

Gute Nachrichten:
Viele Lebensmittel
sind von Natur aus
glutenfrei!



Einkaufen macht jetzt richtig Spaß! Finde kinderleicht leckere glutenfreie Sachen!

Obst, Gemüse, Reis und Fleisch... du darfst so viele leckere Dinge essen!

Aber Achtung!

Meide diese 15 Zutaten:

1. Gluten
2. Weizen / Weizenstärke
3. Gerste / Gerstenmalz / Gerstenmalzextrakt
4. Roggen
5. Hafer
6. Dinkel
7. Grünkern
8. Einkorn
9. Kamut
10. Bulgur
11. Emmer
12. Triticale
13. Weizeneiweiß
14. Weizenkleber
15. Seitan



Diese Zutaten sollten **NICHT** auf der Verpackung stehen. Achte darauf, dass sich diese Nahrungsmittel auch nicht hinter anderen Begriffen oder in Klammern verstecken.

Tipps für deinen
coolen Einkauf



Kontakt

Premium Copywriting by Meryem

Meryem Cetinbas-Bousbaa
c/o IP-Management #44236
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

[www.werbetexte-
premiumcopywritingmeryem.de](http://www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de)



0178-5940054



info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de

Dein Abenteuer- Einkaufsguide

Informationsbroschüre für Kinder

Achte auf "glutenfrei": Dieses Wort ist dein Freund.



Maisstärke sicher?

Keine Sorge, Maisstärke ist sicher.

"BUCHWEIZEN"

Buchweizen ist glutenfrei, denn es hat nichts mit Weizen zu tun.

E-NUMMERN

E-Nummern sind **IMMER** glutenfrei! Sie dürfen keine Allergene enthalten.



WIE SIEHT ES AUS BEI...

"Glucose auf Weizenbasis"

"Maltodextrin auf Weizenbasis"

"Glucosesirup auf Gerstenbasis"

Diese sind glutenfrei, da sie im Produktionsprozess ihr Gluten verlieren.

Was du bedenkenlos essen kannst:

- Amaranth, Hirse / Teff, Mais, Quinoa, Reis / Wildreis
- Soja: Aber Vorsicht! Ganze Körner vorher gut durchschauen und verarbeitete Produkte (wie Mehle, Grieß, Flocken) nur kaufen, wenn sie als glutenfrei gekennzeichnet sind.
- Alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten: Die sind immer sicher!
- Frischer Fisch und Fleisch, aber bitte unpaniert und ungewürzt!
- Eier und Nüsse sind kein Problem.
- Käse: Sorten wie Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan.
- Milch und Milchprodukte: Dazu gehören Joghurt, Sahne, Quark und Buttermilch.
- Getränke: Mineralwasser, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze.
- Reine Gewürze (keine fertigen Gewürzmischungen): Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel – die sind sicher!
- Frische und tiefgekühlte Kräuter, Senf und Essig ohne Zusätze: Immer eine gute Wahl.
- Fette: Butter, Margarine und Pflanzenöle sind ebenfalls sicher.
- Kartoffeln: Achte darauf, dass keine fertige Soße, Würze oder Panierung dabei ist.
- Süßes: Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig und Ahornsirup sind unbedenklich.
- Hafer und Haferprodukte: Solange sie nicht mit glutenhaltigem Getreide verunreinigt sind, kannst du sie genießen, falls du keine Beschwerden davon bekommst. Achte hierbei auf "glutenfrei".



Was ist mit "Spuren von..."?

In Europa müssen nur die Zutaten aufgelistet werden. Hinweise wie "Kann Spuren enthalten" sind freiwillig und bedeuten meistens nicht, dass wirklich Spuren drin sind. Keine Panik, diese Hinweise sind oft nur zur Sicherheit der Hersteller da.



Achtung bei Mais- und Buchweizenmehl

- Verunreinigung: Wenn glutenfreie Zutaten in Maschinen verarbeitet werden, die auch Gluten verarbeiten, können sie verunreinigt werden.

- Verpackungen: Bei Müsli und ähnlichen Mischungen ist das Risiko höher.

Tipp: Kaufe Mais- oder Buchweizenmehl nur, wenn sie als glutenfrei gekennzeichnet sind.

Dein glutenfreier Merkzettel:

Ganz einfach:

- Vertraue gekennzeichneten glutenfreien Produkten.
- Sei bei unklaren Produkten vorsichtig und ziehe Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen wie der DZG (Deutsche Zöliakiegesellschaft) zurate.
- Tausche Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus.

Jetzt bist du ein Einkaufsprofi! Viel Spaß beim glutenfreien Shoppen und Genießen!

