Glutenfrei in Paris

Gleich vorab: Dieser Artikel ist von keinem Hersteller, Gastronomen oder Seitenbetreiber gesponsert. Alle genannten Produkte, Shops, Restaurants und Websites habe ich selbst ausgewählt, und ich werde unverblümt von meinen Erfahrungen berichten. Verlinkungen dienen lediglich dazu, euch nach Wunsch eine rasche Auffindbarkeit zu bieten.

Meine Webseite besteht seit rund sieben Jahren, und dies ist tatsächlich der erste Reisebericht! Zugegeben, ich verreise nicht gerne, und würde ich einen Reiseblog schreiben, könnte man die Beiträge wohl an einer Hand abzählen! Dennoch beschlossen wir – mein Lebensgefährte Stephan und ich –, dieses Jahr eine Woche in Paris zu verbringen. Okay, für den Zielort war ich hauptverantwortlich! ?

Paris – die Stadt der Liebe! Bei rund 35 Grad, stickiger Luft und einem endlosen Menschenmeer blieb uns der berühmte Charme der Metropole zunächst verborgen. Auf die Beschreibung von Sehenswürdigkeiten und besonderen Plätzen verzichte ich an dieser Stelle – hierzu gibt es viele einschlägige Internetseiten. Vielmehr möchte ich euch über meine Erfahrungen mit glutenfreier Ernährung in dieser Stadt berichten. Die Idee, eine Reise nach Paris anzutreten, beschäftigte mich schon lange. Doch würde ich dort hundertprozentig sicher glutenfrei durch den Urlaub kommen? Noch dazu, wenn ich kein Wort Französisch spreche? Für mich war klar, es würde einiges an Vorplanung notwendig sein, und wie sich herausstellte, waren meine Vorbereitungen tatsächlich sehr wichtig. Ich reagiere auf kleine Glutenmengen mit starken Oberbauchschmerzen, Verdauungsstörungen und meist Fieber. So kommt es für mich nicht in Frage, ein Risiko einzugehen und glutenhaltige Kost zu mir zu nehmen. Schließlich ist es

äußerst unpassend, im Urlaub zu erkranken. Und am Rande bemerkt: Selbst wenn ich auf kleine Glutenmengen nicht prompt reagieren würde, wäre es für mich keine Frage, auf eine konsequente glutenfreie Ernährung zu achten. Denn die strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie ist absolut wichtig, um gesund zu bleiben.

Das Hotel

Wir entschieden uns für ein Hotel nahe den bekannten Sehenswürdigkeiten. Es war nicht schwierig, ein passendes Hotel zu finden, denn ich wusste, welche Ausstattung wir wollten und welche Gegebenheiten im Rahmen der glutenfreien Ernährung nötig waren. So wählte ich das Hotel Ducs d'Anjou. Das Frühstück war im Preis inbegriffen, bereits vor der Buchung hatte ich mich per E-Mail erkundigt, ob ein sicher glutenfreies Frühstück möglich ist. Es wurden spezielle glutenfreie Brötchen, die leider etwas trocken waren, und Madeleines serviert. Was mir sehr gefiel: Es gab Joghurt, Quark und Obst in kleinen verschlossenen Gläsern, so war eine Kontamination am Buffet ausgeschlossen. Außerdem gab es glutenfreies Rührei, verschiedene Käsesorten, Kakao, Orangensaft, Nutella, Honig, Marmelade, Butter. Das Hotelzimmer selbst war zwar nicht groß, jedoch sehr sauber, klimatisiert (zum Glück!) und hatte einen kleinen Kühlschrank. Gerade auf Letzteres legte ich großen Wert!

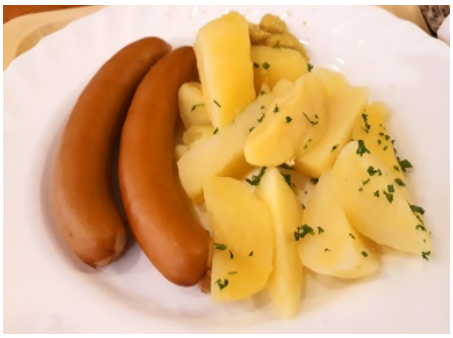
Vorplanung

Noch zu Hause holte ich wichtige Informationen ein, um sicher glutenfrei durch die Woche zu kommen. Auf der Seite der Gruppe „Zöliakie Austausch" fand ich eine tolle Liste von glutenhaltigen Zutaten auf Französisch und auf verschiedenen Internetseiten konnte ich Adressen von Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten für glutenfreie Speisen entdecken HIER und HIER. Diese Tipps waren eine sehr große Hilfe! Sicherlich

wären mir sonst die verschiedenen Glutenfrei-Perlen in der belebten Stadt verborgen geblieben!

