



Glutenfreie Küche: die wichtigsten Regeln als Infoblatt

In einer gemischten Küche verhindern getrennte Utensilien, getrennte Lagerung, saubere Flächen und die richtige Reihenfolge, dass glutenfreie Speisen mit Gluten in Kontakt kommen. Poröse Materialien wie Holz und Kratzer in Kunststoffbrettern sind besonders anfällig.

Das Wichtigste in Kürze

- Kreuzkontamination entsteht durch Krümel, Mehlstaub, gemeinsam genutzte Geräte und Aufstriche.
- Meist reichen Trennung, gründliche Reinigung und feste Abläufe. Es muss nicht alles neu gekauft werden.

Die Regeln

1. **Reihenfolge:** zuerst glutenfrei zubereiten, dann glutenhaltig.
2. **Flächen:** vor der Zubereitung feucht abwischen.
3. **Toaster:** eigener Toaster oder wiederverwendbare Toastbeutel.
4. **Bretter und Löffel:** Holz ist porös, daher getrennt nutzen. Kunststoffbretter mit tiefen Kratzern ersetzen.
5. **Sieb und Reibe:** getrennt nutzen oder unmittelbar gründlich reinigen.
6. **Aufstriche:** eigene Gläser oder Portionen, nur mit sauberem Besteck entnehmen.
7. **Lagerung:** glutenfreie Vorräte in verschlossenen Behältern, deutlich markiert und oben im Regal.
8. **Backofen und Grill:** glutenfreie Speisen abgedeckt oder auf eigenem Blech bzw. eigener Schale zubereiten.
9. **Mehlstaub:** beim Backen mit glutenhaltigem Mehl vermeiden, danach gründlich reinigen.
10. **Abmachung:** Regeln mit allen, die in der Küche arbeiten, besprechen.

Mehr erfahren

Die ausführliche Küchen-Checkliste zum Abhaken (zoeliakieinfo.de/kontamination/kuechen-checkliste) und der Beitrag zur gemischten Küche (zoeliakieinfo.de/kontamination/gemischte-kueche) erklären die Punkte im Detail.