



## Tisztázzuk, hogy mit **ehet** egy gluténérzékeny illetve mit **nem ehet** egy gluténérzékeny!

### Geklärt werden soll, was man mit Gluten-Empfindlichkeit **essen darf** und **was nicht!**

Segítség az alapanyagok útvesztőjéhez – avagy melyiket válasszuk gluténérzékenyként. Ein Wegweiser im Labyrinth der Rohstoffe – bzw. was soll man als Gluten-Empfindlicher wählen.

A táblázatban fogyaszthatóként feltüntetett alapanyagok akkor választhatóak a diétában, **ha nyomokban sem tartalmaznak glutént tartalmazó gabonafélé!**

Die in der Tabelle als verzehrbar gekennzeichneten Grundstoffe können dann in der Diät gewählt werden, **wenn sie noch nicht einmal in Spuren von Gluten haltigen Getreidesorten enthalten.**

**Mindig olvassák el a termék csomagolását,** és válasszák mindegyik termékből a garantáltan gluténmentes változatot! **Kerüljék el a diétahibákat!** Ne vásároljon megszokásból, a termékek összetevőit a gyártók bármikor megváltoztathatják!

**Lesen Sie immer die Produktverpackungen und wählen Sie von allen Produkten die garantiert Gluten freie Variante!** Vermeiden Sie Diätfehler! Kaufen Sie nicht aus Gewohnheit, die Hersteller können jederzeit die Inhaltsstoffe der Produkte ändern!

<b>Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben Mehl , Stärke in der Gluten freien Diät</b>	
<b>Lisztek, keményítők Mehl, Stärke</b>	<b>a GM. étrendben in der Gf. Diät</b>
Búzaliszt Weizenmehl	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Finomliszt (BL 51, BL 55)</li><li>• Feinmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55)</li><li>• griffiges Mehl, Strudelmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160)</li><li>• Brotmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durum liszt (DSL)</li><li>• Hartweizenmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Graham liszt (GL 200)</li><li>• Grahammehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300)</li><li>• Dinkelweizenmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200)</li><li>• Vollkornweizenmehl</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Roggenmehl	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Árpaliszt Gerstenmehl	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Hafermehl – herkömmlich (nicht garantiert Gluten frei)	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<u>Gluténmentes zabliszt</u> Gluten freies Hafermehl	<b>szabad erlaubt</b>
Szójaliszt Sojamehl	<b>szabad erlaubt</b>
Burgonyaliszt	<b>szabad</b>



Kartoffelmehl	<b>erlaubt</b>
<a href="#">Kukoricaliszt</a> Maismehl	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Étkezési kukoricaliszt</li><li>• Speisemaismehl</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukorica lepényliszt</li><li>• Kuchenmaisemehl</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Rizsliszt</a> Reismehl	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizsliszt</li><li>• weißes Reismehl</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizsliszt</li><li>• braunes Reismehl</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Kölesliszt</a> Hirseemehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Hajdinaliszt</a> Buchweizenmehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Amarántliszt</a> Amaranthmehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Teffliszt</a> Teffmehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Cirokliszt</a> Sorghum-Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Quinoaliszt</a> Quinoa-Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
Mandulaliszt Mandelmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Mákliszt Mohnmehl	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Gesztenyeliszt</a> Kastanienmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Kókuszliszt Kokosmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Tökmagliszt Kürbiskernmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Szezám liszt Sesammehl	<b>szabad erlaubt</b>
Kendermagliszt Hanfsamenmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Zöld banán liszt Bananenmehl aus grünen Bananen	<b>szabad erlaubt</b>
Nyílgyökérliszt Pfeilwurz -Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
Konjac liszt Konjac - Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
Spárgaliszt Spargelmehl	<b>szabad erlaubt</b>
Sárgaborsóliszt Gelbe-Erbesen-Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
Csicseriborsóliszt	<b>szabad</b>



Kichererbsen-Mehl	<b>erlaubt</b>
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Gluten freie Mehlmischungen (z.B.: Schär, Mester Familie, Glutenix usw.)	<b>szabad erlaubt</b>
<b>Köreték a gluténmentes étrendben Beilagen in der Gluten freien Diät</b>	
<b>Köreték Beilagen</b>	<b>GM. étrendben in der Gf. Diät</b>
Búza Weizen	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Árpa Gerste	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Rozs Roggen	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Zab Hafer	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Bulgur Bulgur	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Kuskusz Kokos	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Árpagyöngy Perlgraupen	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Rozs Roggen	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<a href="#">Rizs</a> Reis	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basmati rizs</li><li>• Basmati-Reis</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jázmin rizs</li><li>• Jasmin-Reis</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizs</li><li>• Brauner Reis</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizs</li><li>• Weißer Reis</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vadrizs *</li><li>• Wildreis *</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Köles</a> Hirse	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Quinoa</a> Quinoa	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Amaránt</a> Amaranth	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Hajdina</a> Buchweizen	<b>szabad erlaubt</b>
<b>Tésztafélék Nudeln</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hagyományos tészta (búza alapú)</li><li>• Herkömmliche Nudeln (auf Weizengrundlage)</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durumtészta</li><li>• Hartweizennudeln</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Teljes kiórlésű tészta</li><li>• Vollkornnudeln</li></ul>	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukoricatészta Maisnudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rizstészta</li><li>• Reismudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quinoatészta</li><li>• Quinoa-Nudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barnarizs tészta</li><li>• braune Reismudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Feketerizs tészta</li><li>• schwarze Reismudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hajdinatészta</li><li>• Buchweizennudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Üvegtészta</li><li>• Glasnudeln</li></ul>	<b>szabad erlaubt</b>
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben Schalenobst, Ölsamen, Kerne in der Gluten freien Diät</b>	
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak Schalenobst, Ölsamen, Kerne</b>	<b>GM. étrendben in der Gf. Diät</b>
Dió ( <i>paradió, makadámdió, kesudió</i> ) Schalenobst ( <i>Paranüsse, Macadamia-Nüsse, Cashew-Kerne</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Mandula Mandeln	<b>szabad erlaubt</b>
Mogyoró ( <i>török, földi</i> ) Nüsse ( <i>Haselnüsse, Erdnüsse</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Pisztácia Pistazien	<b>szabad erlaubt</b>
Mák Mohn	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Gesztenye</a> Kastanien	<b>szabad erlaubt</b>
Szezám-mag Sesamkerne	<b>szabad erlaubt</b>
Napraforgó-mag Sonnenblumenkerne	<b>szabad erlaubt</b>
Tökmag Kürbiskerne	<b>szabad erlaubt</b>
Lenmag Leinsamen	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Chia mag</a> Chiasamen	<b>szabad erlaubt</b>
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendben</b>	
<b>Gries, Kleie, Flocken, gepuffte Produkte in der Gluten freien Diät</b>	
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra Gries, Kleie, Flocken, gepuffte Produkte, Sprossen</b>	<b>GM. étrendben in der Gf. Diät</b>



