Glutenfrei einkaufen

Bezugsquellen glutenfreier Produkte (Stand Juni 2010)

Anita Dimas, Claudia Reinke

Die einzig wirksame Therapie bei einer laborchemisch und histologisch gesicherten Zöliakie besteht in der strikten Meidung glutenhaltiger Lebensmittel. Auch wenn die Glutensensitivität individuell unterschiedlich ist, gilt die allgemeine Empfehlung, die glutenfreie Ernährung lebenslang beizubehalten. Für die Betroffenen ist die Umstellung auf glutenfreie Lebensmittel mit einer Reihe persönlicher und sozialer Einschränkungen verbunden und erfordert die Unterstützung durch eine kompetente Ernährungsberatung. Als besondere Serviceleistung der SZE für interessierte Ratgebende und Ratsuchende findet sich nachstehend eine Übersicht von Anbietern und Herstellern glutenfreier Produkte, die in Kooperation mit der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz zusammengestellt wurde. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Fachgeschäfte

Reformhäuser, Drogerien und Bioläden bieten in der Regel eine besonders breite Palette glutenfreier Produkte an – meist übersichtlich in einem Regal sortiert und mit fachkundiger Beratung. Auch einzelne Apotheken haben ein glutenfreies Sortiment.

Informationen:
www.reformhaus.ch, www.taboa.ch, www.biopartner.ch, www.pianese.ch

Grossverteiler

Coop

Coop bietet unter den Marken Free From, Schär und DS gluten free verschiedene glutenfreie Produkte an. Das Sortiment wird laufend erweitert. Die Produkte werden grundsätzlich in allen Coop-Verkaufsstellen angeboten. Das vollständige Sortiment ist in grösseren Filialen sowie bei www.coopathome.ch erhältlich.
Coop Free From veröffentlicht jeden Monat ein glutenfreies Rezept. Weitere Informationen zum aktuellen Sortiment sowie Rezepte und Ernährungstipps gibt es auf www.coop.ch/freefrom. Dort kann auch der Free-From-Newsletter abonniert werden, der sechsmal im Jahr über Neuigkeiten informiert.

Auskünfte:
Coop-Konsumentendienst, Tel. 0848-888 444

Migros-Genossenschafts-Bund

Migros führt ein breites Sortiment an glutenfreien Spezialprodukten, ausgezeichnet mit dem Gütesiegel von *aha!* (Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma) sowie dem Glutenfrei-Symbol (durchgestrichene Ähre in Kreis). Die Produkte sind auch im Online-Shop erhältlich: www.leshop.ch

Informationen:
Unter www.migros.ch und www.ahasuisse.ch. Merkblatt zur glutenfreien Ernährung unter www.migros.ch abrufbar (Suchbegriff Gluten eingeben). Bezug auch über Migros-Ernährungsberatung (s.u.).

Auskünfte:
Migros-Ernährungsberatung, Tel. 044-277 31 50, ernaehrung@mgb.ch, aha!-Infoline (031-359 90 50), M-Infoline (0848 84 0848)

Spar

Glutenfreies Brot von Hiestand (Hersteller Riesal).

Manor Food

Marken: Schär, DS gluten free.

Spezialisierte Online-Anbieter

www.gfShop.ch
www.specialfood.ch
www.i-can-eat.com
www.glutenfrei-geniessen.ch
www.gluten-lactosefrei.ch
www.sabinas-pastashop.ch

Schweizer Hersteller

Produkte lizenziert von der IG Zöliakie mit dem Glutenfrei-Symbol.

Spezialbäckereien

Allergiewelt B & S
Postfach 4017, 3604 Thun
info.allergiewelt@mymail.ch
www.allergiewelt.ch

Bäckerei-Konditorei Alois Gerig
Dorf 191, 9104 Waldstatt
Tel. 071-351 21 26, Fax 071-351 76 26
info@baeckerei-gerig.ch
www.baeckerei-gerig.ch

Meier-Beck
7526 Sta. Maria
Tel. 081-858 51 16, Fax 081-585 54 98
info@meierbeck.ch, www.meierbeck.ch

Riesal AG
Kreuzmühle, 6314 Unterägeri
Tel. 041-750 24 72, Fax 041-750 57 58
info@riesal.ch, www.riesal.ch

Bäckerei-Konditorei Tea-Room Zingg
Säriswilstrasse 1, 3043 Uettligen
Tel. 031-829 01 73, Fax 031-829 45 00
zingg.beck@bluewin.ch

