



**Ansprechpartner: Birgit Roth**

**Die Kulinaristen GmbH**

**Bahnhofstrasse 7**

**67346 Speyer**

**+49 06232/ 6729711**

## **Kulinaristen nehmen geschrotete, gekeimte und glutenfreie Haferflocken ins Programm**

### **Bewusste Ernährung - sind Haferflocken wirklich glutenfrei?**

Die Kulinaristen sind spezialisiert auf Bio-Rohkost, Bio Honige & [Bio-Öle](#) und präsentieren auf der 21ten Internationalen Rohkostmesse in Freiburg ein neues Produkt im Rohkostbereich: Gekeimte, geschrotete Haferflocken.

Unter Fachleuten läuft bereits seit einiger Zeit die Diskussion, ob Hafer nun wirklich glutenfrei ist, oder nicht. Den Kulinaristen ist es wichtig, die Verbraucherinnen und Verbraucher entsprechend über die Eigenschaften des Produktes zu informieren. Neuste Zahlen besagen, dass jede/r 500. Deutsche eine Eiweißunverträglichkeit in sich trägt, oftmals unerkannt oder gar falsch behandelt. Grund dafür ist die Vielfalt der Ursachen bei einer Dünndarmerkrankung. Der Direktor des Universitätsklinikums Jena: "Glutenunverträglichkeit/Zöliakie ist das Chamäleon unter den Magen-Darm-Krankheiten", so Andreas Stallmach. Oftmals wird die Nahrungsmittelunverträglichkeit, präziser die Unverträglichkeit gegenüber dem Klebeeiweiß Gluten erst Jahre später diagnostiziert und führt damit zur chronischen Erkrankung des Dünndarms. Der Dünndarm hat die Aufgabe, unsere aufgenommene Nahrung in seine Bestandteile zu zersetzen, die Nährstoffe gelangen anschließend über die Schleimhaut ins Blut. Bei einer Glutenunverträglichkeit sind die Darmausstülpungen, die sogenannten Zotten durch den permanenten Kontakt mit dem Klebeeiweiß immer gereizt und entzündet. Dadurch verringert sich automatisch die Oberfläche des Dünndarms, der Körper kann nur noch entsprechend weniger Nahrung aufnehmen, es kommt zu Mangelerscheinungen. Zöliakie läßt sich mittlerweile durch einen Bluttest auf Antikörper oftmals nachweisen.

### **Sind die gekeimten Haferflocken der Kulinaristen glutenfrei?**

Es scheint, als ob die Eiweißbestandteile des Hafers nicht in gleichem Umfang für Zöliakiebetreffene schädlich sind, wie die der gängigen Getreidesorten. Der Glutenanteil des Hafers entspricht max. ¼ des Weizens, laut Aussage von 15 aktuellen, relevanten Studien zur Toxizität von Hafer. Die Studien arbeiten mit Placebos bei den Patienten und können über die Reaktionen entsprechende Aussagen ableiten. Das Fazit der Untersuchungen: 50% der Studien empfehlen den Verzehr, die anderen 50% raten eher davon ab. Grundsätzlich hängt somit die Verträglichkeit von der jeweiligen Einzelperson ab, eine Verallgemeinerung ist nicht empfehlenswert.

Die Kulinaristen dürfen nach dem neuen Codex Alimentarius Standard die Produkte glutenfrei nennen, wenn der Grenzwert von 20ppm eingehalten wird. Dies ist bei den Produkten der Kulinaristen der Fall. Eine Verunreinigung über Gerste, Roggen, Weizen und andere Kreuzungen ist ausgeschlossen. Da den Kulinaristen eine ausführliche Information über das Thema am Herzen liegt, finden Sie auf der Website die Empfehlungen der Deutschen Zöliakie Gesellschaft, die eine Menge von 50g pro Tag angeben, allerdings ärztliche Aufsicht empfehlen.

### **Zweifelsfrei glutenfrei – glutenfreie Rohkostnudel aus gekeimtem Quinoa**

Die Kulinaristen werden auf der 21ten Rohkostmesse in Freiburg weitere, glutenfreie Produkte präsentieren, wie z.B. weißes und [rotes, gekeimtes Quinoa](#) aus Bolivien. Das energiegeladene Korn aus Bolivien überzeugt nicht nur durch seine Glutenfreiheit, sondern auch durch seinen hohen Eiweiß-, Magnesium und Eisenanteil, ausführliche Informationen zu den biologischen Vorteilen von gekeimtem Quinoa finden Sie auf dem blog der Kulinaristen. Die Kulinaristen bieten erstmals auch eine [glutenfreie Rohkostnudel](#) an. Die Rohkostnudel besteht in erster Linie aus gekeimtem Quinoa, gekeimten Sonnenblumen und gekeimten Buchweizen. Sie wird in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten, mit Meersalz, mit getrockneten Tomaten und mit Kräutern der Provence, alles natürlich in Rohkostqualität. Alles über die Zutaten und Eigenschaften der neuen Rohkostnudel erfahren Sie auf dem blog der Kulinaristen..

### **Bio Honig mit Propolis**

Ein weiteres Highlight in der bewussten Ernährung ist Honig. Grundsätzlich ist Honig entzündungshemmend und wurde früher zur Behandlung von Wunden eingesetzt. Die Kulinaristen bieten auf der Messe wieder einen speziellen [Bio Honig mit Propolis](#) an, der durch seine Wirkstoffe besticht. Propolis ist ein Stoff, den die Bienen selbst erzeugen und der antibakterielle und antivirale Wirkung entfaltet. Mit anderen Worten, ein sehr gutes Hausmittel gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Auch bei kleinen Wunden und Bläschen im Mund- und Rachenraum empfiehlt sich ein Teelöffel Bio Honig mit Propolis, einfach langsam auf der Zunge zergehen lassen und genießen. Der Ausdruck Bio Honig ist übrigens ein bisschen irreführend, eigentlich müsste es Honig aus ökologischer Imkerei heißen. Die Kulinaristen nehmen ausschließlich nur Bio Honig mit ins Programm auf, hier hat man die Gewissheit, dass die Bienen artgerecht gehalten werden. Die Kulinaristen kennen alle Lieferanten und Imker persönlich, die Mischung Bio Honig mit Propolis wird besonders nachgefragt.