

Glutenfreier Urlaub in Europa

Ein Guide für den sicheren Restaurantbesuch

Um dich bei deinem Sommerurlaub zu unterstützen und das Erlebnis so entspannt und sicher wie möglich zu gestalten, haben wir eine Hilfestellung für den glutenfreien Urlaub in beliebten europäischen Reisezielen für dich vorbereitet.

Du findest hier einen Text in 15 Sprachen. Diesen kannst du z.B. in der Küche abgeben.

Hier der Text in Deutsch

Eine Information an die Küche

Ich muss mich strikt glutenfrei ernähren. Daher darf ich nichts essen, dass auch nur kleinste Spuren von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern, glutenhaltigem Hafer) enthält. Ich könnte durch die Zufuhr dieser Stoffe schwer erkranken. Zur Zubereitung ist es besonders wichtig, nur saubere Utensilien zu benutzen und jegliche Kontamination mit Gluten zu vermeiden. Für mich geeignete Lebensmittel sind Reis, Mais, Hirse, Buchweizen außerdem kann ich alle Arten von Gemüse und Obst sowie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier zu mir nehmen solange in deren Zubereitung keine der obengenannten Getreidesorten z.B. als Paniermehl verwendet wurden. Außerdem ist bei der Zubereitung darauf zu achten nur saubere Utensilien zu benutzen. Sind in Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte enthalten oder ist eine glutenfreie Zubereitung eines Gerichts möglich?

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere Informationen auf:

www.freefromhero.de

Eine Frage an die Küche



English

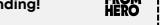
A question for the kitchen

Ich muss mich strikt glutenfrei ernähren. Daher darf ich nichts essen, dass auch nur kleinste Spuren von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern, glutenhaltigem Hafer) enthält. Ich könnte durch die Zufuhr dieser Stoffe schwer erkranken. Zur Zubereitung ist es besonders wichtig, nur saubere Utensilien zu benutzen und jegliche Kontamination mit Gluten zu vermeiden. Für mich geeignete Lebensmittel sind Reis, Mais, Hirse, Buchweizen außerdem kann ich alle Arten von Gemüse und Obst sowie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier zu mir nehmen solange in deren Zubereitung keine der obengenannten Getreidesorten z.B. als Paniermehl verwendet wurden. Außerdem ist bei der Zubereitung darauf zu achten nur saubere Utensilien zu benutzen. Sind in Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte enthalten oder ist eine glutenfreie Zubereitung eines Gerichts möglich?

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Thank you very much for your efforts and understanding!



Français

Une question à la cuisine

Je dois suivre un régime alimentaire strictement sans gluten. Je ne dois donc rien manger qui contienne la moindre trace de céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle, épeautre, blé vert, avoine standard). L'apport de ces substances pourrait me rendre gravement malade. Pour la préparation, il est particulièrement important de n'utiliser que des ustensiles propres et d'éviter toute contamination par le gluten. Les aliments qui me conviennent sont le riz, le maïs, le millet et le sarrasin. Je peux également consommer toutes sortes de légumes et de fruits, ainsi que des produits laitiers, de la viande, du poisson et des œufs, à condition qu'aucune des céréales susmentionnées ne soit utilisée dans leur préparation, par exemple comme chapelure. En outre, il faut veiller à n'utiliser que des ustensiles propres lors de la préparation. Votre carte contient-elle des plats qui me conviennent ou est-il possible de préparer un plat sans gluten ?

Merci beaucoup pour votre soutien !



Español

Una pregunta para la cocina



Portugiesisch

Uma pergunta para a cozinha

Tengo que seguir una dieta estrictamente sin gluten. Por lo tanto, no debo comer nada que contenga las más mínimas trazas de granos con gluten (trigo, cebada, centeno, espelta, espelta verde, avena estándar). Podría enfermar gravemente por la ingesta de estas sustancias. Para la preparación, es especialmente importante utilizar sólo utensilios limpios y evitar cualquier contaminación con gluten. Los alimentos que me convienen son el arroz, el maíz, el mijo y el trigo sarraceno. También puedo comer todo tipo de verduras y frutas, así como productos lácteos, carne, pescado y huevos, siempre que no se utilice ninguno de los granos mencionados en su preparación, por ejemplo, como pan rallado. Además, sólo deben utilizarse utensilios limpios en la preparación. ¿Su menú contiene platos aptos para mí o es posible preparar un plato sin gluten?

