

CHECKLISTE: GLUTENFALLEN UND KONTAMINATION ERKENNEN

Die Listen dienen der Sensibilisierung, wo sich mögliche Glutenfallen verstecken können.

CHECKLISTE 1 – Dinge, die gründlich gereinigt werden können

Oberflächen

- Arbeitsflächen
- Esstisch
- Couchtisch
- Küchenblock/-insel
- Schneidunterlagen aus Kunststoff oder Glas
- Servietablets und Bretter (nicht aus Holz)

Geräte, die sich gut reinigen lassen

- Thermomix (zerlegbar)
- Küchenmaschine mit abnehmbaren Teilen
- Mixer/Standmixer
- Pürierstab (Aufsatz)
- Backofen (feucht auswischen)
- Mikrowelle

Textilien (durch Waschen sicher zu reinigen)

- Geschirrtücher
- Spüllappen
- Geschirrlappen
- Küchenschürzen
- Backhandschuhe
- Tischsets aus Stoff
- Stoffservietten
- Kindersitz-Bezüge
- Rucksäcke/Wickeltaschen

Küchenbereiche

- Besteckkasten
- Vorratsschrank
- Küchenschränke innen
- Schubladen
- Gewürzschrank
- Brotkasten (wenn nicht aus Holz)

Alltag und unterwegs

- Auto (Sitzrillen, Fußmatten)
- Kinderwagen oder Buggy
- Picknickdecken
- Schulranzen/Kita-Rucksack
- Handtaschen, Sporttaschen

Kinder-Utensilien (falls glutenhaltig genutzt)

- Spielküche/-Geschirr mit alten Krümeln

CHECKLISTE 2 – Dinge, die ersetzt werden sollten (weil sie sich nicht vollständig reinigen lassen)

Beschädigte Beschichtungen

(da generell ungesund und sich in den Kratzern Gluten absetzen kann)

- zerkratzte Antihaftpfannen
- Backbleche mit Kratzern
- beschichtete Backformen mit beschädigter Oberfläche

Geräte, die nicht vollständig gereinigt werden können

- Handrührgerät (Mehlstaub und Teigreste innen)
- Toaster
- Toastmaker/Sandwichmaker (ggf. mit Backpapier auslegen)
- Waffeleisen
- Airfryer
- Küchenhelfer, die sich nicht zerlegen lassen
- Muffinbleche oder Backformen mit eingebackenen Resten

Küchenutensilien

- Ausstechformen mit sehr engen oder filigranen Kanten
- Silikonformen mit poröser oder beschädigter Oberfläche
- Nudelsiebe, wenn nicht vollständig zu reinigen
- Kunststoffbretter mit tiefen Schnittspuren
- Utensilien aus Holz, wenn zuvor glutenhaltig genutzt (z. B. Brotkasten, Kochlöffel, Nudelholz, Schneidebrettr)

Kinder-Utensilien (falls glutenhaltig genutzt)

- Knete
- Fingerfarben/Bastelkleber
- Bastelnudeln