittel (Kategorie 3 der ministeriellen Klassifikation) in der Zutatenliste kein Gluten oder glutenhaltiges Getreide (wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Kamut usw.) angegeben ist, gilt das Produkt dennoch nicht automatisch als geeignet. Da die Kennzeichnung „glutenfrei“ nicht verpflichtend ist, sollten Sie solche Produkte im Zweifel nicht verwenden.

Lagerung der Rohstoffe

Als Kreuzkontamination bezeichnet man die unbeabsichtigte Übertragung von Gluten auf glutenfreie Lebensmittel durch zufällige und unbeabsichtigte Ereignisse. Bereits kleinste Mengen Gluten können bei Zöliakiebetreffenden gesundheitliche Probleme verursachen. Die korrekte Lagerung ist daher entscheidend.

Folgen Sie diesen praktischen Empfehlungen für eine sichere Lagerung:

- Lagern Sie glutenfreie Lebensmittel in getrennten, speziell dafür vorgesehenen Bereichen. Wenn keine separaten Bereiche vorhanden sind, verwenden Sie gut verschlossene, eindeutig gekennzeichnete Behälter.
- Bewahren Sie die Rohstoffe nach dem Öffnen sofort in sauberen und verschließbaren Behältern auf, die ausschließlich glutenfreien Produkten vorbehalten sind.
- Beschriften Sie die Behälter immer deutlich mit „glutenfrei“, Datum des Öffnens und Ablaufdatum.
- Platzieren Sie glutenfreie Lebensmittel in Kühlschränken oder gemeinsamen Regalen immer auf den oberen Ebenen, um Kontaminationen durch herabfallende glutenhaltige Lebensmittel zu verhindern.

Zubereitung, Verteilung, Transport und Ausgabe der Speisen

Um Kreuzkontaminationen wirksam zu vermeiden, ist es unerlässlich, die Räumlichkeiten und die operativen Phasen der Zubereitung, der Verteilung, des Transports und der Ausgabe glutenfreier Lebensmittel sorgfältig zu organisieren. Auch die persönliche Hygiene der Mitarbeitenden ist dabei entscheidend.

Folgen Sie diesen grundlegenden Richtlinien:

Während der Zubereitung

- Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife, bevor Sie glutenfreie Lebensmittel verarbeiten.
- Tragen Sie eine saubere, speziell für die Zubereitung glutenfreier Speisen vorgesehene Arbeitskleidung oder Schürze.
- Verwenden Sie ausschließlich saubere Einweg-Tücher, um Hände und Oberflächen abzutrocknen, und vermeiden Sie so versehentliche Glutenübertragungen.
- Nutzen Sie separate Bereiche zur Zubereitung glutenfreier Speisen oder bereiten Sie diese vor den glutenhaltigen Speisen zu.
- Verwenden Sie Küchenutensilien, die ausschließlich für glutenfreie Lebensmittel bestimmt sind.
- Zutaten wie Öl, Salz, Gewürze, Aromen und Zucker sollten ausschließlich für glutenfreie Speisen verwendet werden.
- Glutenfreie Speisen in Alufolie eingewickelt und auf der obersten Schiene in einem speziellen Ofen oder in einem statischen Ofen backen.
- Verwenden Sie niemals das Kochwasser von glutenhaltiger Pasta für glutenfreie Pasta (dies gilt auch für Frittieröl).

- Bereiten Sie niemals Kaffee mit derselben Maschine zu, die zuvor für Gerstenkaffee verwendet wurde.
- Verwenden Sie keine Holzlöffel oder -utensilien, da diese trotz Reinigung Glutenreste enthalten könnten.
- Reinigen Sie Arbeitsflächen regelmäßig gründlich.

Verteilung und Transport

- Verwenden Sie während des Transports separate, versiegelte und deutlich beschriftete Behälter, um Verwechslungen oder versehentliche Kontaminationen zu vermeiden.
- Wenn gleichzeitig glutenhaltige und glutenfreie Lebensmittel transportiert werden, stellen Sie eine strikte räumliche Trennung innerhalb des Fahrzeugs oder des Transportwagens sicher.

