



## LEBENSMITTEL, DIE VON NATUR AUS GLUTENFREI SIND

Du bist neu in der glutenfreien Welt oder möchtest einfach sicher sein, was du essen kannst? Dann ist diese Checkliste dein perfekter Begleiter! Alle Lebensmittel auf dieser Liste sind von Natur aus glutenfrei – du kannst sie also ganz entspannt genießen, sofern sie nicht durch Kreuzkontamination verunreinigt wurden (z. B. bei der Verarbeitung in Fabriken mit Weizen).

**TIPP:** Achte auf das Symbol mit der durchgestrichenen Ähre, wenn du verarbeitete Produkte kaufst.

**HINWEIS:** Diese Liste ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Zöliakie bitte immer auf zertifizierte glutenfreie Produkte achten.

Mehr glutenfreie Tipps + Rezepte findest du auf meiner Homepage:  
[www.ankes-glutenfreie-welt.de](http://www.ankes-glutenfreie-welt.de)

### ♥ GLUTENFREIES GETREIDE

- **Reis** – ob Basmati, Jasmin, Naturreis oder Wildreis – alle sind glutenfrei!
- **Mais** – perfekt für Polenta, Tortillas oder Maisbrot
- **Hirse** – mild im Geschmack, super für Frühstücksbrei oder Bratlinge
- **Sorghum (Milo)** – nussig im Aroma, ideal zum Backen
- **Teff** – die winzige äthiopische Hirse, aus der das berühmte Injera-Fladenbrot gebacken wird
- **Hafer** – nur Produkte mit glutenfrei-Siegel kaufen!

### 🌿 GLUTENFREIES PSEUDOGETREIDE

- **Buchweizen** – trotz des Namens hat er nichts mit Weizen zu tun! Toll für Pfannkuchen oder Brei
- **Quinoa** – reich an Eiweiß und Ballaststoffen, vielseitig in Bowls oder Salaten
- **Amaranth** – winzig, knusprig und nussig – super in Müslis oder Riegeln

### 🌱 GLUTENFREIE ALTERNATIVMEHLE

- **Nuss- und Samenmehle:** Mandelmehl, Haselnussmehl, Walnussmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl, Sonnenblumenkernmehl, Kürbiskernmehl, Sesammehl
- **Hülsenfruchtmehle:** Kichererbsenmehl, Sojamehl, Linsenmehl (rot oder gelb), Erbsenmehl, Lupinenmehl
- **Wurzel- und Knollenmehle:** Kartoffelmehl (Kartoffelstärke), Maniokmehl (auch Cassava genannt), Tapiokamehl (aus der Maniokwurzel, feinere Variante), Süßkartoffelmehl
- **Sonstige Pflanzenmehle:** Kastanienmehl, Bananenmehl, Hanfmehl, Teffmehl, Hirsemehl, Reismehl, Buchweizenmehl, Quinoamehl, Amaranthmehl



### OBST

**Alles Obst ist von Natur aus glutenfrei!**

- **Kernobst:** Äpfel, Birnen, Quitten
- **Steinobst:** Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen, Aprikosen, Pfirsiche
- **Beeren:** Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren
- **Zitrusfrüchte:** Orangen, Mandarinen, Clementinen, Zitronen, Limetten, Grapefruit
- **Exotische Früchte:** Bananen, Ananas, Mango, Papaya, Kiwi, Passionsfrucht, Granatapfel, Litschi, Melonen (Wasser-, Honig- und Cantaloupe-Melone)
- **Trockenfrüchte (ungezuckert, naturbelassen, ungeschwefelt):** Datteln, Feigen, Rosinen, Aprikosen, Pflaumen
- **Tiefkühlobst:** naturbelassen

#### → Tipp:

Bei Trockenfrüchten, Fruchtmischungen oder Tiefkühlobst immer kurz aufs Etikett schauen – manchmal werden Mehl oder Stärke zugesetzt, um ein Verkleben zu verhindern. Wenn, dann bitte nur Produkte mit glutenfrei-Siegel kaufen.

### GEMÜSE

**Gemüse ist grundsätzlich von Natur aus glutenfrei.**

- **Wurzel- und Knollengemüse:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie (Knolle + Stangensellerie), Rote Bete, Steckrübe, Topinambur
- **Kohlgemüse:** Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi
- **Fruchtgemüse:** Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Kürbis, Auberginen
- **Blattgemüse + Salate:** Kopfsalat, Feldsalat, Rucola, Spinat, Mangold, Eisbergsalat, Endivie, Radicchio
- **Hülsenfrüchte:** Grüne Bohnen, Zuckererbsen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen (z. B. Edamame)
- **Zwiebelgewächse:** Zwiebeln, Lauch (Porree), Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Schalotten
- **Tiefkühlgemüse:** naturbelassen, ungesalzen, ungewürzt

#### → Tipp:

Fertigprodukte (z. B. Tiefkühl-Gemüsemischungen mit Soßen, Gewürzbutter oder Panade) können Gluten enthalten – also am besten immer kurz aufs Etikett schauen.