Búza ( <i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsó, búzafű, búzafehérje</i> ) Weizen ( <i>Puffweizen, Weizenflocken, Weizengries, Weizenkleie, Weizensprossen, Weizeneiweiß</i> )	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Árpa ( <i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsó</i> ) Gerste ( <i>Puffgerste, Gerstenflocken, Gerstenweizen, Gerstensprossen</i> )	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Rozsapehely Roggenflocken	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Tönkölybúza ( <i>pehely</i> ) Dinkel ( <i>Flocken</i> )	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Zab ( <i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa</i> ) Hafer ( <i>Puffhafer, Haferflocken, Haferbrei, Haferkleie</i> )	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Kukoricapehely ( <i>búzalisztes</i> ) Haferflocken ( <i>mit Weizenmehl</i> )	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Kukorica ( <i>kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes (pl.Nestle)</i> ) Mais ( <i>Maisgries, garantiert Gluten freie Maisflocken Cornflakes (z.B. Nestle)</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Hajdinapehely Flocken aus Buchweizen	<b>szabad erlaubt</b>
Rizs ( <i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizsapehely</i> ) Reis ( <i>Puffreis, Reispries, Reiseiweiß, Reisflocken</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Puffasztott köles Puffhirse	<b>szabad erlaubt</b>
Puffasztott amaránt Puffamaranth	<b>szabad erlaubt</b>
quinoa ( <i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i> ) Quinoa ( <i>Puffquinoa, Quinoaflocken</i> )	<b>szabad erlaubt</b>

## Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben Zusatzmaterialien zum Backen und Kochen in der Gluten freien Diät

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Zusatzmaterialien zum Backen und Kochen	GM. étrendben in der Gf. Diät
Búzakeményítő – hagyományos Weizenstärke herkömmlich	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Búzasikér Weizenkleber	<b>TILTOTT VERBOTEN</b>
Gluténmentes búzakeményítő Gluten freie Weizenstärke	<b>szabad erlaubt</b>
Kukoricakeményítő Maisstärke	<b>szabad erlaubt</b>
Burgonyakeményítő Kartoffelstärke	<b>szabad erlaubt</b>
Tápióka keményítő Tapiokastärke	<b>szabad erlaubt</b>
Szódabikarbóna Natron	<b>szabad erlaubt</b>
Sütőpor Backpulver	<b>szabad erlaubt</b>
Élesztő ( <i>szárított, friss</i> ) Hefe ( <i>trocken, frisch</i> )	<b>szabad erlaubt</b>



Guarliszt Guar-Mehl	<b>szabad erlaubt</b>
Szentjánoskenyérmagliszt ( <i>karobpor</i> ) Johannisbrotkernmehl ( <i>Karobmehl</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Xantán Xanthan	<b>szabad erlaubt</b>
<a href="#">Psyllium</a> ( <i>útifűmaghéj</i> ) Psyllium ( <i>Flohsamenschalen</i> )	<b>szabad erlaubt</b>
Almarost Apfelfaser	<b>szabad erlaubt</b>
Lupinrost Lupinenfaser	<b>szabad erlaubt</b>

\* A termék alapvetően nem tartalmaz glutént, de a betakarítás során szennyeződhet gluténnal, így legyünk figyelmesek a vásárlás során!

\* Die Produkte enthalten grundlegend kein Gluten, können aber bei der Ernte mit Gluten verschmutzt werden, deshalb muss man beim Kauf umsichtig vorgehen!

Érdekességek: [rostpótlás](#). Gluténmentes [tésztagyúrás trükkjei](#). Gluténmentes [konyha kialakítása](#). Kipróbált és dietetikus által lektorált [gluténmentes receptek](#).

Interessantes: Faserersatz. Tricks beim Kneten Gluten freier Nudeln. Gestaltung der Gluten freien Küche. Erprobte und von der Ernährungsberaterin lektorierte Gluten freie Rezepte.

A táblázatot készítette: Dékei Zóra dietetikus.

Die Tabelle wurde erstellt von: Zóra [Dékei Ernährungsberaterin](#).