

Hallo an alle,

der letzte **Stammtisch** in Speyer war sehr gut besucht und wir haben uns gut satt an den glutenfreien Burgern essen können. Im März treffen wir uns wieder auf der badischen Rheinseite - diesmal in Hockenheim. Wir wollen am 13. März ab 19 Uhr dort Pizza und Lasagne essen. Achtung: der **Anmeldeschluss** ist diesmal **Sonntag Abend** (10.3.)! Bitte wegen der Platzreservierung bei mir melden.

Der **Restaurantführer** unserer Gruppe ist nun komplett aktualisiert worden. Danke an alle, die mich mit aktuellen Tipps versorgt haben. Auch für die Zukunft gilt: wer eine Empfehlung zu einem Lokal aus der Region aussprechen kann - am besten, weil dort aktuell gegessen wurde - bitte bei mir melden.

Wichtig noch: bitte keine Meldungen, weil dort Rumpsteak mit "trockenem" Salat gegessen wurde. Dies sollte eigentlich in jeder Gaststätte möglich sein 😊.

<http://glutenfrei-rhein-neckar.de/content/media/file/restaurant.pdf>

In der kommenden Woche (ab 18.2.) gibt es bei **Lidl** glutenfreie **Sonderangebot** zu Produkten, die nicht im Sortiment sind: paniertes Fisch, vegetarisch und glutenfreies Moussaka (beides TK-Ware), Backmischungen, Kekse und Nudeln aus Hülsenfrüchte. siehe auch Anhang.



Desweiteren konnte ich die Tage feststellen, dass **Kaufland** nun ein großes Angebot an glutenfreien Produkten hat: Brote etc. von Schär, Hammermühle, Poensgen und anderen Marken. Im Tiefkühl-Regal Sahneschnitten und panierte Calamares-Ringe. Und im Kühlregal die neuen Nudeln und Tagiatelle von Schär. Ebenso siehe Anhang.



Hinweisen möchte ich noch auf den **Vortrag** in der **Abendakademie in Mannheim**. Wer näheres zur glutenfreien Ernährung wissen möchte, kann sich dort gerne anmelden:

27.03.2019 18 Uhr in der Abendakademie Mannheim, T1

Thema: Glutenfrei essen? Warum? Für alle?

Abendakademie, Raum 413

Kurs-Nummer: T230156

Teilnahmegebühr: 3,00 €

Viele Grüße

Ulrike Oelhoff