Dr Schär Institute

Stolperfallen für Weizenallergiker bei Brot und Brötchen

PRODUKTBEZEICHNUNG	VORGESCHRIEBENE ZUSAMMENSETZUNG	BESONDERHEIT BEI WEIZENALLERGIE
Roggenvollkornbrot	Roggenvollkornbrot wird aus mindestens 90% Roggenvollkornerzeugnissen hergestellt, jedoch ist der Zusatz von 10% Fremdmehl erlaubt.	Eine zweifelsfrei weizenfreie Herstellung ist auch bei einem reinen Roggenvollkornbrot nicht sicher gewährleistet, da bis 10% Fremdmehl/Weizenmehl verwendet werden darf. Weizenallergiker müssen daher je nach Herstellung auf Roggenvollkornbrot verzichten!
Roggenbrot	Roggenbrot wird aus mindestens 90% Roggenmehl hergestellt, jedoch ist der Zusatz von 10% Fremdmehlen erlaubt.	Eine zweifelsfrei weizenfreie Herstellung ist auch bei einem reinen Roggenbrot nicht sicher gewährleistet, da bis zu 10% Fremdmehl/Weizenmehl verwendet werden darf. Weizenallergiker müssen daher je nach Herstellung auf Roggenbrot verzichten!
Roggenbrötchen	Roggenbrötchen werden aus mindestens 50% Roggenmehl hergestellt.	Zwar ist der Hauptbestandteil von Roggenbrötchen tatsächlich Roggenmehl, allerdings werden meistens auch Weizenbestandteile zugegeben, um die Backeigenschaft des Brötchens zu verbessern. Weizenallergiker müssen daher immer auf Roggenbrötchen verzichten!
Roggenmischbrot	Roggenmischbrot wird aus mehr als 50 % Roggenmehl, jedoch weniger als 90 % Roggenmehl hergestellt.	Zwar ist der Hauptbestandteil von Roggenmischbrot tatsächlich Roggenmehl, allerdings werden meistens auch Weizenbestandteile zugegeben, um die Backeigenschaften des Brötchens zu verbessern. Weizenallergiker müssen daher immer auf Roggenmischbrot verzichten!
Roggenschrotbrot	Schrotbrot wird aus mindestens 90% Roggenbackschrot in beliebigem Verhältnis zu anderen Getreidesorten hergestellt.	Eine zweifelsfrei weizenfreie Herstellung ist auch bei einem reinen Roggenschrotbrot nicht sicher gewährleistet, da bis 10% Fremdmehl/Weizenmehl verwendet werden darf. Weizenallergiker müssen daher je nach Herstellung auf Roggenschrotbrot verzichten!
Pumpernickel	Pumpernickel wird aus mindestens 90% Roggenbackschrot und/oder Roggenvollkornschrot mit Backzeiten von mindestens 16 Stunden hergestellt. Wird Pumpernickel aus Vollkornschrot hergestellt, so stammt die zugesetzte Säuremenge zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig.	Eine weizenfreie Herstellung ist auch bei einem reinen Pumpernickel nicht sicher gewährleistet, da bis zu 10% Fremdmehl/Weizenmehl verwendet werden darf. Weizenallergiker müssen daher je nach Herstellung auf Pumpernickel verzichten!
Mehrkornbrot	Mehrkornbrot wird aus mindestens drei Getreidesorten, davon mindestens ein Brotgetreide[1], hergestellt.	Aufgrund seiner guten Backeigenschaften ist Weizen meistens Bestandteil von Mehrkornbroten. Weizenallergiker müssen daher immer auf Mehrkornbrot verzichten!
Speisekleien und Ballaststoffkonzentrate sog. Kleiebrote	Kleiebrote enthalten mindestens 10% Weizenspeisekleie.	Aufgrund seiner guten Backeigenschaften ist Weizen meistens Bestandteil von Kleiebrote. Weizenallergiker müssen daher immer auf Kleiebrote verzichten!
Hafervollkornbrot, Gerstenvollkornbrot oder Vollkornbrot aus anderen Getreidearten	Hafervollkornbrot wird aus mindestens 20% Hafervollkornerzeugnissen, insgesamt aus mindestens 90% Vollkornerzeugnissen hergestellt. Entsprechendes gilt für Vollkornbrote mit Bezeichnungen von anderen Getreidearten (z.B. Gerstenvollkornbrot).	Aufgrund seiner guten Backeigenschaften ist Weizen meistens Bestandteil von Hafervollkorn-, Gerstenvollkornbrot oder Vollkornbrot aus anderen Getreidearten. Weizenallergiker müssen daher immer auf Hafervollkornbrot, Gerstenvollkornbrot oder Vollkornbrote aus anderen Getreidearten verzichten!

[1] Brotgetreidarten: Weizen und Roggen (auch Dinkel) sowie die anderen Getreidearten (Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis und Triticale)
Quelle: Aus dem Deutschen Lebensmittelbuch, Leitsätze für Brot