



## Finnland (Finnisch)

### Pyyntö kokille keittiöön

Minulla on keliakia, joten minun täytyy noudattaa tiukkaa, luontaisesti gluteenitonta ruokavaliota. Tästä syystä en voi syödä ruokaa, joka sisältää edes pieniä määriä vehnää, ruista, ohraa, kauraa, spelttiä, raakoja speltin jyviä ja/tai mitään tuotteita, jotka ovat valmistetut näistä viljoista, esim. korppujauhot, krutongit ja nuudelit.

Voisitteko näyttää ruokalistasta minulle sopivia ruokalajeja tai valmistaa ateriani gluteenittomasti – esimerkiksi jättämällä pois kastikkeet, jotka sisältävät jauhoja tai valmistamalla ruoka-aineet ilman leivitystä tai jauhoja?

Voitte käyttää ruoissa keliakikoille sopivia, korvaavia viljatuotteita ja tärkkelyksiä, kuten maissitärkkelystä (Maizena), riisi- tai perunajauhoja, hirssiä tai tattaria.

Lämmin kiitos jo etukäteen avustanne!

### Eine Bitte an den Koch

Ich leide an Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten.

Aus diesem Grund darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/ Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern bzw. daraus hergestellte Produkte wie z. B. Semmelbrösel, Backerbsen, usw. enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen, oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (z.B. durch Weglassen mehlhaltiger Saucen oder unpanierte, mehlfreie Zubereitung)?

Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/ -stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!