

## Griechenland (griechisch)

### Παράκληση προς τον μάγειρα

Πάσχω από εντερικό παιδισμό και πρέπει να τηρώ αυστηρά μία διαίτα διατροφής ελεύθερης από προϊόντα που περιέχουν γλουτένη.

Για αυτόν τον λόγο δεν επιτρέπεται να τραφώ με φαγητά που περιέχουν ακόμη και την παραμικρή ποσότητα / το παραμικρό ίχνος από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτο σπέλτας και χλωρό αποξηραμένο σίτο ή προϊόντα που έχουν τα ανωτέρω σαν βάση τους όπως π.χ. πανάδα από τριμμένη φρυγανιά, τηγανητό ζυμάρι, και τα λοιπά.

Μπορείτε σας παρακαλώ να μου αναφέρετε μερικά κατάλληλα πιάτα από τον κατάλογό του μαγαζιού σας ή να μου ετοιμάσετε ένα πιάτο χωρίς γλουτένη (π.χ. με το να αφαιρέσετε τις σάλτσες που περιέχουν αλεύρι ή να μου ετοιμάσετε ένα φαγητό χωρίς πανάδα ή χωρίς αλεύρι)?

Μπορείτε σαν αντικατάσταση να χρησιμοποιήσετε κατάλληλα δημητριακά ή άμυλα για μένα όπως καλαμπόκι, ρύζι, κεχρί, άμυλο από πατάτα ή ακόμη και πληγούρι.

Σας ευχαριστώ πολύ για τον κόπο σας!

### A request to the cook

I have celiac disease and must maintain a strict gluten-free diet.

Due to this, I may not eat any food that contains even the smallest amount/trace of wheat, rye, barley, oats, spelt and unripe spelt grain and/or products manufactured from this such as bread crumbs, soup noodles, etc.

Can you point out dishes suitable for me from your menu, or prepare my dish glutenfree (e.g., by omitting sauces containing flour or by preparing items without breading or flour)?

You can use as suitable replacements for me types of cereals/starches such as corn, rice, millet, potato starch or buckwheat.

Thank you very much for your efforts!

### Eine Bitte an den Koch

Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten.

Deshalb 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, unmehlierte Zubereitung)?

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

Velen Dank für Ihre Bemühungen!