Während der Ausgabe

- Stellen Sie sicher, dass Servierbesteck und Utensilien keine glutenhaltigen Lebensmittel berühren.
- Unterscheiden Sie klar zwischen Tellern für glutenfreie und glutenhaltige Speisen und stellen Sie getrenntes Besteck sowie separate Gläser zur Verfügung.
- Bieten Sie getrennte Getränke für Zöliakiebetreffende an.
- Stellen Sie sicher, dass die Personen mit Zöliakie unter den Tischgästen eindeutig identifiziert werden.
- Prüfen Sie die Übereinstimmung der glutenfreien Mahlzeit, bevor diese serviert wird.
- Kontrollieren Sie stets die Sauberkeit des Tisches und achten Sie besonders auf mögliche Brotkrümel.
- Glutenfreie Mahlzeiten sollten vorzugsweise zuerst serviert werden.

7. Alternativen für Glutenfreiegerichte

Anstelle von...	Können Sie...
Weizennudeln	Reis-, Mais-, Hülsenfrüchte-, Buchweizen-, Teff- oder Hafernudeln verwenden
Herkömmlicher Pasta für Lasagne	glutenfreie Lasagneblätter oder Crêpes aus glutenfreiem Mehl verwenden (auch die Béchamelsauce kann mit solchen Mehlen zubereitet werden)
Weizenmehl in Kartoffelgnocchi, Tiroler Spätzle und Kartoffelkroketten	glutenfreies Mehl oder Kartoffelstärke verwenden
Brot und Weizenmehl in Knödeln	glutenfreies Brot verwenden und, falls das Rezept es vorsieht, glutenfreies Mehl oder Kartoffelstärke oder Hirseflocken hinzufügen
Weizenmehl zum Andicken von Suppen und Saucen	Maizena oder Kartoffelstärke verwenden
Glutenhaltiger Brühwürfel	frische Kräuter, Gewürze oder glutenfreie Würzmittel verwenden
Weizenbrot in Fleischbällchen oder Hackbraten	glutenfreies Paniermehl, Hirseflocken, gekochte Kartoffeln, Quark oder Topfen verwenden
Weizenmehl in Omeletts oder Crêpes	Mais-, Hafer-, Kichererbsen- oder Sorghummehl verwenden
Weizenmehl in Kuchen	Hafer-, Reis-, Buchweizen-, Kastanien-, Maismehl, Kartoffelstärke oder glutenfreies Mehl verwenden

8. HACCP

Das HACCP-System (*Hazard Analysis and Critical Control Points*) bzw. der Selbstkontrollplan ist das wichtigste Instrument, um Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten. Im vorliegenden Kontext besteht sein Ziel darin, Produktionsschritte zu identifizieren und zu kontrollieren, bei denen eine Kontamination glutenfreier Speisen mit Gluten erfolgen könnte. Dabei wird auch von GMP (*Good Manufacturing Practice*) – Guten Herstellungspraxen gesprochen.

Um glutenfreie Speisen im Rahmen des HACCP-Systems sicher zu handhaben, ist es notwendig:

- Eine spezifische Analyse durchzuführen, um kritische Produktionsschritte (GMP) zu identifizieren, bei denen eine versehentliche Kontamination der glutenfreien Speisen möglich ist.
- Klare und dokumentierte Betriebsverfahren für jede Phase des Herstellungsprozesses zu definieren.
- Spezielle oder eigens dafür vorgesehene Werkzeuge und Geräte zu nutzen oder die korrekte Reinigung und Desinfektion gemeinschaftlich genutzter Gerätschaften anhand klar definierter und überwachter Verfahren sicherzustellen.
- Die Rückverfolgbarkeit und Dokumentation aller Arbeitsschritte, einschließlich des Wareneingangs, der Lagerung, der Personalschulung sowie der Handhabung von Nicht-Konformitäten zu gewährleisten.

Nachfolgend ein Beispiel für einen HACCP-Plan (Selbstkontrollplan)!