Meine Faltmappe mit allen wichtigen Informationen war fertig. Und mir war klar, ohne glutenfreie Verpflegung im Gepäck werde ich die Reise nicht starten. So hatte ich folgende glutenfreie Lebensmittel mit dabei: Knäcke- und Knusperbrot verschiedener Hersteller, Canihua-Brot von Schnitzer, einzeln verpackte Muffins, Mini-Kuchen von Schnitzer, Bechergerichte von Cenovis und Consenza, Reisflakes von Bauck, Milch, Müsliriegel und verschiedene Kekse, Nüsse, Datteln, Äpfel, Mini-Aufstriche von Zwergenwiese und für die Fahrt noch Paprika, Gurke, belegte glutenfreie Brote. Außerdem in einer elektrischen Kühlbox Käse und Wurst, die dann im Hotel in den Kühlschrank umgelagert wurden. Des Weiteren noch Utensilien wie Messer, Gabel, Löffel, Müslischale, Schneidebrett, Geschirrtuch und Rucksack. Ein Wasserkocher stand im Hotelzimmer bereit.

Dann ging`s los



Unsere Fahrt startete im mittelfränkischen Herrieden, Paris liegt davon rund 700 Kilometer entfernt. Etwa auf halber Strecke machten wir in Saarbrücken halt, und ich konnte in einer Metzgerei ein einfaches, aber sicher glutenfreies Gericht genießen. Hätte ich dort auf die Schnelle nichts Glutenfreies bekommen, so hätte ich immer noch auf die von zu Hause mitgebrachte Verpflegung zurückgreifen können. In Paris selbst wählten wir aus meiner Adressenübersicht gezielt dort Restaurants, Cafés oder Imbisskioske, wo wir sowieso gerade waren, um eine Sehenswürdigkeit anzusehen. Um lange Wartezeiten zu vermeiden, hatte ich bereits zu Hause einige Führungen gebucht. So sah unsere Woche aus:

1. Tag: Ankunft nachmittags, Bootsfahrt auf der Seine
2. Tag: Führung durch Notre Dame, Eiffelturm, Champs Elysee und Arc de Triumph

3. Tag: Versailles
4. Tag: Louvre
5. Tag: Sacre Coeure und das Künstlerviertel Montmartre mit Führung

Die Eisdiele

Besonders beeindruckt hat mich in puncto sicher glutenfrei essen mein Erlebnis in einer Eisdiele! Gleich am Ankunftstag erblickte ich, während wir durch eine Gasse liefen, Personen mit köstlich aussehenden Eisspezialitäten in der Hand! Oh, wie lecker! So ein tolles Eis in der Waffel und mit Macarons darauf wollte ich auch gerne! Mir war jedoch völlig klar, das Eis kann niemals glutenfrei sein, und ich hatte den Gedanken daran schon aufgegeben. Als wir direkt an der Eisdiele vorbeiliefen, erblickte ich im Augenwinkel einen Aufsteller auf der Theke mit durchgestrichenen Zeichen! Sogleich machte ich auf dem Absatz kehrt und betrat die Eisdiele. Tatsächlich! Sie boten glutenfreies Eis an! Aber die vielen glutenhaltigen Eiswaffeln! Wie sollte es möglich sein, dort ein glutenfreies Eis zu bekommen? Okay, ich versuchte es und teilte der Kassiererin auf Englisch mit, dass ich kein Gluten zu mir nehmen darf. Sie fragte sofort: „Allergy?“ Ich antwortete ihr, dass ich Zöliakie habe und keinerlei Gluten zu mir nehmen darf. Darauf sagte sie: „No problem, we have a corn wafer“, und lächelte freundlich. Oh je – im Zweifelsfall würde Stephan das Eis bekommen, der mit ungläubiger Miene am Ausgang wartete und sich sicher war, dass ich ohne Eis herauskommen würde. Gespannt verfolgte ich nun die nachfolgende Szene. Meinen Bon mit der Bestellung eines glutenfreien Eises erhielt die Kollegin der netten Kassiererin. Diese holte gleich ein „Glutenfrei-Kit“ aus dem Schrank, welches tatsächlich auch so deklariert war! Es enthielt einzeln verpackte glutenfreie Eishörnchen aus Mais,

