

## Portugal (portugiesisch)

### **Pedido ao cozinheiro**

Sofro de uma doença que me obriga a manter uma alimentação estritamente isenta de glúten. Por este motivo não posso consumir quaisquer alimentos, que contenham os menores traços de trigo, centeio, cevada, aveia, espelta e espelta seca, ou ainda, os produtos elaborados com estas substâncias, como p.ex. farelo de pão, croutons e similares, etc.

O senhor poderia indicar-me pratos de seu menu adequados para a minha situação, ou preparar os meus pratos sem a utilização de glúten (p.ex. sem molhos que contenham farinha, ou sem passar alimentos em farinha ou farelo de pão)?

Poderiam ser empregados outros tipos de grãos, que não me fazem mal, como por exemplo milho, arroz, milho-miúdo, fécula de batata, ou ainda trigo sarraceno.

Muito obrigada pelo seu empenho!

### **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!