### FLEISCH

**Frisches, unverarbeitetes Fleisch ist immer glutenfrei!**

- Rindfleisch
- Schweinefleisch
- Lamm + Ziege
- Wild
- **Wurst + Aufschnitt** – Hier ist Vorsicht angesagt! Viele Wurstwaren enthalten Bindemittel, Gewürzmischungen oder Füllstoffe mit Gluten.  
→ Nur Produkte mit dem glutenfrei-Symbol kaufen (z. B. Schinken, Salami oder Leberwurst von zertifizierten Marken).

→ **Tipp:**

Wenn du Fleisch marinierst oder würzt, mach's am besten selbst mit reinen Gewürzen, Öl und Kräutern – dann bist du auf der sicheren Seite.

### EIER

**100 % von Natur aus glutenfrei!**

- weich oder hart gekocht, als Spiegelei, als Rührei, im Omelett, im Kuchen oder Pfannkuchenteig

### FISCH

**Immer von Natur aus glutenfrei – juhu!**

- Seefisch
- Süßwasserfisch
- Meeresfrüchte (ebenfalls glutenfrei, naturbelassen)

→ **Achtung bei Fertigprodukten:**

Panierte oder gewürzte Varianten wie Fischstäbchen, Backfisch oder eingelegter Hering enthalten oft Weizenmehl oder glutenhaltige Gewürzmischungen. Deshalb immer auf das Glutenfrei-Symbol achten oder selbst panieren – z. B. mit Maismehl oder glutenfreien Semmelbröseln.



### MILCH + GRUNDPRODUKTE

**Naturbelassene, unverarbeitete Milchprodukte sind immer glutenfrei!**

- **Milch + Grundprodukte:** Frische Vollmilch, fettarme Milch, Buttermilch, Laktosefreie Milch, Schlagsahne, Kaffeesahne, Joghurt (natur, ohne Zusätze), Quark (Magerquark, Speisequark, Sahnequark), Kefir, Skyr
- **Käse (naturbelassen):** Schnittkäse (z. B. Gouda, Edamer, Emmentaler), Hartkäse (z. B. Parmesan, Bergkäse, Grana Padano), Weichkäse (z. B. Camembert, Brie), Frischkäse natur, Mozzarella, Feta, Ricotta
- **Fette + Co.:** Butter, Butterschmalz, Ghee

→ **Produkte, bei denen du aufpassen solltest:**

Fruchtjoghurts, Trinkjoghurts, Puddings (Aromen oder Verdickungsmittel!), Schmelzkäse und Käsezubereitungen, Fertige Milchmixgetränke, Eiscreme und Desserts (oft mit Gluten als Stabilisator oder Geschmacksträger)

Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, greif zu Produkten mit dem glutenfrei-Siegel oder wähle Bio-Varianten mit kurzer Zutatenliste – je natürlicher, desto besser.

### NÜSSE, SAMEN + HÜLSENFRÜCHTE

**Alle diese Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei!**

- **Nüsse:** Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, Pekannüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Kokosnüsse
- **Nussprodukte (ebenfalls glutenfrei, naturbelassen):** Nussmus (z. B. Mandelmus, Erdnussmus, Cashewmus – nur auf Zusatzstoffe achten), Nussmehle (z. B. Mandelmehl, Haselnussmehl)
- **Samen + Kerne:** Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen, Mohn, Pinienkerne
- **Hülsenfrüchte:** Linsen (rot, gelb, grün, braun, Beluga), Kichererbsen, Erbsen, Bohnen (Kidney, Schwarze, Weiße, Mungbohnen usw.), Sojabohnen (z. B. Edamame), Lupinen

→ **Tipp:**

Bei verarbeiteten Produkten wie Studentenfutter, Müslimischungen, Nussriegeln oder Hummus unbedingt kurz aufs Etikett schauen – da können versteckte glutenhaltige Zutaten oder Spuren drinstecken.



### SÜßIGKEITEN + SNACKS

#### Von Natur aus glutenfrei (unverarbeitet)

- **Obst** (frisch oder getrocknet, ungezuckert)
- **Nüsse + Samen**
- **Reiswaffeln**
- **Maiswaffeln**
- **Popcorn** (selbstgemacht oder naturbelassen)
- **Zartbitterschokolade** (reine Sorten ohne Knusper, Keks oder Malz)
- **Edelbitter-Schokolade** (ab 70 %)
- **Reine Schokodrops, Kuvertüre** (z. B. zum Backen)
- **Fruchtriegel aus Trockenfrüchten und Nüssen**
- **Studentenfutter** (ohne Mehlüberzug)
- **Maischips, Tortilla Chips** (aus 100 % Mais)
- **Kartoffelchips** (ohne Gewürzmischungen mit Weizenmehl)