Tücher, eine Kunststoffschale und einen Eislöffel. Nun fragte mich die Eisverkäuferin, welche Eissorte ich wollte – und es waren jede Menge Sorten! Auf meine Frage, welche Sorten denn glutenfrei wären, antwortete sie: „Alle Eissorten sind glutenfrei, auch die Macarons.“ Oh mein Gott! Alle Sorten und auch die tollen Macarons! Ich fühlte mich wie im Himmel! Das Herstellen der formschönen Köstlichkeit hätte vorbildlicher nicht sein können! Die Eisverkäuferin nahm den glutenfreien Eislöffel, tauchte ihn in Wasser, das in der separaten Kunststoffschale stand, tropfte ihn auf dem extra Tuch ab, nahm von den großen Eisbehältern Eis ab, schob es zur Seite und nahm mein Eis dann von unterster Stelle ab! Ich nehme die glutenfreie Ernährung sehr genau, und dieses Eis passte perfekt in den Speiseplan eines Zölis! Als ich mit dem wunderbaren Eis und strahlenden Augen aus der Eisdiele kam, erwartete mich der prüfende und entsetzte Blick von Stephan, der im Leben nicht gedacht hätte, dass dieses Eis samt allen Zutaten glutenfrei war! ?

Beim Verspeisen der kühlen Köstlichkeit ließ mich die Frage der Kassiererin, „Allergy?“, nicht los. Damit hinterfragte sie, ob mein Glutenverzicht freiwillig war, also aufgrund einer Modeerscheinung, oder von einer Erkrankung, also Zöliakie, Glutensensitivität oder einer anderen Erkrankung, bei welcher Gluten Probleme bereitet, herrührte! Der Gedanke beschäftigte mich noch lange, denn in Deutschland wurde mir diese Frage noch nie gestellt. Nun wusste ich, bei allem, was ich hier essen und trinken wollte, musste ich exakt erklären, dass mein Glutenproblem gesundheitliche Auswirkungen hatte. Glücklicherweise begegnete mir diese Frage gleich zu Beginn unserer Reise.

Glutenfrei ist nicht gleich glutenfrei

In den folgenden Tagen stellte ich fest, dass verschiedene Einrichtungen mit glutenfreier Kost warben, doch die angebotenen glutenfreien Speisen nicht konsequent kontaminationsfrei zubereitet wurden. In einigen Crêperien,

die groß mit „Sans Gluten – Sarrasin“, übersetzt: „glutenfrei – Buchweizen“, lockten, wurde z. B. die gleiche Crêpe-Platte sowohl für Buchweizen- als auch für Weizen-Crêpes verwendet. Extra gereinigt wurde die Platte für die Herstellung von Buchweizen-Crêpes nicht. Ich bezweifle zudem, dass speziell glutenfreier Buchweizen verwendet wurde, aber dies ist nur meine Vermutung. Solche Angebote von glutenfreien Speisen sind nicht für Zöliakiebetroffene geeignet, sondern nur im Rahmen einer glutenfreien Trendernährung möglich.

Glutenfreie Restaurants
Egal wo ich nun gegessen und getrunken habe, selbst in rein glutenfreien Lokalen, habe ich meine Zöliakie stets angesprochen und auf die Wichtigkeit einer kontaminationsfreien Ernährung hingewiesen. Mit Englisch kommt man übrigens bestens durch Paris, es gab keine Verständigungsprobleme.

Nachfolgend einige Restaurants/Einrichtungen mit glutenfreiem Angebot, in denen ich selbst gegessen habe:

– Yummy and Guiltfree. Die Waffeln mit Käsekuchencreme sind ein Traum! Angeboten wurden auch herzhaft belegte Waffeln und Sandwiches.

– Eat Gluten Free. Wie der Name bereits vermuten lässt, gibt es hier ein rein glutenfreies Angebot. Vor Ort wird

glutenfreie Pizza frisch zubereitet, die nur kurze Zeit später verspeist werden kann. Im kleinen Ladengeschäft gibt es auch glutenfreies Mehl, Cerealien und Pasta zu kaufen.

– Noglu. Ein glutenfreies Eldorado für Zöliakiebetroffene! Gegenüber dem kleinen Restaurant, in welchem glutenfreie Lasagne, verschiedene Burger und Nudelgerichte angeboten werden, gibt es ein dazugehöriges süßes Schlemmerparadies! Neben kleinen Kuchen, Muffins und Keksen sind dort auch Scones, Baguette und vieles mehr erhältlich. Das Baguette war nach meinem Geschmack zu süß und erinnerte an Brioche. Aber der Käsekuchen und die Scones waren einfach köstlich, ebenso wie Lasagne und Burger!

