Glutenfreier Restaurantbesuch & ins Hotel

Mit Zöliakie essen zu gehen, kann herausfordernd sein – zu Hause genauso wie im Urlaub. Glutenfrei bedeutet nicht milchfrei oder einfach ohne Brot. Entscheidend sind die Zutaten und die gesamte Zubereitung. Mit guter Vorbereitung und konkreten Fragen kannst du Risiken besser einschätzen.

Vor der Reise

- [ ] Restaurants und Unterkunft vorab nach Erfahrung mit Zöliakie fragen.
- [ ] Eine Übersetzung für das Reiseziel speichern oder ausdrucken.
- [ ] Glutenfreien Notfallproviant einpacken.
- [ ] Wenn möglich außerhalb der Stoßzeiten essen gehen.

Meine Fragen an die Küche

- [ ] Kennt das Küchenteam Zöliakie und die nötigen Vorsichtsmaßnahmen?
- [ ] Gibt es eine Allergenkarte oder eine verlässliche Auskunft zu den Zutaten?
- [ ] Sind auch Saucen, Suppen, Marinaden und Gewürzmischungen glutenfrei?
- [ ] Werden saubere Arbeitsflächen, Schneidbretter, Messer und Pfannen verwendet?
- [ ] Wird separates Frittieröl ohne glutenhaltige Panaden verwendet?
- [ ] Werden frisches Kochwasser und ein sauberes Sieb verwendet?
- [ ] Wird mein Gericht getrennt von Brot, Mehl und glutenhaltigen Speisen angerichtet?

Erkläre ruhig, dass du Zöliakie hast und aus medizinischen Gründen glutenfrei essen musst. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, keine Allergie. Wenn das Servicepersonal unsicher ist, bitte um ein Gespräch mit der Küche. Auch kleine Glutenmengen können schaden, selbst ohne unmittelbar spürbare Beschwerden. Bleiben wichtige Fragen offen, wähle ein anderes Gericht oder Lokal.

Allergene richtig verstehen

Die EU-Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011 (Art. 9, 44 und Anhang II) gilt auch in Österreich. Seit 13. Dezember 2014 müssen Informationen über die 14 Allergengruppen auch bei unverpackten Speisen bereitgestellt werden.

In Österreich ist schriftliche oder mündliche Auskunft durch geschultes Personal möglich. Werden die österreichischen Buchstabencodes verwendet, steht A immer für glutenhaltiges Getreide. Die Codes sind freiwillig und nicht EU-weit einheitlich. Ein fehlendes A garantiert keine kontaminationsfreie Zubereitung.

Die 14 österreichischen Buchstabencodes

A	Glutenhaltiges Getreide	**H**	Schalenfrüchte
B	Krebstiere	**L**	Sellerie
C	Eier	**M**	Senf
D	Fisch	**N**	Sesam
E	Erdnüsse	**O**	Schwefeldioxid / Sulfite
F	Soja	**P**	Lupinen
G	Milch inkl. Laktose	**R**	Weichtiere

Die Allergenkarte ist ein erster Anhaltspunkt. Frage zusätzlich nach der Zubereitung und möglichen Kreuzkontakten.

Inhaltliche Anregung: glutenfreiumdiewelt.de – Glutenfrei essen gehen. Rechtsgrundlagen: EU-LMIV 1169/2011; österreichische Allergeninformationsverordnung; österreichische Codex-Empfehlung.

Glutenfrei im Ausland

Bitte an die Küche

DE · Ich habe Zöliakie und muss aus medizinischen Gründen glutenfrei essen. Bitte prüfen Sie alle Zutaten und vermeiden Sie Kontakt mit glutenhaltigen Lebensmitteln. Verwenden Sie saubere Küchenutensilien, frisches Kochwasser und separates Frittieröl. Falls das nicht möglich ist, sagen Sie mir bitte Bescheid.

EN · I have coeliac disease and must eat gluten-free for medical reasons. Please check all ingredients and avoid cross-contact with gluten-containing foods. Please use clean utensils, fresh cooking water and separate frying oil. If this is not possible, please let me know.

Weitere Sprachen: www.celiactravel.com/cards/

Im Hotel und am Frühstücksbuffet

- [ ] Kann ich eine separate Portion direkt aus der Küche bekommen?
- [ ] Gibt es einen separaten Toaster oder eine sichere Alternative?
- [ ] Sind glutenfreie Speisen vor Krümeln und gemeinsam verwendeten Zangen geschützt?

Meine Notizen