



## Trends & Wissen

Autor: Notburga von Lutz

Datum: 04.01.2022

### Titel: Glutenfrei genießen

Immer mehr Menschen verzichten auf Weizen in ihren Speisen. Wie man zu Hause glutenfreie Gerichte zaubert zeigt ein Kochworkshop des Gustelier. Am Sonntagabend eine Pizza essen oder sich zum Mittagstisch mit den Kollegen zum üblichen Teller Pasta treffen: Für eine von 100 Personen in Deutschland ist dies laut Deutscher Zöliakie-Gesellschaft und für rund ein Prozent der Italiener laut italienischer Zöliakievereinigung nicht so einfach.

Menschen mit Zöliakie müssen sich gut überlegen, wohin sie zum Essen gehen. Betroffene haben eine lebenslange Unverträglichkeit auf das Klebereiweiß Gluten. Die Aufnahme dieses Eiweißes führt zu einer Entzündung des Dünndarms und verändert langfristig die Darmschleimhaut, wodurch weniger Nährstoffe aufgenommen werden. Woher die Zöliakie kommt und wie sie sich auf Betroffene auswirkt, ist mannigfaltig. Gemeinsam ist aber allen Betroffenen ein unbedingter Verzicht auf Gluten.

War es für Betroffene vor einigen Jahren noch schwierig ein passendes Restaurant zu finden oder ein Hotel für den Urlaub zu buchen, so ist dies mittlerweile keine Hexerei mehr. Zahlreiche Betriebe haben sich mit dieser Gästeschicht auseinandergesetzt und ein Angebot geschnürt, welches sowohl für Betroffene als auch für Mitreisende gut funktioniert. Betriebe bewerben dieses Angebot in ihren Katalogen und auf ihren Webseiten, zudem findet man online zahlreiche Seiten, die Betriebe anführen und damit eine Entscheidungshilfe geben. Auch Nicht-Gluten-Allergiker lieben in verstärktem Maße solche Strukturen. Viele Menschen verzichten freiwillig auf Weizen, da sie der Meinung sind, Gluten nicht zu vertragen, obwohl sie nicht an der Autoimmunerkrankung Zöliakie leiden.

### KochWerkstatt. Glutenfrei genießen - einfach und alltagstauglich

Außer Haus glutenfrei zu essen ist möglich, Fertigprodukte einzukaufen ebenso. Zu Hause glutenfrei zu kochen wird manchmal noch zur Herausforderung, weil einem die Übung fehlt. Abhilfe schafft hier der Workshop „KochWerkstatt. Glutenfrei genießen – einfach und alltagstauglich“ des Gustelier mit der Referentin Ruth Innerhofer vom Hotel Drumlerhof in Sand in Taufers am 17. Februar 2022 von 18 bis 22 Uhr.

[www.gustelier.it](http://www.gustelier.it) · [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto  
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa  
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano  
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis  
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen  
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen  
Giovani buongustai