

VERSTECKTES GLUTEN — DIE WATCHLIST

[ZUM AUSDRUCKEN](#)

Etiketten lesen bei Zöliakie · DE / EN / IT ·
howtoglutenfree.com

EBENE 1 — DIE FÜNFZEHN VERBOTENEN ZUTATEN (NIE IN DER ZUTATENLISTE)

DEUTSCHE ETIKETTEN	ENGLISCHE ETIKETTEN	ITALIENISCHE ETIKETTEN
1 Gluten (als gelistete Zutat)	gluten	glutine
2 Weizen & Weizenstärke*	wheat & wheat starch	frumento & amido di frumento
3 Gerste, Gerstenmalz(-extrakt)	barley, barley malt & malt extract	orzo, malto d'orzo
4 Roggen	rye	secale
5 Hafer (glutenfrei gekennzeichnet = die Ausnahme**)	oats	avena
6 Dinkel	spelt	farro spelta
7 Grünkern	green spelt	grano verde (Grünkern)
8 Einkorn	einkorn	monococco
9 Kamut (Khorasan-Weizen)	khorasan (Kamut®)	Kamut / grano khorasan
10 Bulgur	bulgur	bulgur
11 Emmer	emmer	farro dicocco
12 Triticale	triticale	triticale
13 Weizeneiweiß (auch hydrolysiert)	wheat protein (incl. hydrolysed)	proteine di frumento
14 Weizenkleber	wheat gluten	glutine di frumento
15 Seitan (= konzentrierter Weizenkleber)	seitan	seitan

Die **Kostüme** zählen mit: Hartweizen/Durum · Semola/Semolina · Couscous · Freekeh · Graupen (= Gerste!) · Malzaroma · alles „Gemälzte“. **Klammern** zählen auch: Diese Namen sind verboten, auch in () oder [] hinter „Aromen“, „Gewürzen“ — bis zur schließenden Klammer lesen. *Speziell hergestellte glutenfreie Weizenstärke in zertifizierten Produkten ist die geregelte Ausnahme (EU 828/2014) — sie steckt in vielen deutschen GF-Brotten. **Nur glutenfrei gekennzeichnete Hafer; manche reagieren auch auf Hafer-Avenin — sprich mit deiner Ernährungsberatung.

EBENE 2 — NAMEN, DIE OFT GLUTEN MITBRINGEN (GANZES ETIKETT LESEN)

Malz im Kostüm: Malzessig, Malzmilch, Malzaroma.

Bierhefe: EU-Etikett ohne genannte Gerste = sauber; US-Etikett — braucht Herkunft.

Sojasauce: meist mit Weizen gebraut; Tamari oft nicht — Flasche lesen. Kecap Manis auch.

Namenlose „Stärke“: EU — ein Glutengetreide müsste genannt sein; USA — Weizen ist deklarationspflichtig, Importe schwanken.

Paniermehl-Verwandte: Panko, Zwieback, „rusk“ (Würstel), Gratin-

Streusel, „knusprige Panade“.

Nudel-Beinahe-Treffer: Soba (oft mit Weizen gemischt), Udon, Orzo/Kritharaki, Couscous.

Mischungen & Bouillon: EU — Liste lesen; USA — Malz kann unbenannt drinstecken.

Außerdem: Lakritz · Hostien · Weizen-/Gerstengras-Pulver · Knete & Bastelfarben · manche Medikamente (frag in der Apotheke).

EBENE 3 — DIE GRÜNEN FLAGGEN DER EU (IN ORDNUNG TROTZ SCHRECK-NAME)

✓ **Glukosesirup auf Weizenbasis & Dextrose** · ✓ **Maltodextrin auf Weizenbasis** · ✓ **Glukosesirup auf Gerstenbasis** · ✓ **destillierte Spirituosen aus Glutengetreide** (Zusätze nach der Destillation öffnen die Frage neu) — alle formal ausgenommen auf EU-Etiketten (VO 1169/2011 Anhang II). Und „glutenfrei“, „gluten-free“, „senza glutine“ ist Gesetz: ≤ 20 mg/kg (EU 828/2014; dieselbe 20-ppm-Grenze wie die US-FDA-Regel). US-Fälle: Nur Weizen muss deklariert werden — Gerste & Roggen (Malz!) können ohne Allergenhinweis auftauchen.

DAS DREI-SCHUBLADEN-PRINZIP — JEDE ZUTAT EINSORTIEREN

✓ NATÜRLICH GLUTENFREI

Reis, Mais, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, pures Fleisch & Fisch, Eier, Obst, Gemüse, pure Milchprodukte. Ganze Körner & Hülsenfrüchte: spülen und verlesen — sie teilen die Ernte mit Weizen.

🔍 ETIKETT LESEN

Alles Verarbeitete, Gesoßte, Gewürzte oder Geformte — die ganze Ebene 2. Auf EU-Etiketten muss das Getreide genannt sein; vertrau der Liste, nicht der Packungsvorderseite.

♥ BRAUCHT DIE KENNZEICHNUNG

EU: die Kontaminationsfälle — Hafer, Gras-Pulver, Mehle aus geteilten Mühlen. USA: zusätzlich unzertifizierte Mischungen & namenlose Stärken (Gerste/Roggen können sich verstecken). Kennzeichnung = eine auditierte Antwort ≤ 20 ppm.