Mehlmischungen

Paolo Bassetti
6585 Pianezzo
Tel. 091-857 40 93, Fax 091-857 40 39
paolo@basset-ti.ch, www.basset-ti.ch

Müllers Kornmühle
Risleweg 1, 5624 Bünzen
Tel. 056-666 17 79

Morga AG
Kappler Str. 60, 9642 Ebnat-Kappel
Tel. 071-992 60 40, Fax 071-992 60 56
info@morga.ch, www.morga.ch

Riesal AG
Kreuzmühle, 6314 Unterägeri
Tel. 041-750 24 72, Fax 041-750 57 58
info@riesal.ch, www.riesal.ch

Haefliger AG
(ab 1.10.2010: Zwicky AG, Müllheim-Wigoltingen)
glutenfreie Panflor-Mehlmischung
(erhältlich bei Landi und Volg)

Teigwaren

Pasta Avanti Teigwarenproduktion
Hauptstrasse 48, 4461 Böckten
Tel. 061-983 90 48, Fax 061-981 24 77
www.pastaavanti.ch

Glutenfreie Polenta

Paolo Bassetti
6585 Pianezzo
Tel. 091-857 40 93, Fax 091-857 40 39
paolo@basset-ti.ch, www.basset-ti.ch

Quinoa-Produkte

swipala GmbH
Lager Quinoa: Dorf 18 A, 3371 Mülchi
patric.fuhrimann@swipala.com
www.swipala.com

Würzprodukte, Saucen usw.

Fischer Nahrungsmittel
Chäppeliacher 6, 6017 Ruswil
Tel. 041-495 25 04, Fax 041-495 25 26
fischer@datazug.ch

frifrench GmbH
Rämsen 487, 9063 Stein
Tel. 071-367 18 90, Fax 071-367 19 88
info@frifrench.ch, www.frifrench.ch

Morga AG
Kappler Str. 60, 9642 Ebnat-Kappel
Tel. 071-992 60 40, Fax 071-992 60 56
info@morga.ch, www.morga.ch

Oswald Nahrungsmittel GmbH
Hinterbergstr. 30, 6312 Steinhausen
Gratis-Tel. 0800-800 818
Fax 041-741 78 13
info@oswald.ch, www.oswald.ch

Getreideriegel

Healthy & Snacky AG
Huettikerstrasse 2, 8955 Oetwil a.d.L.
Tel. 044-775 70 20, Fax 044-775 70 22
email@healthyandsnacky.ch
www.healthyandsnacky.ch

Reiswaffeln

HUG AG
Industriestrasse 2, 6102 Malters
Tel. 041-499 75 75, Fax 041-499 75 65
info@hug-luzern.ch, www.hug-luzern.ch

Glutenfreie Hostien

Hostienbäckerei Kloster St. Martin
Klosterhof 3, 5626 Hermetschwil
Tel. 056-633 15 27, Fax 056-633 84 09
kloster.hermetschwil@bluewin.ch

Glutenfreies Bier

Theo Rietschi AG
Getränke en gros
Talstr. 84, 4144 Arlesheim
www.rietschi-getraenke.ch

Spezielles

Viele Küchen der Welt (Asien, Südamerika, Afrika) sind traditionell glutenfrei oder basieren mehrheitlich auf glutenfreien Grundnahrungsmitteln wie Reis, Kartoffeln, Mais, Maniok/Tapioka, Bohnen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Teff und so weiter. Hier lohnt sich auch das Studium entsprechender Kochbücher. Im Zweifelsfall kann die Ernährungsberatung weiterhelfen.

Informationen rund um Zöliakie

Die drei Schweizer Zöliakie-Gesellschaften: IG Zöliakie der Deutschen Schweiz (www.zoeliakie.ch), Association Suisse Romande de la Coeliakie (www.coeliakie.ch), Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana (www.celiachia.ch) sind im Verband «Zöliakie Schweiz» zusammengeschlossen.

Mitglieder der IG Zöliakie werden viermal pro Jahr mit der «Zöliakie-Info» über Produktneuheiten, Verkaufspunkte und so weiter informiert. Auf der Homepage findet sich zudem eine aktuelle Liste von Herstellern glutenfreier Lebensmittel im EU-Raum.

Korrespondenzadresse:
Anita Dimas
IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Birmannsgasse 20, 4055 Basel