Muchas gracias por su apoyo.

Tenho de comer uma dieta estritamente sem glúten. Por conseguinte, não devo comer nada que contenha sequer os mais pequenos vestígios de grãos contendo glúten (trigo, cevada, centeio, espelta, espelta verde, aveia-padrão). Eu poderia ficar gravemente doente devido à ingestão destas substâncias. Para a preparação, é especialmente importante utilizar apenas utensílios limpos e evitar qualquer contaminação com glúten. Os alimentos que são adequadados para mim são arroz, milho, painço e trigo mourisco. Também posso comer todo o tipo de vegetais e fruta, bem como produtos lácteos, carne, peixe e ovos, desde que nenhum dos grãos acima mencionados seja utilizado na sua preparação, por exemplo, como pão ralado. Além disso, só devem ser utilizados utensílios limpos na preparação. O vosso menu contém pratos que são adequados para mim ou é possível preparar um prato sem glúten?

Muito obrigado pelo vosso apoio!



Svenska

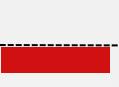
En fråga till köket

Jag måste äta en strikt glutenfri kost. Därför får jag inte äta något som innehåller minsta lilla spår av glutenhaltigt spannmål (vete, korn, råg, spelt, grönspelt, vanlig havre). Jag kan bli allvarligt sjuk av att ta in dessa ärnen. Jag kunne blive alvorligt syg af at indtage disse stoffer. Ved tilberedning er det især vigtigt, at der kun anvendes rent redskab og at undgå enhver forurening med gluten. De fødevarer, der er velegnede til mig, er ris, mais, hirse og boghvede. Jeg kan også spise alle slags grøntsager og frugt samt mejeriprodukter, kød, fisk og øg, så længe ingen af de ovennævnte kornsorter anvendes i tilberedningen, f.eks. som brødkrummer. Desuden bør der kun anvendes rene redskaber ved tilberedningen. Indeholder jeres menukort retter, der er egnede til mig, eller er det muligt at tilberede en ret utan glutenfri?

Tusind tak for din støtte!

Jag måste äta en strikt glutenfri kost. Därför får jag inte äta något som innehåller minsta lilla spår av glutenhaltigt spannmål (vete, korn, råg, spelt, grönspelt, vanlig havre). Jag kan bli allvarligt sjuk av att ta in dessa ärnen. Vid tillagning är det särskilt viktigt att endast använda ren redskap och undvika kontaminerings med gluten. De livsmedel som är lämpliga för mig är ris, mais, hirs och bovete. Jag kan också äta alla slags grönsaker och frukter samt mejeriprodukter, kött, fisk och ägg, så länge som inga av de ovennämnda spannmålen används vid beredningen, tex. som brödmulor. Dessutom får endast ren redskap användas vid beredningen. Finns det rätter på er meny som är lämpliga för mig eller är det möjligt att tillaga en maträtt utan gluten?

Tack så mycket för ditt stöd!



Suomi

Kysymys keittiölle



Nederlands

Een vraag voor de keuken

Minun on noudata tattavaa tiukasta glutteinitonta ruokavalioita. Siksi en saa syödä mitään, mikä sisältää pienintäkään jäämää glutteenia sisältävistä koristavarista (hevää, byg, rug, spelt, grön spelt, almindelig havre). Jeg kunne blive alvorligt syg af at indtage disse stoffer. Ved tilberedning er det især vigtigt, at der kun anvendes rent redskab og at undgå enhver forurening med gluten. De fødevarer, der er velegnede til mig, er ris, mais, hirse og boghvede. Jeg kan også spise alle slags grøntsager og frugt samt mejeriprodukter, kød, fisk og øg, så længe ingen af de ovennævnte kornsorter anvendes i tilberedningen, f.eks. som brødkrummer. Desuden bør der kun anvendes rene redskaber ved tilberedningen. Indeholder jeres menukort retter, der er egnede til mig, eller er det muligt at tilberede en ret utan glutenfri?

Kiitos paljon tuestaanne!

