Der Schlaneiderhof – glutenfrei glücklich in Südtirol

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
das Abhalten von glutenfreien Backkursen ist für mich seit vielen Jahren eine Herzensangelegenheit und ein fester Bestandteil meiner beruflichen Tätigkeit zugleich. Zu einer kleinen Tradition hat es sich die letzten Jahre entwickelt, dass ein Kurs im malerischen Südtirol, genauer im Schlaneiderhof stattfand, so auch im Mai 2025. In diesem Jahr gab es nach einem anfänglichen Theorieteil viele detailliert zubereitete Köstlichkeiten wie: Heidelbeer-Hefezopf, Quarkbällchen, Langos, Bagels, Röstzwiebel-Wurzelbrot, Baguettes und Schokoladenkuchen. Übrigens, auch 2026 ist ein glutenfreier Backkurs im Schlaneiderhof geplant. Bei Interesse, meldet euch gerne direkt im Schlandeiderhof, **HIER** geht`s zur Website und hier seht ihr Kontaktdaten: **Schlaneiderhof, Schlaneiderstr. 26, 39010 Mölten (Südtirol, Italien), T +39 0471 66 81 47.**

Der Schlaneiderhof liegt auf etwa 1.100 Meter Höhe, zwischen Bozen und Meran, Details zur Pension sind HIER ersichtlich. Für mich ist die Pension der Inbegriff für entspannte und genussvolle Urlaubstage, insbesondere, was die glutenfreie Ernährung anbelangt. Seit fast 25 Jahren bietet der Schlaneiderhof eine umfangreiche glutenfreie Speisenauswahl an, und so bleiben vom Frühstück bis zum Abendessen keine Wünsche offen. Damals, vor über zwei Jahrzehnten, trat eine befreundete Familie an die Pensionschefin Elisabeth heran, mit der Bitte, sie möge doch glutenfreie Gerichte in ihrer Pension anbieten. Die liebe Elisabeth ließ sich nicht lange bitten und teste glutenfreie Backwaren und Gerichte aus. Sehr schnell ließ sich erkennen, wie groß die Nachfrage war und wie

glücklich Zöliakiebetroffene waren, konnten sie doch im Schlaneiderhof verträgliche Speisen erhalten. Dies motivierte Elisabeth so sehr, dass sich der Schlaneiderhof in kurzer Zeit zu einem wahren Paradies für Zöliakiebetroffene entwickelte. Hier muss sich keine von Zöliakie betroffene Person erklären und es muss auch nicht die Wichtigkeit der kontaminationsfreien Speisen mitgeteilt werden. Im Schlandeiderhof ist die Zubereitung von glutenfreien Gerichten und Backwaren Alltag – dank der Pensionschefin Elisabeth und ihrer Tochter Julia. Übriges, auch auf weitere Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie wird auf Wunsch eingegangen und so stehen geeignete Menüs zur Verfügung, welche den Tagesspeisen ähneln.

Das Frühstück
Im Schlaneiderhof steht eine Auswahl an glutenfreien Broten und Brötchen direkt auf dem Frühstückstisch, der einem am Anreisetag zugewiesen wurde. Die Auswahl besteht aus einer Mischung an selbstgebackenen Saatenbrot und -brötchen, einem hellen Brötchen oder Brot. Die schöne Auswahl an unterschiedlichen Backwaren gefällt mir sehr gut, aber auch eine individuelle Abstimmung ist natürlich bestens möglich.
Im Frühstücksraum ist die gesamte Speisenauswahl glutenfrei. Dies finde ist klasse, so muss man sich bezüglich einer möglichen Kontamination mit Gluten keine Gedanken machen. Das Frühstück bietet alles was das Herz begehrt in glutenfreier Form: Konfitüre, Butter, gekochte Eier, viele verschiedene Müslisorten, Trockenfrüchte, Saaten, Cerealien, Säfte, Wasser, Joghurt (auch laktosefrei und milcheiweißfrei), frischen Obstsalat. Außerdem verschiedene Platten mit Wurst, Schinken, Frühlingsquark, Streichkäse, Camembert und Scheibenkäse – alles ebenfalls ausschließlich glutenfrei. Auf Wunsch werden zudem Rühr- und Spiegeleier zubereitet, wahlweise mit Speck. Kaffee, Kakao und Tee gibt es selbstverständlich auch.
Hier seht ihr einige Impressionen zum Frühstück:

