

Stichwort: Glutenhaltiges Getreide

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. Die Fleischerei informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

► **Im Anhang IIIa** der europäischen Richtlinie 2003/89/EG führt glutenhaltiges Getreide die Liste der 14 allergenen Stoffe an. Gluten ist ein natürlicherweise vorhandenes Eiweiß in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer, das die meisten Menschen hierzulande problemlos vertragen. 0,5 bis ein Prozent jedoch leiden an einer chronischen Erkrankung des Dünndarms, der Zöliakie. Sie müssen lebenslang Gluten meiden. Bereits Spuren des Eiweißes führen bei ihnen zu einem Schwund der Zotten. So heißen die Ausstülpungen, die einen gesunden Dünndarm auskleiden. Zotten gewährleisten einen langsamen Transport der Nahrung sowie die Resorption der Nährstoffe. Je nach Grad der Ausprägung resultieren aus einem Zottenschwund leichte bis schwere funktionelle Symptome im Magen-Darm-Trakt. Langfristig manifestiert sich ein Nährstoffmangel. Häufige Diätfehler bei Zöliakie verursachen Schäden in der Darmschleimhaut und erhöhen das Krebsrisiko.

Nutzen der Kennzeichnung

Das geschmacksneutrale, wasserunlösliche Gluten findet aufgrund seiner Eigenschaften breiten Einsatz in der Lebensmittelproduktion. Es geliert, stabilisiert, emulgiert, bindet Feuchtigkeit, ist Trägerstoff für Aromen. So ist Gluten in Form von Weizenkleber Bestandteil vieler Brote, um die Frische zu verlängern. Aromatisierte Teesorten und Gewürzmischungen können Gluten als Trägerstoff für Aromen enthalten. Vor Inkrafttreten der Richtlinie 2003/89/EG im Jahr 2005 musste Gluten nicht gekennzeichnet werden. Seitdem ist zumindest der Einkauf verpackter Lebensmittel für Zöliakie-Kranke etwas einfacher geworden. In der Zutatenliste wird verarbeitetes glutenhaltiges Getreide immer gelistet, auch dann, wenn es nur in winziger Menge vorkommt. Nicht gelöst ist damit das Problem der Kontamination.

Dinkel ist keine Alternative

Viele Hersteller weisen freiwillig auf mögliche Spuren von Gluten hin. Um sicher glutenfrei einzukaufen, sind Betroffene bei der Wahl verpackter Waren weiterhin auf Speziallebensmittel sowie auf die Einkaufshilfe „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) angewiesen. Weizen führt hierzulande die Liste

Menschen mit Zöliakie müssen auf Brot, Kuchen und Backwaren aus glutenhaltigem Weizenmehl verzichten.

Glutenfrei ist definiert

Nach der Verordnung 41/2009/EG enthält ein als „glutenfrei“ deklariertes diätetisches Lebensmittel je 100 g maximal 2 mg Gluten. Die Bezeichnung „sehr geringer Glutengehalt“ ist zulässig bei 2,1 bis 10 mg Gluten je 100 g. Die EU-Verordnung gilt ab 1. Januar 2012.

der bedeutendsten Getreide an. Er ist Hauptzutat in Brot, Backwaren und Nudeln. Auch als Mehl, Grieß, Stärke gehört er zur täglichen Ernährung Gesunder. Für Menschen mit Zöliakie sind Brot, Kuchen, Nudeln, Semmelbrösel, Frikadellen, panierte Speisen, viele Desserts, gebundene Soßen, Suppen, Süßwaren, Eis oder Röstzwiebeln, die bemehlt wurden, tabu. Ebenfalls glutenhaltig ist die Weizenart Dinkel. Gleiches gilt für unreif geernteten Dinkel, den Grünkern, sowie für alle Urweizenarten wie Einkorn, Urkorn, Kamut. Unbedenklich eingestuft sind aus Getreide hergestellte Destillate für Spirituosen. Ist in einer Zutatenliste Stärke oder modifizierte Stärke genannt, handelt es sich immer um eine glutenfreie Stärke. Produkte aus glutenhaltigem Getreide tragen die Angabe der pflanzlichen Herkunft: Weizenstärke, Gerstenstärke.

Gluten im Bier

Weil auch Roggen Gluten enthält, basieren glutenfreie Brote unter anderem auf Reis, Mais, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Soja. Ein Großteil der Gerste findet als Graupen und Malz seinen Weg in die tägliche Ernährung. Malz ist Zutat in vielen Lebensmitteln und in Getränken: Kaffeeersatz, Getreidekaffee, Malzbier, Bier. Auch die Süßwarenindustrie verarbeitet Gerstenmalz. Hafer enthält von den vier Getreiden zwar am wenigsten Gluten, dennoch müssen Betroffene verzichten. Erlaubt ist diätetischer Hafer mit einem Glutengehalt von maximal 2 mg Gluten je 100 g Hafer.

Fleisch ist glutenfrei

Immer glutenfrei sind unter anderem: frisches Fleisch, frischer Fisch, Milch, Joghurt, Naturkäse wie Edamer, Mozzarella, Parmesan, Gemüse, Kräuter, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Eier, Tofu, reine Gewürze, reiner Essig, reine Fette und Öle, Butter, Zucker, Salz. Eingelegte, marinierte, zubereitete Lebensmittel müssen auf ihren Glutengehalt geprüft werden. Über Gewürzmischungen, Pökellaken und andere zusammengesetzte Zutaten kann Gluten in die Wurst gelangen. Die Herstellung glutenfreier Wurst muss mit sauberen Maschinen erfolgen, um ein Kontaminationsrisiko auszuschließen. **Barbara Krieger-Mettbach**

Tipp

Abonnenten der Fleischerei können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.



Barbara Krieger-Mettbach