PHASE	GEFAHR	CCP/GMP	PRÄVENTIVE MAßNAHMEN	ÜBERWACHUNG	KORREKTUR- MAßNAHME
Einkauf der Rohstoffe	Vorhandensein von Gluten	GMP	• Etikettenkontrolle • Zuverlässigkeit der Lieferanten prüfen	Prüfung der Etiketten und der gelieferten Ware	Rückgabe nicht konformer Waren
Lagerung der Rohstoffe	Kreuzkontamination	GMP	Lagerung in separaten, klar gekennzeichneten Bereichen oder Behältern	Direkte Prüfung der Organisation der Lagerbereiche	Korrekte Lagerordnung wiederherstellen
Verarbeitung der Rohstoffe	Kreuzkontamination	GMP	• Hygiene von Personal, Arbeitsgeräten und Oberflächen • Räumliche oder zeitliche Trennung der Herstellung • Schriftliche Verfahren	Kontrolle und Prüfung der Zubereitungen	Produkt zu konventionellem Lebensmittel umwidmen
Lagerung des Endprodukts	Kreuzkontamination Produktaustausch	GMP	Lagerung in separaten, klar gekennzeichneten Bereichen oder Behältern	Direkte Prüfung der Organisation der Lagerbereiche	Produkt zu konventionellem Lebensmittel umwidmen
Ausgabe/Service	Kreuzkontamination Produktaustausch	GMP	• Verwendung von separatem und deutlich erkennbarem Geschirr • Glutenfreie Speisen zuerst servieren	Kontrolle der korrekten Geschirrnutzung und der Reihenfolge des Services	Produkt zu konventionellem Lebensmittel umwidmen

9. Rezeptbeispiel... (1 Kilo Brot)

Zutaten:

- 12,5 g Bierhefe
- 450 ml Wasser
- 200 g Reismehl
- 50 g Buchweizenmehl
- Zwei Esslöffel Ahornsirup oder Reissirup
- Drei Esslöffel EVO
- 120 g Kartoffelstärke oder Maisstärke
- 120 g glutenfreies Mehl (z.B. eine Mischung aus Buchweizen und schwarzem oder rotem Reismehl)
- 30 g frisch gemahlene Leinsamen
- 30 g Psyllium Mehl
- Ein halber Teelöffel Salz

Zubereitung:

2,5 g Bierhefe in einer Schüssel in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, 100 g Reismehl und 50 g Buchweizenmehl hinzufügen, vermischen, abdecken und 15 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend 10 g Bierhefe in 250 ml lauwarmem Wasser und zwei Esslöffeln Ahornsirup oder Reissirup auflösen, nach 5 Minuten drei Esslöffel EVO und den zuvor zubereiteten Teig hinzufügen und gut vermischen. In eine Knetmaschine geben, 100 g Reismehl, 120 g Kartoffel- oder Maisstärke, 120 g glutenfreies Mehl (z.B. eine Mischung aus Buchweizen und schwarzem oder rotem Reismehl), 30 g frisch gemahlene Leinsamen, 30 g Psyllium Mehl und einen halben Teelöffel Salz hinzufügen. 10 Minuten lang kneten, bis eine weiche, leicht klebrige Masse entsteht, in eine 24-25 cm lange Kastenform geben und 4-5 Stunden gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40-45 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen.

10. Wichtigste rechtliche Bestimmungen

- Verordnung (EU) Nr. 1169/2011: Regelt die Lebensmittelkennzeichnung und verpflichtet zur klaren Angabe von Gluten als Allergen auf der Verpackung
- Verordnung (EU) Nr. 828/2014: Regelt die Verwendung der Angabe „glutenfrei“ („*senza glutine*“) mit einem zulässigen Höchstwert von 20 ppm Gluten in verpackten und unverpackten Produkten
- Gesetz Nr. 123/2005: Garantiert auf Anfrage glutenfreie Mahlzeiten in Schulen, Krankenhäusern und öffentlichen Einrichtungen und verpflichtet zur Schulung des Personals in der Lebensmittelbranche
- Landesgesetz Nr. 4 vom 13. Mai 2015: „Unterstützung für Zöliakiekranken“
- Ministerialdekret vom 17. Mai 2016: Einrichtung des nationalen Registers glutenfreier Lebensmittel, die kostenlos durch den italienischen nationalen Gesundheitsdienst bereitgestellt werden
- Dekret vom 10. August 2018: Legt Höchstbeträge für die Ausgabe glutenfreier Produkte gemäß Art. 4, Abs. 1 und 2 des Gesetzes Nr. 123 vom 4. Juli 2005 fest („Normen zum Schutz von Zöliakie betroffenen“)
- Mitteilung 2020/C 199/01: Erläuterungen zu den Vorschriften für Herstellung und Kennzeichnung glutenfreier Lebensmittel
- Beschluss der Landesregierung Nr. 673 vom 6. Oktober 2020: „Übergang auf das neue digitale System „CELIACHI@_RL“ für die Gewährung von glutenfreien Produkten an Menschen mit Zöliakie“