

Toskana glutenfrei

Liebe Leserinnen und Leser, Italien ist nicht unbekannt für eine tolle glutenfreie Speisenauswahl. Mein Mann und ich verbrachten eine schöne Woche in der Toskana und ich kann euch versichern, die glutenfreie Auswahl ist wirklich ein Traum! Da wir mit unserem kleinen Wohnmobil unterwegs waren, ließ sich jedoch ganz klar feststellen, dass die Auswahl in Städten sehr gut war, aber sobald man übers Land fuhr, ließ sich in kleineren Orten kaum Glutenfreies finden.

Bitte beachten, alle aufgeführten Restaurant-Tipps sind **Stand April 2023**. Wer eine Einrichtung besuchen möchte, bitte stets auf der Website nachsehen, ob es das Restaurant noch gibt. Leider mussten wir in Florenz, nach einem schier endlosen Fußmarsch entdecken, dass es die glutenfreie Konditorei, welche auf einer einschlägigen Website angepriesen wurde, nicht mehr gab.

Da das Reiseziel Toskana für uns ganz neu war, musste ich natürlich einschlägige Restaurants übers Internet ausfindig machen und dies war nicht allzu schwer. Bereits bei der Eingabe des jeweiligen Orts und „glutenfrei“ ließ sich stets eine gute Auswahl finden. Häufig nutzte ich auch [DIESE](#) Seite.

Wir starteten unsere Tour im mittelfränkischen Herrieden und steuerten direkt das Walther`s in Bozen an. Es lag direkt auf unserem Weg in die Toskana und die überaus köstliche Pizza dort war für mich ein Highlight zum Reisebeginn.



Unsere Reise setzte sich nach Florenz fort. Eingereiht in die riesigen Menschenmassen, welche durch die zauberhaften Sträßchen drängten, erblickte ich unentwegt Hinweise bei Restaurants, dass glutenfrei Speisen zubereitet werden. In Florenz ist es wirklich ein Kinderspiel glutenfreies Essen zu erhalten und ich konnte gar nicht so viele Fotos machen, wie sich Notizen über erhältliche glutenfreie Speisen an Restaurants befanden. Hier eine Pizzeria:



Das Sgrano bietet eine umfangreiche Auswahl an glutenfreien, gut belegten Brötchen (da in Italien, eher Focaccia ☐).



Selbst im Café sind kleine, einzeln verpackte, saftig-leckere glutenfreie Kuchen erhältlich:



Unsere Reise setzte sich nach San Gimignano fort. Bereits im Vorfeld konnte ich einige Einrichtungen mit glutenfreien Speisen ausfindig machen und wir steuerten diese direkt an. Auf einer einschlägigen Seite über glutenfreie Speisen konnte ich über eine Eisdiele lesen, welche glutenfreies Eis anbietet. Bei Eis aus Eisdielen bin ich persönlich immer sehr vorsichtig und ich bin froh, dass mir mein Bauchgefühl ganz klar mitteilte: Hier solltest du kein Eis essen! In der Eisdiele war ordentlich was los, die Eisverkäufer/innen hatten viel zu tun und holten bunt gemischt in sekundenschnelle Eis aus den verschiedenen Behältern. In der Eisdiele erblickte ich dann ein Schild, dass eine Kontamination bezgl. Gluten nicht ausgeschlossen werden kann und dann war die Sache dort für mich natürlich erledigt.

In San Gimignano ließ sich aber ein tolles Restaurant finden und dort werden glutenfreie Penne mit unterschiedlichen Soßen

zubereitet. Auf dem Bild seht ihr einen blauen Punkt. Die Einrichtung gehört ebenfalls zum Restaurant und dort sind belegte Focaccia-Brote in glutenfreier Variante erhältlich.



Unser Weg ging weiter nach Montepulciano. Beim Schlendern durch die Gässchen ließ sich in Restaurants auch dort immer wieder entdecken, dass Glutenfreies angeboten wird. Dort konnte ich herrliches glutenfreies Eis in der Waffel finden.



