



WEIZENUNVERTRÄGLICHKEIT

Folgende Lebensmittel enthalten Weizen und sollten vermieden werden:

- Weizenmehl
- Brot und Gebäck aus Weizenmehl
 - Semmeln, Kornspitz, Weckerl , Toastbrot, Knäckebrötchen, Pitabrot, Fladenbrot, Baguette, Tortillas...
 - Semmelbrösel und Semmelwürfel (also auch Knödel und alles Panierte)
 - „Schwarzbrot“ – wenn nicht 100% Roggen drauf steht, ist im klassischen Schwarzbrot oft mindestens 50% Weizen drin. Etiketten lesen!
- Germteig (Pizza, Krapfen, Donuts etc.)
- Blätterteig und Strudelteig
- Kekse und Waffeln
- Kuchen, Torten und Mehlspeisen
- Diverse Frühstücksflocken
- Teigwaren
- Couscous
- Bulgur
- Saucenbinder
- Sojasauce
- Backpulver
- Weizenbier
- Weizenstärke (Achtung bei Fertigprodukten: sie enthalten oft Weizenstärke als Bindemittel -unbedingt Etiketten lesen!)

Alternativen

- **Mehl** aus anderen Getreidesorten: Dinkel, Roggen, Kamut etc., aber experimentiere auch mit Buchweizenmehl, Reismehl, Kartoffelmehl, Sojamehl oder glutenfreiem Mehl
- **Brot und Gebäck** aus anderen Getreidesorten gibt es mittlerweile in vielen Supermärkten, aber auch in spezialisierten Bäckereien
- **Teigwaren** (vor allem Nudeln) aus anderen Getreidesorten (z.B. Dinkel, Roggen, Mais, Reis) gibt es im Supermarkt und im Bio-Laden (hier auch ausgefallene Sorten wie Kamut)
- **Dinkelcouscous** und **Dinkelbulgur** gibt es bereits in einigen Biosupermärkten und Naturkostläden.

- Auch **Blätter- und Strudelteig** erhält man in manchen Supermärkten mittlerweile aus anderen Getreidesorten (meist Dinkel).
- **Pizzateig** (Germteig) kannst du selbst aus verschiedenen Mehlsorten herstellen – im Internet finden sich dazu zahlreiche Rezepte.
- **Kekse**: Es gibt viele Kekse auch ohne Weizen, etwa Haferkekse, Reiskekse, Roggenkekse usw. Achte aber auf die Packungsaufschrift, denn oft wird zusätzlich Weizenmehl zugemischt, weil es günstiger ist.
- **Kuchen und Mehlspeisen**: Naturkostläden oder spezialisierte Bäckereien bieten weizenfreie Kuchen an, allerdings kann man diese auch zu Hause einfach aus anderen Mehlsorten zubereiten.
- **Tamari** ist genau das gleiche wie Sojasauce, nur ohne Weizen (aber mit Gerste). Man erhält sie mittlerweile in vielen Supermärkten oder im Bio- oder Asia-Laden.
- Soßenbinder: Reismehl, Maismehl (Maisstärke), Kartoffelmehl, Hafermehl, Sojamehl eignen sich hervorragend zum Binden von Saucen.
- Verwende zum Backen **Weinsteinbackpulver** statt herkömmlichem Backpulver (im Bioladen erhältlich).