Ik moet een strikt glutenvrij dieet volgen. Daarom mag ik niets eten dat ook maar het kleinste spoor van glutenbevattende granen (tarwe, gerst, rogge, spelt, groene spelt, gewone haver) bevat. Ik zou ernstig ziek kunnen worden van de inhoud van deze stoffen. Voor de bereiding is het vooral belangrijk dat alleen schoon keukengerei wordt gebruikt en dat elke verontreiniging met gluten wordt vermeden. Voedingsmiddelen die voor mij geschikt zijn, zijn rijst, mais, gierst en boekweit. Ik kan ook alle soorten groenten en fruit eten, evenals zuivelproducten, vlees, vis en eieren, zolang bij de bereiding ervan geen van de bovengenoemde granen wordt gebruikt, bv. als paneermeel. Bovendien mag bij de bereiding alleen schoon keukengerei worden gebruikt. Bevat uw menukaart gerechten die voor mij geschikt zijn of is het mogelijk een gerecht glutenvrij te bereiden?

Hartelijk dank voor uw steun!



Český

Otázka do kuchyně



Slovenský

Vprašanie za kuhinjo

Musím dodržovat přísně bezlepkovou diétu. Proto nemám jíst nic, co obsahuje i ty nejméně stopy obilovin obsahujících lepek (pšenice, ječmen, žito, špalda, zelená špalda, standardní oves). Požitím této látky bych mohl vzhledem k výhradně vysokému obsahu proteínu vysít výraznou onemocnost. Při přípravě je obzvláště důležité používat pouze čisté nádoby a vyhnout se jakékoli kontaminaci lepkem. Potraviny, které jsou pro mě vhodné, jsou rýže, kukuřice, prosa a pohánka. Mohu jíst také všechny druhy zeleniny a ovoce, stejně jako mléčné výrobky, maso, ryby a vejce, pokud se při jejich přípravě nepoužívá žádná z výše uvedených obilovin, např. jako strouhaná. Kromě toho by se při přípravě mělo používat pouze čisté nádoby. Obsahuje vás jídelní lístek jídla, která jsou pro mě vhodná, nebo je možné připravit jídlo bez lepku?

Děkujeme vám za podporu!

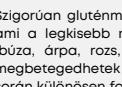
Prehranjujem se strogo bezglutenovo. Zato ne snem jesti ničesar, kar vsebuje tudi najmanje sledi žit, ki vsebujejo gluten (pšenica, ječmen, rž, pira, zelená pira, navadni oves). Zaradi uživanja teh snovi bi lahko resno zboleval. Pri pripravi je še posebej pomembno, da uporabljate le čiste pripromočke in se izogibate vsakršni kontaminaciji z glutenom. Primeroma živila same so rž, koruz, proso, arpa in ajda. Uživam lahko tudi vse vrste zelenjave in sadja ter mlečne izdelke, meso, ribe in jajca, če pri njihovi pripravi ne uporabljamo zgornj navedenih žit, npr. v obliki drobtin. Poleg tega je treba pri pripravi uporabljati le čiste pripromočke. Ali vaš meni vsebuje jedi, ki so primerne zame, ali je mogoče připravit jed brez glutenu?

Najlepša hvala za podporu!



Magyar

Egy kérdés a konyhához



Szigorúan gluténmentes étrendet kell tartanom. Ezért nem lehetek semmit, ami a legkisebb nyomokban is tartalmaz glutentartalmú gabonaféléket (búza, árpa, rózsa, tónkolybúza, zoldtónkolybúza, normál zab). Súlyosan megbetegedhetek ezeknek az anyagoknak a fogyaszthatósát. Az elkészítés során különösen fontos, hogy csak tiszta eszközök használjunk, és kerüljük a gluténrel való szennyeződést. A számonmára megfelelő ételek a rizs, a kukoricák, a káloz és a hajdina. Emellett mindenféle zöldséget és gyümölcsöt, valamint tejterméket, húst, halat és tojást is fogyaszthatok, feltéve, hogy az elkészítésükhez nem használnak fel a fent említett gabonafélékből, például kenyérmorphákban. Ezenkívül az elkészítéshez csak tiszta eszközök szabad használhatók. Vannak-e az étlapjukon számonmára megfelelő ételek, vagy lehetséges-e gluténmentes ételeket készíteni?

Köszönjük szépen a támogatást!



Weitere Informationen auf:

www.freefromhero.de