In Richtung heimwärts hielten wir in Pisa. Auch hier ließen sich bei der Recherche einige glutenfreie Einrichtungen entdecken. Da wir uns entschieden, spontan in der Nähe des Turms zu speisen, gingen wir dort auf die Suche. Direkt in der Gasse am Turm ließ sich kein einziges Restaurant entdecken, welche mir versichern konnten kontaminationsfrei eine Speise zu servieren.

Mc Donald bietet in Italien glutenfreie Burger an und fast direkt am Turm ließ sich eine Filiale entdecken.

McDonald's
P.za Daniele Manin 1
56122 Pisa PI, Italien



Unsere Reise setzte sich nach Collodi, dem „Pinocchio-Städtchen“, fort. Beim abendlichen Spaziergang ließ sich dort spontan kein Hinweis auf Glutenfreies entdecken und so bereiteten wir uns im Wohnmobil leckeres zu. In Italien gibt es in Supermärkten eine tolle Auswahl an glutenfreien Produkten. Die Nudeln oben rechts auf dem Bild sind von der Marke Rummo und die Pasta unten links auf dem Bild ist von Lidl.



Frühstück bereiteten wir uns immer im Wohnmobil zu und hier ein toller Tipp für alle, die ihre Ferien gerne in einer Ferienwohnung verbringen. Wir hatten die Backmischung für [PITA & WRAPS von Tanjas glutenfrei](#) mit dabei. So bereitete ich morgens, aber auch mehrmals abends die flaumigen Fladenbrote zu. Das herrlich frische Brot ist ein Genuss und so vermisste ich auch zum Frühstück schmackhaftes Brot nicht.



Unser letzter Zielort auf dem Weg nach Hause war der schöne Gardasee, genauer Riva. Direkt am Ufer entdeckten wir ein schönes Restaurant, aber auf der Karte ließ sich eine glutenfreie Kennzeichnung nicht entdecken. Ich fragte spontan nach und erhielt die Antwort: Glutenfreie Pasta ist bestens kontaminationsfrei möglich, Eis jedoch nicht. Da der Kellner das Wort „kontaminationsfrei“ benutze, fragte ich noch nach einigen Details zur Zubereitung und freute mich darauffolgend sehr, dass es dort köstliche glutenfreie Pasta gab.



Ristorante Sole
Lungolago Marinali d'Italia 11
38066 Riva del Garda TN
Italien

Ein absolutes Highlight auf der Reise war für mich die Pizzeria RivaMia in Riva. Dort gab es nicht nur köstliche glutenfreie Pizza, auch Tiramisu ist in glutenfreier Form erhältlich. Nach dem ersten Probieren der Pizza sah ich meinen Mann mit großen Augen an und meinte: Die Pizza schmeckt fantastisch und ich kann nicht rausschmecken, dass sie glutenfrei ist! Mein Mann: Na toll, das wars dann für heute, dann verbringen wir den restlichen Tag wohl im Wohnmobil! Ungläubig beobachtete ich die Pizzen der anderen Gäste, diese sahen optisch doch anders aus, aber ich konnte es nicht lassen und musste mich beim Kellner rückversichern, ob es sich hier wirklich um glutenfreie Pizza handelt. Sehr selbstbewusst bestätigte er mir, dass es im RivaMia die beste glutenfreie Pizza gibt, und er erklärte mir noch einige Details zur Zubereitung, was mich dann doch beruhigte. Wer zufällig in Riva ist, schaut dort vorbei, die glutenfreie Pizza dort ist ein Traum!



Alles in allem verbrachten wir herrliche Tage bei glutenfreiem Essen und glücklicherweise ereilte mich kein Diätfehler. Da mir der häufige Verzehr von Mais gesundheitliche Probleme bereitet, hatte ich doch noch viele Tage danach massive Nackenverspannungen, aber auch dies legte sich nach einiger Zeit und zurück bleiben tolle Erinnerungen an einen wunderschönen, genussvollen Urlaub.

Eure Tanja ☐

