



Glutenfreie Wissensbox

Was sollte man als Zöliakiebetroffener in einer WG tun?

Die Mitbewohner sollten informiert und sensibilisiert werden, da bereits kleinste Mengen an Gluten fatal sind wie z.B. Krümel.

Worauf muss man als Mitbewohner achten, wenn man mit einer Person, welche Zöliakie hat, zusammenwohnt?

Geschirr und Kochutensilien müssen immer sehr gut gereinigt werden, am besten in einer Spülmaschine. Kochutensilien aus Holz sollten vermieden werden, da diese sich nicht gut genug säubern lassen.



Glutenfreie Wissensbox

Worauf muss man beim Kochen von z.B. Nudeln achten?

Werden in einem Topf glutenhaltige und in einem anderen Topf glutenfreie Nudeln gekocht, so müssen zwei unterschiedliche Löffel zum Rühren verwendet werden. Die glutenfreien Nudeln müssen zuerst abgeschüttet werden, um eine Kontamination zu vermeiden.

Kann ich Butter oder Aufstrich mit Mitbewohnern teilen?

Es muss strikt darauf geachtet werden, dass keine glutenhaltigen Krümel hineingelangen. Deshalb ist es empfehlenswert eine extra glutenfreie Butter zu haben.



Glutenfreie Wissensbox

Wie könnt ihr uns kontaktieren?

Instagram:

https://www.instagram.com/glutenfree_joy/

E-Mail:

glutenfree_joy@gmx.de

Wo kann man glutenfree_joy hören?

Spotify:

<https://open.spotify.com/show/1w7fofAVYbFBdfpV44QXwN>

Apple Podcasts:

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/glutenfree-joy/id1549746446>

...und auf vielen weiteren Plattformen!