

# Checkliste zum Einrichten einer glutenfreien Küche

Wie bekomme ich meine Küche glutenfrei? Damit du deine Küche auf allen Ebenen auch sicher bei Zöliakie, Gluten- bzw. Weizensensitivität oder Weizenallergie organisieren kannst, sind hier paar wertvolle Tipps für dich aufgelistet. Besonders wenn andere Familienmitglieder „Normaleesser“ sind, solltest du die Kontaminationsrisiken nicht unterschätzen.

## **1. Regelmäßige und sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen, Küchengeräten, Schubladen und Schränken**

*Mehlstaub und Krümel verstecken sich gerne in Ecken von Schränken und Schubladen und legen sich auf oder in Küchengeräten gerne ab.*

## **2. Sich geeignete Schneidebretter zulegen**

*Du benötigst ein eigenes Brettchen zum Schneiden deines Brotes. Kunststoff ist dabei leichter zu reinigen, als Holz.*

## **3. Trenne glutenfreie und glutenhaltige Lebensmittel voneinander**

*Bewahre glutenfreie und glutenhaltige Lebensmittel getrennt voneinander auf. Am besten du markierst deine glutenfreien Produkte mit einem farbigen Punkt.*

## **4. Küchenutensilien sollten unverwechselbar sein**

*Küchenutensilien wie beispielsweise Siebe, Pfannenwender usw. sollten eine unverwechselbare Farbe haben. Denn es kann häufig vorkommen, dass die Reinigung der Utensilien hinsichtlich des Glutens schwierig ist. Am besten du lagerst deine Utensilien getrennt von den Anderen.*

## **5. Sauberes Backpapier ist ein Muss**

*Bei Ofengittern und Blechen solltest du immer ein sauberes Backpapier verwenden und diese nach dem Gebrauch gründlich reinigen.*

## **6. Getrennte Toaster oder Verwendung von Toastbeutel**

*Im Idealfall sind getrennte Toaster ein Muss. Bei Platzmangel kannst du aber auch Kontaminationen durch spezielle Toastbeutel verhindern.*

## **7. Getrenntes Zubereiten der Speisen**

*Gluten bleibt beim Braten und Frittieren im Öl. Daher dürfen glutenfreie Lebensmittel nicht im gleichen Fett wie glutenhaltige Waren landen. Das gilt auch für Kochwasser, beispielsweise beim Kochen von Nudeln.*

## **8. Achte stets darauf, dass Spüllappen und Co. frei von Gluten sind**

*Spültücher, Schwämme, Geschirr- und Handtücher müssen stets frei von Gluten sein.*