Wissenswertes über Gluten

Viele verschiedene Begriffe rund um Gluten führen schnell zu Verunsicherung. Was sie bedeuten und welche Getreide Biofarm dazu im Sortiment führt lesen sie hier:

Gluten
Unter Gluten ist das Klebereiweiss gemeint, welches Bestandteil vieler Getreidesorten ist. Für die Backeigenschaft ist das Klebereiweiss des Mehls von grosser Bedeutung. Gluten bewirkt, wie es der Name bereits vermuten lässt, dass der Teig bei Brot oder Kuchen „klebt" und nicht auseinanderfällt.

Zöliakie
Von Zöliakie spricht man, wenn eine Unverträglichkeit des Darmes gegenüber Gluten vorliegt. Bereits kleinste Mengen an Gluten führen bei den Betroffenen zu körperlichen Reaktionen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Durchfall, Verstopfung etc. Wenn die Betroffenen jedoch strikt auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten, kann sich die Darmschleimhaut wieder vollständig erholen und die Beschwerden verschwinden.

Glutenhaltige Getreide
Weizen, Dinkel, Gerste, Einkorn, Emmer, Roggen, Triticale, Hafer, Grünkern enthalten je nach Getreideart unterschiedliche Mengen an Gluten.

Von Natur aus glutenfrei
Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amarant enthalten von Natur aus kein Gluten.

Sonderfall Hafer
Studien haben gezeigt, dass viele Zöliakie Betroffene Hafer vertragen, sofern er speziell produziert wurde und während der gesamten Wertschöpfungskette nie mit Gluten verunreinigt wurde. Die handelsüblichen Haferprodukte sind daher nicht geeignet. Wir empfehlen die Einführung von glutenfreiem Hafer in die Ernährung nur unter ärztlicher Betreuung.

Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil

+41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch

Biofarm ist Gründungsmitglied der Bio Suisse,
Bio-Zertifizierung
CH-Bio-006

Glutenfrei Symbol

Das Symbol der durchgestrichenen Ähre im Kreis definiert, dass der Gehalt an Gluten eines Lebensmittels weniger als 20mg pro 1000g Trockenmasse ist.

Lebensmittel welche einen Glutengehalt zwischen 21 und 100mg pro 1000g Trockenmasse aufweisen, dürfen als „Lebensmittel mit sehr geringem Glutengehalt“ ausgezeichnet werden.

Sind die Getreide von Biofarm glutenfrei?

Unsere Produkte aus Mais, Hirse, Reis, Quinoa, Buchweizen und Amarant sind von Natur aus glutenfrei. Wir verwenden jedoch das Symbol der durchgestrichenen Ähre für garantiert glutenfreie Produkte nicht, da das von Natur aus glutenfreie Getreide auf dem Weg vom Acker bis zur Abfüllung an verschiedenen Orten mit glutenhaltigem Getreide in Kontakt kommen kann:

- Unsere Schweizer Bauern dreschen das Getreide mit derselben Maschine sowohl glutenhaltige als auch glutenfreie Getreide.
- In der Mühle werden auch glutenhaltige Getreide vermahlen.
- In der hauseigenen Abfüllerei werden nicht nur glutenfreie sondern auch glutenhaltige Getreide abgefüllt. So kann es – trotz sorgfältiger Reinigung der Geräte nach der Abfüllung – zu einer minimalen „Verunreinigung“ kommen.

Personen, welche lediglich Gluten meiden möchten, können unsere Getreide, welche von Natur aus glutenfrei sind bedenkenlos konsumieren. Zöliakie Betroffene, welche auf die Auszeichnung der Produkte mit der durchgestrichenen Ähre angewiesen sind, müssen leider auf andere Marken ausweichen.

Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil

+41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch

Biofarm ist Gründungsmitglied der Bio Suisse,
Bio-Zertifizierung
CH-Bio-006