



Griechenland (Griechisch)

Παράκληση προς το μάγειρα

Πάσχω από κοιλιοκάκη και πρέπει να τηρώ αυστηρά μία δίαιτα διατροφής ελεύθερη από προϊόντα που περιέχουν γλουτένη.

Για το λόγο αυτό δεν επιτρέπεται να τραφώ με φαγητά που περιέχουν ακόμα και την παραμικρή ποσότητα / το παραμικρό ίχνος από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτο σπέλτας/ντίνκελ και χλωρό αποξηραμένο σίτο καθώς και προϊόντα που έχουν τα ανωτέρω σαν βάση όπως π.χ. πανάδα από τριμμένη φρυγανιά, κρουτόν κτλ.

Μπορείτε σας παρακαλώ να μου αναφέρετε μερικά κατάλληλα πιάτα από τον κατάλογό του μαγαζιού σας ή να μου ετοιμάσετε ένα πιάτο που να μην περιέχει γλουτένη (π.χ. με το να αφαιρέσετε τις σάλτσες που περιέχουν αλεύρι ή μια παρασκευή φαγητού χωρίς πανάδα και χωρίς αλεύρι);

Ως αντικατάσταση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατάλληλα δημητριακά και άμυλα για μένα όπως καλαμπόκι, ρύζι, κεχρί, άμυλο από πατάτα ή ακόμα και φαγόπυρο.

Σας ευχαριστώ πολύ για τον κόπο σας!

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 zum Beispiel 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!