



Tagblatt der Stadt Zürich AG  
8021 Zürich  
044/ 248 42 11  
www.tagblattzuerich.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 127'355  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 721.024  
Abo-Nr.: 1094406  
Seite: 16  
Fläche: 32'837 mm<sup>2</sup>

# Hier geniessen Glutenallergiker ohne Risiko

**ERNÄHRUNG** Wer an Zöliakie, einer Glutenunverträglichkeit, leidet, hat es beim Einkauf oder im Restaurant mitunter schwer. Wir zeigen Betroffenen, wo sie absolut sorgenfrei einkaufen und geniessen können.

VON JAN STROBEL

Es gibt Momente im Leben eines Glutenallergikers, die wirklich hart sind: Geht er zum Beispiel an einer Bäckerei mit ihren herrlich duftenden Brötchen vorbei, weiss er, dass es meist beim Dufterlebnis bleiben muss. Und was ist mit der leckeren Pasta, der knusprigen Pizza beim Italiener? Es sind verbotene Genüsse. Bei der Zöliakie, wie die Glutenunverträglichkeit heisst, können bereits kleinste Mengen von Weizen, Dinkel, Gerste oder Roggen die Dünndarmschleimhaut schädigen, was zu einer Unterversorgung von Nährstoffen mit entsprechenden Folgeschäden führt. Die einzige wirkliche Therapiemöglichkeit besteht für die Betroffenen in einer strikten, glutenfreien Ernährung – und die ist in Zürich zum Glück durchaus zu bewerkstelligen.

Neben **Coop** und **Migros**, die beide mittlerweile ein relativ breites Sortiment an glutenfreien Produkten anbieten, hat sich das junge Zürcher Unternehmen **Mr. & Mrs. Glutenfree** an der Forchstrasse 28 auf den glutenfreien Vertrieb spezialisiert. Der «Lifestyle-Store» sieht sich als «verlässliche Lebensmittelquelle» für

geplagte Glutenallergiker. Das Sortiment ist tatsächlich beeindruckend. Vom glutenfreien Chili-Tomaten-Chutney bis zum Apfelzimmtmuffin ist hier alles zu bekommen – auch bequem über Onlinebestellung. ([www.mr-mrsglutenfree.com](http://www.mr-mrsglutenfree.com))

Wer qualitativ hochwertiges, glutenfreies Brot aus Buchweizenmehl, Maisgriess, Sesam, Hirse oder Reis geniessen möchte, findet in der **Holzofenbäckerei Vier Linden** an der Freiestrasse 50 oder im gleichnamigen Reformhaus an der Gemeindestrasse 51 die richtigen Adressen. Überhaupt gelten die Vier-Linden-Betriebe als Pioniere der glutenfreien Ernährung und sind bereits seit Jahren die Anlaufstelle für Glutenallergiker, die auch einmal beherzt in ein Sandwich beissen wollen. ([www.vierlinden.ch](http://www.vierlinden.ch))

Doch auch wer privat seinen glutenfreien Lebensmittelvorrat gekonnt verwalten kann, stösst spätestens beim Restaurantbesuch bereits wieder auf das nächste Ärgernis. In vielen Lokalen wird die Auswahl des Gerichts zu einem gewagten Unternehmen. Ob es wirklich glutenfrei

ist, bleibt der Mutmassung unterworfen. Ganz anders ist das zum Beispiel im charmanten **Restaurant Sento** des Hotels Plattenhof im Universitätsquartier. Das Sento führt eine eigene, überaus reichhaltige glutenfreie Speisekarte mit italienischen Köstlichkeiten. ([www.plattenhof.ch](http://www.plattenhof.ch)) Ebenfalls mit glutenfreien Spezialitäten wartet das mexikanische **Restaurant Don Weber** im Kreis 5 auf, von der Fajita, über den Burrito bis zur Barbecue-sauce. ([www.donweber.ch](http://www.donweber.ch)) Mediterrane, glutenfreie Gastronomie bietet auch das **Ristorante Positano** an der Stampfenbachstrasse 6 an. Sämtliche Gerichte, von der Pasta bis zur Pizza, können auch ohne Gluten bestellt werden, mit einem Zuschlag von 3 Franken pro Person. ([www.positano.ch](http://www.positano.ch))

Seit einigen Jahren haben auch grosse Zürcher Gastronomen die Notwendigkeit glutenfreier Angebote in ihren Speisekarten erkannt. In sämtlichen Restaurants von **Bindella** beispielsweise kann der Gast glutenfreie Spaghetti und Penne bestellen. ([www.bindella.ch](http://www.bindella.ch)) ■

Datum: 07.01.2015

STÄDTISCHES  
AMTSBLATT  
**Tagblatt**  
DER STADT ZÜRICH



*Bindella*  
la vita è bella

Tagblatt der Stadt Zürich AG  
8021 Zürich  
044/ 248 42 11  
www.tagblattzuerich.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 127'355  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 721.024  
Abo-Nr.: 1094406  
Seite: 16  
Fläche: 32'837 mm<sup>2</sup>



Leckere Backwaren – absolut glutenfrei.