

Gardasee & Toskana glutenfrei

Ihr Lieben, meinen glutenfreien Backkurs im schönen Schlaneiderhof habe ich in diesem Jahr mit ein paar freien Tagen in Italien verbunden. Und natürlich möchte ich meine persönlichen Anlaufstellen für glutenfreie Speisen gerne mit euch teilen. Vielleicht ist ja für den einen oder anderen ein hilfreicher Tipp für den nächsten Urlaub dabei.

Während es in Deutschland leider oft noch schwierig ist, wirklich gute glutenfreie Speisen zu finden, hatte ich in Italien in diesem Jahr eher das Gefühl: Nicht die Frage „Wo bekomme ich glutenfreies Essen?“, sondern vielmehr „Wo gibt es die besten glutenfreien Speisen?“ stand im Mittelpunkt. Und das hat mich wirklich begeistert.

Meine Reise begann im Hotel [Schlaneiderhof](#) im wunderschönen Südtirol. Dort durfte ich herrlich entspannte und unbeschwerte Tage verbringen – nicht nur kulinarisch ein Genuss, sondern auch menschlich etwas ganz Besonderes. Gleichzeitig fand dort mein glutenfreier Backkurs statt. **Details zum Schlaneiderhof findet ihr [HIER](#).**





Anschließend führte mich mein Weg nach **Siena**. Das Ristorante [San Domenico](#) ist längst für seine glutenfreie Küche bekannt und bereits im vergangenen Jahr hatte ich davon berichtet. Die Erinnerung an das köstliche Essen dort – verbunden mit der einzigartigen Atmosphäre dieser wunderschönen Stadt – ließ mich auch in diesem Jahr wieder zurückkehren.

Diesmal habe ich mich für die Pappardelle entschieden und ich finde bis heute kaum Worte dafür, wie unglaublich lecker dieses Gericht war. **Details zum Restaurant San Domenico gibt`s [HIER](#).**

Danach verbrachte ich einige Tage am wunderschönen Gardasee. Dort ist glutenfreie Verpflegung bei Zöliakie wirklich eine Selbstverständlichkeit. Das [RIVA MIA](#) in **Riva del Garda** bietet köstliche glutenfreie Pizzen an, dazu Tiramisu und weitere wunderbare Desserts. **Details zum Restaurant RIVA MIA gibt`s [HIER](#).**





Auch das [BELLA VISTA](#) in **Peschiera del Garda** verwöhnt seine Gäste mit einer hervorragenden Auswahl an glutenfreien Pizzen und Desserts. Besonders schön finde ich, dass auch dieses Restaurant AIC-zertifiziert ist und man sich dadurch als Zöliakiebetreffener einfach sicher und willkommen fühlen darf. Mit viel Sorgfalt, Verständnis und

Herzlichkeit wird dort auf glutenfreie Bedürfnisse eingegangen – und genau das macht einen Restaurantbesuch im Urlaub so entspannt und unbeschwert. Dazu die wunderschöne Atmosphäre am Gardasee, ein leckeres Essen und das Gefühl, einfach genießen zu dürfen – für mich sind das kleine Urlaubsmomente, die in Erinnerung bleiben. **Details zum Restaurant sind [HIER](#) notiert.**

Mein absolutes Highlight in Sachen glutenfreie Pizza war jedoch eine Pizzeria in **Sirmione**. Die Pizza war so unglaublich gut, dass ich tatsächlich kurz Sorge hatte, ob sie wirklich glutenfrei sein kann. Der perfekte glutenfreie Pizzaboden, herrlich belegt und voller Geschmack – diese Pizza werde ich sicher nie vergessen.

Hier die Adresse: ExPort Pizzeria di Belmonte Massimo & C. Snc, Via Sirmioncino, 6, 25019 Sirmione BS, Italien.





Eine ganz besondere glutenfreie Überraschung erlebte ich außerdem im kleinen, malerischen Dörfchen **Borghetto**, etwa 13 km von Peschiera del Garda entfernt. Ich bin immer noch begeistert von der glutenfreien Auswahl und vor allem von dem herzlichen Restaurantchef, der mit so viel Leidenschaft und Freude auf die Bedürfnisse von Menschen mit Zöliakie

eingeht. Neben Salaten und Fleischgerichten gibt es dort auch glutenfreie Tortellini, Tagliatelle und eine feine Dessertauswahl. Hier die Adresse: **Ristorante La Cantina, Via Giotto, 8, 37067 Borghetto VR, Italien**

Und noch ein kleiner Tipp für eure Reise: In Österreich und Italien gibt es bei McDonald's ebenfalls glutenfreie Speisen.

Weitere Restauranttipps zum Gardasee und zur Toskana könnt ihr in [DIESEM](#) und in [DIESEM](#) Blogbeitrag nachlesen.

Alles Liebe

Eure Tanja ☐