

**GLUTENFREI, BITTE!**

**EINE BITTE AN**



**DIE KÖCHIN/  
DEN KOCH**

Aufgrund meiner Erkrankung **Zöliakie** muss ich mich **strikt glutenfrei ernähren**. Schon kleinste Mengen Gluten, wie Krümel oder Mehlstaub, können Beschwerden auslösen.

Können Sie mir ein Gericht glutenfrei zubereiten?

**GLUTENFREI, BITTE!**

✔ Erlaubt sind:

Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Gemüse, Blattsalat, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und -produkte, Speisestärke.

✘ Verboten sind:

Alle Weizenarten, Roggen, Dinkel, Gerste, Grünkern, handelsüblicher Hafer, alle daraus hergestellten Produkte sowie mit Mehl gebundene Suppen und Soßen.

❗ Bitte stellen Sie sicher, dass Arbeitsplatz und Utensilien (Pfannen, Schneidebretter, Kochlöffel...) sauber sind.

❗ Bei Fertigprodukten muss unbedingt die Zutatenliste auf glutenhaltige Inhaltsstoffe überprüft werden. Mühlenerzeugnisse wie z.B. Polenta müssen glutenfrei gekennzeichnet sein.

Herzlichen Dank!



Zöliakie verstehen



[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)



[www.facebook.com/DeutscheZoliakieGesellschaft](https://www.facebook.com/DeutscheZoliakieGesellschaft)



[www.instagram.com/deutschezoeliakiegesellschaft](https://www.instagram.com/deutschezoeliakiegesellschaft)



**Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.**