Toskana & Gardasee glutenfrei

Liebe Leserinnen, liebe Leser, auch in diesem Jahr führte uns der Weg ins schöne Italien und mein Mann und ich verbrachten herrliche Tage dort. Während unserer Reise erhielt ich köstliche glutenfreie Leckereien und gerne berichte ich euch davon. Ein Beitrag zu unserer Toskana-Reise vom Jahr 2023 ist HIER notiert.

Wir starteten unsere Reise mit unserem kleinen Wohnmobil in Richtung Schlaneid im schönen Südtirol, denn dort hielt ich im **Schlaneiderhof** einen glutenfreien Backkurs ab. Details zum Kurs seht ihr HIER. Der Schlaneiderhof ist eine Oase für glutenfreie Speisen und der Aufenthalt dort ist wunderbar unkompliziert und entspannend, wenn es um die Bedürfnisse der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie geht.

In diesem Jahr erkundeten wir die malerische Stadt Siena und es war so herrlich, sodass mir die Erinnerungen daran sicher immer ein Lächeln auf das Gesicht zaubern werden. Bevor wir nach Siena starteten erkundigte ich mich über Google über glutenfreie Möglichkeiten zum Essengehen. Rasch fand ich die durch die AIC ausgezeichnete **Pizzeria San Domenico, HIER geht`s zur Website**. Ich kann hier nicht in Worte fassen, wie überaus freundlich das Personal dort war, wie absolut lecker das glutenfreie Essen schmeckte und wie phänomenal herrlich die Aussicht auf die Stadt Siena dort war! Diese Kombination war für mich ein absolutes Highlight unserer Reise und ich war so dankbar, dass ich dort sein durfte. Das Essen schmeckte fantastisch und ich testete das toskanische Pastagericht „Pici Cacio e Pepe„. Die dicken Nudeln waren mir gänzlich unbekannt und sie schmeckten sehr, sehr gut. Traditionell wurde das Nudelgericht mit einer Käsesauce und schwarzem Pfeffer serviert. Dazu gab es glutenfreies Weißbrot, es war leicht geröstet und passte perfekt dazu. Die Pizzeria serviert jedoch nicht nur glutenfreie Pasta, auch glutenfreie Pizza ist dort erhältlich. Völlig selbstlos bestellte ich noch eine Pizza To Go, um euch berichten zu können, dass auch die Pizza ein großartiger Genuss ist :-). Geschmackvoll, mit selbst zubereitetem Pizzaboden, knusprig und saftig zugleich. Sicher gibt es in Siena noch viele weitere Anlaufstellen für glutenfreie Speisen. Auf unserem Weg entdeckte ich immer wieder Speisekarten mit glutenfreiem Angebot, insbesondere Nudelgerichte.

Nun führte uns unser Weg nach **Gaiole in Chianti**. Es ist ein kleines, verträumtes Städtchen und ich war sehr überrascht, dass auch hier glutenfreie Speisen recht unkompliziert erhältlich sind. Glutenfreie Pizza oder Pasta konnte ich zwar auf Anhieb nicht entdecken, aber zum Salat wurde glutenfreies Brot serviert und auf Kontaminationsfreiheit wurde hier bestens geachtet, wie es mir die freundliche Bedienung mitteilte.

Auf dem Weg Richtung heimwärts, hielten wir in Carpi bei einer glutenfreien Konditorei, welche nur etwa 10 Autominuten von der Autobahn entfernt liegt. Die Auswahl dort ist ein Traum und zu der gutenfreien Bäckerei gehört ein glutenfreies Lebensmittelgeschäft mit einer großen Auswahl an Produkten, welche ich zum Teil noch nicht gesehen hatte! Auch fertige Teige im Kühlschrank, eine große Auswahl an TK-Produkten sind dort erhältlich. Für uns war klar, sollten wir wieder einmal in die Toskana fahren, so decken wir uns zu Urlaubsbeginn mit einigen Produkten für den Urlaub von dort ein, welche es bei und in glutenfreier Form nicht gibt. **Hier die Adresse: Le Bontà Italiane Gluten Free, Via Fratelli Cairoli, 33, 41012 Carpi MO, Italien.**

Angekommen in Peschiera des Garda besuchten wir die **Tortenbäckerei „Dolci Sogni Gluten Free“**. Auch dort lässt sich eine sehr umfangreiche und vor allem leckere Auswahl an glutenfreien Backwaren finden! Die beiden, sehr freundlichen Damen dort präsentieren köstliches Süßgebäck, aber auch Pizzen und Focaccia sind dort erhältlich. Die Adresse lautet: **Piazzale Cesare Betteloni, 1137014, 37019 Peschiera del Garda VR, Italien.**

Ein weiteres, geschmackliches Highlight erfuhr ich in Lazise am schönen Gardasee. An dieser Stelle, ganz klar, rund um den Gardasee ist es eine Leichtigkeit glutenfreie Speisen zu erhalten, aber ob diese immer schmecken, bleibt dahingestellt. In Lazise entdeckten wir eine Pizzeria mit einem sagenhaften Angebot an glutenfreien Pizzen! Die Pizza schmeckte so fantastisch und ich konnte es kaum glauben, dass diese wirklich glutenfrei ist! Anstatt glutenhaltiger

Grissini erhielt ich übrigens glutenfreie Cracker. **Die Adresse lautet: Ristorante Pizzeria „Arco“, Via Arco, 25, 37017 Lazise VR, Italien.**

Auch bei unserer diesjährigen Reise nach Italien kommt fast alles an mitgenommenen glutenfreien Produkten wieder mit nach Hause. Für mich ist Italien bezüglich der glutenfreien Speisenauswahl immer ein Traum und an dieser Stelle möchte ich der Italienischen Zöliakie Gesellschaft ein ganz herzliches Dankeschön aussprechen, denn es ist eine Wohltat, so unbeschwert genießen zu dürfen! In Deutschland bleibt die Hoffnung, dass auch hier einmal die Schulung von Gastronomiebetrieben durchgeführt wird und ich hoffe sehr, dass die Deutsche Zöliakie Gesellschaft dies ins Auge fasst. Es wäre ein Meilenstein für Zöliakiebetroffene in Deutschland, dass es möglich ist macht uns die Italienische Zöliakie Gesellschaft vor.

Die Verfügbarkeit von glutenfreien Produkten in den Supermärkten ist verständlicherweise Abhängig von der Größe der Stadt. Aber selbst in einem kleinen Städtchen auf der Durchreise konnte ich in einem Coop eine schöne Auswahl finden, aber die Auswahl in Siena und im Coop in Poggibonsi war riesig!

Obwohl es in Italien eine Leichtigkeit ist, sich in Urlaubsgebieten ausschließlich von glutenfreier Pizza und Pasta zu ernähren, bereiteten wir aber auch Speisen bei uns im Wohnmobil zu, wie beispielweise gebratenes Gemüse, Bratkartoffeln und Würstchen, Gemüseauflauf mit Schinken-Feta-Röllchen und gefüllte Paprika mit Reis.

Bitte beachte, die Infos in diesem Beitrag sind vom **Juni 2024**. Solltest du eine genannte Einrichtung besuchen, erkundige dich bitte stets, ob das Angebot noch glutenfrei ist und auch nach den Öffnungszeiten der Einrichtung.

Alles Liebe, Tanja