

# GERMAN

ALLEMAND · ALEMÁN · TEDESCO · DEUTSCH · NIEMIECKI

- 1 I can eat this.  
Das kann ich essen.
- 2 I can't eat this.  
Das kann ich nicht essen.
- 3 I am not sure.  
Ich bin mir nicht sicher.
- 4 Does this food or sauce contain wheat flour?  
Enthält dieses Lebensmittel oder diese Sauce Weizenmehl?
- 5 What kind of grain is this food made from?  
Aus welcher Art von Getreide wurde dieses Lebensmittel vorbereitet?

 Ich habe eine Krankheit, die **Zöliakie** genannt wird. Deswegen muss ich unbedingt **glutenhaltige** Lebensmittel vermeiden.

 **Ich kann keinen Weizen essen** (einschließlich Durum und Dinkel) und daraus hergestellte Lebensmittel wie Grieß, Couscous, Bulgur und Brot, Semmelbrösel, Nudeln und Eiernudeln. Ich kann kein paniertes Fleisch und mit **Weizenmehl** eingedickten Suppen und Soßen essen. Ich kann auch keine Lebensmittel essen, die **Roggen, Gerste** (einschließlich Bier) und **Hafer** enthalten.

 Die Lebensmittel, die **ich essen kann**, sind **Reis, Mais**, Hirse, Buchweizen, Tapioka und Kartoffeln (einschließlich Mehl), Bohnen, Erbsen, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, es sei denn, sie sind mit den oben genannten Zutaten verunreinigt.

- 6 Is this meal safe?  
Ist diese Speise sicher?
- 7 Can you help me choose a dish from the menu?  
Darf ich Sie um Hilfe bei der Auswahl eines Gerichtes aus der Speisekarte bitten?
- 8 Please do not add wheat flour.  
Bitte fügen Sie kein Weizenmehl hinzu.
- 9 Please do not add soy sauce.  
Bitte fügen keine Sojasauce hinzu.
- 10 Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.  
Es kann Reismehl, Maismehl oder Kartoffelstärke verwendet werden.

 Häufig enthalten auch **verarbeitete Lebensmittel** wie **Sojasauce**, Ketchup, Senf, Gewürze, Brühwürfel oder Fleischwaren Gluten – **bitte verwenden Sie sie nicht**. Sie können nur verwendet werden, wenn sie **glutenfrei** sind. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, fragen Sie bitte mich.

Häufig verwendete Symbole für „glutenfrei“   

 Sogar **die kleinste Menge an Gluten** wird mich **sehr krank** machen. Um eine Verunreinigung zu vermeiden, verwenden Sie bitte keine Küchenutensilien, Wasser oder Öl, die mit den Produkten in Berührung gekommen sind, die ich nicht essen kann.

## Zusätzliche Notizen:

Vielen Dank für Ihre Hilfe und Ihr Verständnis.



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