– Café La Bûcherie. 41, rue Bûcherie, 75005 Paris. Auf dem Weg zu einem Lokal aus meiner Liste fiel mir das Wort „glutenfrei“ auf einer Tafel dieses Restaurants ins Auge. Dort gab es einen französischen Klassiker in glutenfreier Form, welchen ich unbedingt probieren wollte: Croque Monsieur! Das sind zwei übereinander gestapelte Weißbrotscheiben, jeweils mit Schinken und dick mit Käse belegt, anschließend überbacken. Es schmeckt herrlich saftig und herzhaft zugleich! Als Beilage mit Salat und Kartoffelsticks köstlich! Bei der Bestellung habe ich natürlich meine „Allergy“ ausführlich angesprochen, und ich erhielt eine kompetente und positive Rückantwort.

– Le Relais Gascon. Wir waren im Künstlerviertel Montmartre unterwegs und hatten glutenfreien Proviant im Rucksack dabei.

Selbst wenn es keine Möglichkeit gegeben hätte, etwas Glutenfreies zu bekommen, hätte ich nicht hungern müssen. In den romantischen Straßen luden die Cafés und Restaurants geradezu ein, eine Pause einzulegen und das Flair zu genießen. Da es gerade um die Mittagszeit war und wir an diesem schönen Restaurant vorbeigingen, entschloss ich mich, der Dame am Eingang meine Bedürfnisse bezüglich glutenfreier Ernährung zu vermitteln. Die Dame war sehr freundlich und äußerst hilfsbereit und zählte mir viele Möglichkeiten auf, welche Speisen in ihrem Haus im Rahmen einer Zöliakie möglich waren. Aufgrund der großen Hitze kam mir ein Salat sehr gelegen, wovon es ausgezeichnete Kreationen gab! Jede noch so kleine Zutat ging sie mit mir durch, Essig wurde hinterfragt, Gewürze und die Herstellung der Kartoffelscheiben. Es hatte prima funktioniert, und der Salat schmeckte großartig!

Macarons

Das französische süße Trendgebäck begegnet einem in Paris an jeder Ecke! Die Macarons selbst bestehen aus Mandeln, Eiweiß und Zucker und sollten aufgrund dieser Zutaten glutenfreies Gebäck sein. In der Tat gab es viele glutenfreie Macarons, die für Zölis geeignet sind. Allerdings beinhalten die Macarons meist noch Lebensmittelfarbe und zudem eine Füllung. Diese beiden Komponenten können glutenhaltig sein und müssen hinterfragt werden.

Glutenfreie Snacks

Schnell ein belegtes Sandwich oder Baguette war in glutenfreier Qualität in der Regel nicht möglich. Aber glutenfreie, verpackte Salate, auch Quinoasalat, gab es immer wieder. Auch verpacktes, frisches Obst oder glutenfreie Joghurtzubereitungen sah ich häufig, ebenso wie frische Früchte oder verpacktes, glutenfreies Eis in den unzähligen

kleinen Shops.

Glutenfreie Produkte im Supermarkt

In den kleinen Mini-Einkaufsshops konnte ich keine glutenfreien Produkte entdecken. Die normalen und größeren Supermärkte hingegen bieten eine gute Auswahl, auch von bekannten Herstellern, in Form von Brot, Brötchen, Muffins, Keksen, Nudeln und Mehl. Die Preise sind jedoch um einiges höher als in Deutschland, und ich war froh, dass ich Kekse, Riegel und Brot dabeihatte! In einem großen Supermarkt war das Angebot von bekannten Produkten fast doppelt so teuer, als es mir aus Deutschland bekannt ist! Die in der EU gültige Allergenkennzeichnungspflicht ist im Supermarkt ein wahrer Segen. So konnte ich zum mitgebrachten glutenfreien Brot rasch z. B. einen Aufstrich, Wurst oder Käse finden.

Fazit

Sich in Paris glutenfrei zu ernähren, funktioniert wunderbar, allerdings nur mit ausgiebiger Vorplanung! Die Rücksprache mit dem jeweiligen Gastronomiebetrieb ist ebenfalls erforderlich, um tatsächlich für Zöliakiebetroffene geeignete glutenfreie Speisen zu erhalten. Aufgrund der Hitze waren wir meist nur einmal pro Tag essen, Frühstück gab es im Hotel, und ansonsten veranstalteten wir mit mitgebrachten Snacks kleine Picknicks an der Seine. Übrigens auch in Versailles – im Schloss selbst darf nicht gegessen werden, aber im Park ist es kein Problem.
Der mitgebrachte Proviant fuhr zum Großteil wieder mit nach Hause. Außer Brot und Knäckebrot, einem Bechergericht, einem Muffin und einigen Riegeln hatte ich nichts verzehrt. Aber auch bei meiner nächsten Reise habe ich lieber zu viel Glutenfreies im Gepäck als zu wenig. Ich hoffe, ich konnte euch einen kleinen Einblick geben. Wer eine Reise nach Paris antreten möchte, viel Spaß und großartige Genussmomente! Eure Tanja