#### Süßes, das es auch glutenfrei gibt

- **Kekse + Plätzchen** (z. B. von Schär, Alnavit, Coppenrath)
- **Schokoriegel** (z. B. glutenfreie Varianten von Lovechock, iChoc, Vivani)
- **Gummibärchen + Fruchtgummis** (meist glutenfrei – Etikett prüfen!)
- **Eiscreme** (viele Sorten glutenfrei, Achtung bei Keks-, Brownie- oder Müslieis)
- **Müsliriegel** (nur wenn als „glutenfrei“ gekennzeichnet)
- **Kuchen + Muffins** (selbst gebacken oder zertifiziert glutenfrei)

#### Süßungsmittel & Extras:

- **Honig**
- **Ahornsirup**
- **Zuckerrübensirup**
- **Kokosblütenzucker**
- **Reissirup**
- **Dattelsirup**

#### → Tipp:

Bei Süßigkeiten und Snacks ist Etikettenlesen Pflicht – Weizenstärke, Gerstenmalz oder „Aroma (auf Getreidebasis)“ tauchen hier oft versteckt auf.

Wenn du unsicher bist, greif lieber zu zertifizierten glutenfreien Produkten oder zaubere deine Snacks einfach selbst – schmeckt meist eh besser!



### SONSTIGE LEBENSMITTEL

Es gibt viele Produkte, die ganz selbstverständlich von Natur aus glutenfrei sind – man denkt nur oft gar nicht darüber nach. Hier findest du die wichtigsten Basics für deine glutenfreie Vorratskammer.

- **Süßungsmittel:** Honig, Ahornsirup, Zucker (weiß, braun, Rohrzucker)
- **Gewürze + Würzmittel:** Salz (Steinsalz, Meersalz, Kräutersalz – ohne Zusätze), Pfeffer (schwarz, weiß, bunt), reine Gewürze wie Paprika, Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Muskat, Gewürzmischungen nur ohne Mehlzusatz oder Rieselhilfen auf Weizenbasis, reines Kakaopulver (ungesüßt)
- **Essig:** z. B. Apfelessig, Weißweinessig, Balsamico – Achtung bei aromatisierten Sorten!
- **Öl:** Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl

#### → Tipp:

Bei Gewürzmischungen, Soßen, Dressings oder aromatisierten Produkten lohnt sich immer ein kurzer Blick auf die Zutatenliste – Weizenmehl oder Gerstenmalz verstecken sich gerne mal als Trägerstoffe. Wenn du sicher gehen willst: greif zu Produkten mit Glutenfrei-Siegel oder Bio-Qualität mit klarer Deklaration.

### GETRÄNKE

Von Natur aus glutenfrei!

- **Wasser** – still + sprudelnd
- **Mineralwasser**
- **Tee** – schwarz, grün, Kräuter-, Früchte-, Rooibos – naturbelassen
- **Kaffee** – gemahlen, Bohnen, Instant – ohne Zusätze
- **Pflanzendrinks (wenn als „glutenfrei“ gekennzeichnet):** Mandelmilch, Kokosmilch, Reismilch, Haferdrink (nur zertifiziert glutenfrei!), Sojadrink

#### Säfte + Smoothies:

- **Frisch gepresste Fruchtsäfte**
- **100% Direktsäfte (ohne Zusätze)**
- **Selbstgemachte Smoothies**

#### → Tipp:

Wenn du Getränke kaufst, die aromatisiert oder industriell verarbeitet sind (z. B. Smoothies, Energy-Drinks, Eiskaffee, Fertig-Cocktails), schau kurz aufs Etikett. Gluten kann sich als Gerstenmalz, Weizenstärke oder Aroma auf Getreidebasis verstecken.



## ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

### Von Natur aus glutenfrei!

- **Wein:** weiß, rosé, rot, Schaumwein, Sekt, Champagner
- **Cidre/ Apfelwein** aus Äpfeln, also safe
- **Obstbrände + Liköre:** z. B. Kirschwasser, Zwetschgenbrand, Williamsbirne
- **Rum** aus Zuckerrohr
- **Tequila** aus Agave, nicht aus Weizen!
- **Gin** aus neutralem Alkohol, meist aus Mais oder Kartoffeln, und danach destilliert
- **Wodka** aus Kartoffeln oder Mais, destilliert
- **Cognac + Brandy** aus Trauben
- **Whiskey:** auch wenn oft aus Gerste, durch Destillation glutenfrei, aber bei empfindlichem Darm individuell testen!

### Nicht glutenfrei!

- **Bier, Malzbier und Radler** (es sei denn, es steht ausdrücklich „glutenfrei“ drauf)
- **Liköre oder Mixgetränke** mit Getreidearomen oder Malz

### → Tipp:

Mehr glutenfreie Tipps + Rezepte findest du auf meiner Homepage:

[www.ankes-glutenfreie-welt.de](http://www.ankes-glutenfreie-welt.de)