Das Abendessen

Das Abendessen gibt es immer um 19 Uhr in Form eines Drei-Gänge-Menüs. Die Menüfolge erfährt man bereits am Morgen und kann so äußern, falls eine Speise oder Zutat aufgrund weiterer Allergien oder Unverträglichkeiten nicht in Frage kommt oder falls man einen Gang nicht mag. Sehr freundlich und kompetent werden dann alternative Speisen angeboten.

Nachfolgend zeige ich euch Menüs. Zu Beginn gab es immer ein üppiges Salatbuffet mit verschiedenen Dressings.

Menü

Salate vom Buffet

Kartoffel Bärlauch Suppe

Kalbsrückensteak
Selleriepüree und Gemüse

Vanilleparfait mit heißen Waldfrüchten

Menü

Salate vom Buffet

Rote Beete Knödel
mit Gorgonzolasauce

Schweinefilet mit Pilze
Stampfkartoffeln

Mousse vom Südtiroler Golden Delicious

Das Bistro

Neben der Pension betreibt der Schlaneiderhof ein Bistro und die Köstlichkeiten die es dort gibt, zaubern mir immer ein Lächeln aufs Gesicht! Mit gluten- und laktosefreiem Waffeleis oder einem Stück der vorzüglichen Kuchen und Torten kann man am Nachmittag die herrliche Aussicht auf die Berge genießen.

Wer während einer Wanderung oder eines Ausflugs einmal außerhalb der Pension essen möchte, findet in der Umgebung einige Anlaufstellen für glutenfreie Mahlzeiten. Im Walther`s, im Herzen von Bozen, zum Beispiel gibt es glutenfreie Spezialitäten wie Pizza, Pasta, Tiramisu und Salat. Das Walther`s ist von der italienischen Zöliakie-Gesellschaft zertifiziert und bietet vorzügliche glutenfreie Speisen an.

Ausflugsziele und Unternehmungen
Schlaneid selbst ist in kleines Dörfchen mit etwa 120 Einwohnern. Die Gegend um Schlaneid präsentiert eine traumhafte Kulisse zum Wandern und Mountainbiken. Der Schlaneiderhof verleiht E-Bikes und organisiert geführte Rad- und Wandertouren die durch Markus, dem Ehemann von Elisabeth durchgeführt werden. Mit dem Auto sind die schönen Städte Meran und Bozen schnell erreichbar. Auch der Kalterer See ist nicht weit entfernt und bietet in den heißen Sommertagen eine erfrischende Abwechslung. Das Skigebiet Meran 2000 ist im Sommer ein Wanderparadies und im Winter ein Skifahrer-Eldorado mit optimalen Pisten.

Fazit
Jeder Aufenthalt im Schlaneiderhof war für mich bisher etwas ganz besonderes und ich schätze die unkomplizierte, sorgenfreie und kompetente glutenfreie Verpflegung sehr. Zudem fühlte ich mich dort immer wohl, denn die herzliche Pensionschefin Elisabeth, samt Familie und Belegschaft haben immer ein offenes Ohr und man spürt, dass alle mit Herzblut und wohlwollen einen sorgenfreien Aufenthalt für alle Gäste ermöglichen. Solltet ihr euch den Schlaneiderhof als Urlaubsziel aussuchen, so kann es durchaus sein, dass wir uns dort einmal sehen. Meinen Aufenthalt im schönen Südtirol wiederhole ich dort sehr gerne wieder.
Eure Tanja

Dieser Artikel ist von keinem Hersteller, Gastronom oder Seitenbetreiber gesponsert. Alle genannten Einrichtungen habe ich selbst ausgewählt und Verlinkungen dienen lediglich dazu, euch nach Wunsch eine rasche Auffindbarkeit zu bieten.