

# Glutenfrei-Wochen in Scheidegg

31.10. bis 08.11.2020



Scheffau  
**Scheidegg**  
Sonnenterrasse überm Bodensee

Heilklimatischer Kurort Premium Class und Kneippkurort Premium Class im Allgäu



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

## Glutenfrei-Wochen in Scheidegg

Liebe Gäste, nachdem die Glutenfrei-Wochen im April coronabedingt leider abgesagt werden mussten, konnten wir erfreulicherweise noch einen Ersatztermin für die beliebten Scheidegger „Glutenfrei-Wochen“ in diesem Jahr finden. Zwischen dem 31. Oktober und 8. November 2020 dreht sich nun in Scheidegg wieder alles rund um das Thema „glutenfrei“. In dieser Zeit können Sie sich auf ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm sowie viele Freizeitangebote wie Wanderungen, Backkurse, Gesprächskreise oder auch Bogenschießen freuen. Außerdem können Sie den skywalk allgäu Naturerlebnispark oder den Reptilienzoo Scheidegg kennenlernen.

Auch kulinarische Genüsse kommen nicht zu kurz, denn die Gastwirte kredenzen während den Glutenfrei-Wochen ganz besondere glutenfreie Gerichte und Menüs für Sie. Zudem sind natürlich alle im Rahmen der Glutenfrei-Wochen angebotenen Speisen und Getränke glutenfrei.

Den für Samstag, 7. November geplanten „Sorgenfrei glutenfrei“-Infotag mit Messecharakter mussten wir nun doch aufgrund der Coronapandemie und den entsprechenden Vorgaben absagen. An diesem Tag bieten wir Ihnen aber trotzdem ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm an. Außerdem haben Sie die Möglichkeit einige glutenfreie Produkte kennenzulernen. Denn wenn Sie während den Glutenfrei-Wochen in Scheidegg zu Gast sind und an einer Veranstaltung teilnehmen, erhalten Sie bei Scheidegg-Tourismus ein Goodie-Bag mit Produktproben.

**Tipp:** Die DZG ist Kooperationspartner der Veranstaltungen. Daher erhalten Mitglieder der DZG die gleichen Rabatte, wie Inhaber der Allgäu-Walser-Card.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Weitere Informationen:**  
Scheidegg-Tourismus,  
Tel. +49 8381 89422-33



–SORGENFREI–  
GLUTENFREI  
IN SCHEIDEGG



## Aktionen der Wirte

### skywalk allgäu

Gebratene Schweinefiletstreifen mit Waldpilzen in Wildkräuterrahm und Bandnudeln  
(vegetarische Variante: Waldpilzpfanne mit Bandnudeln)  
**Preis:** 12,90 €  
(Restaurantbesuch nur in Verbindung mit Eintritt in den Park möglich)

### Hotel „edita“

Saiblingsfilet mit Zucchini-Gemüse an Tomatenbutter-Sauce mit Duftreis  
**Preis:** 21,80 €

**Restaurant „Postkutsche“** (Dienstag, Mittwoch Ruhetag)  
Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfelmus (mit und ohne Rosinen und Mandeln)  
**Preis:** 7,80 €

**Pizzeria-Café TE.SO.RO.** (Montag Ruhetag)  
Pasta mit Lachs-Sahne-Soße, Tiramisu oder Mascarpone-Pudding  
**Preis:** 13,50 €

**Café „Margit & Feh!“** (Montag–Mittwoch Ruhetag)  
Glutenfreie Kuchen und Torten

**Restaurant „Fünfländerblick“** (Montag, Dienstag Ruhetag)  
3-Gänge-Menü: Allgäuer Flädlesuppe, Wilderer Teller (Hirsch- und Wildschweinerücken, Preiselbeerbirne, Pfifferlingrahm, hausgemachte Spätzle), Vanilleeis mit heißen Waldbeeren und Sahne  
**Preis:** 28,80 €

## Aktionen der Wirte

### Zum Hirschen – hotel & gasthaus beim stöckeler

(Dienstag, Mittwoch Ruhetag)

Geschmorte Rinderbacke an kräftiger Rotweinsoße und Rumpsteak unter Senf-Kräuter-Kruste mit Blaukraut und Rahmwirsing, dazu Kartoffelbrei

**Preis:** 22,80 €, kleine Portion 20,80 €

### Restaurant „Zum Postwirt Scheffau“

(Dienstag, Mittwoch Ruhetag)

Schweinenackensteak vom Bioschwein mit Röstkartoffelsalat und Wildpreiselbeeren

(vegetarische Variante mit 2 Bio-Spiegeleiern)

**Preis:** 17,50 €

### Hotel Post

(vom 03. bis zum 08.11.2020)

Gluten- und laktosefreies Frühstücksbuffet mit großer Auswahl an Müsli-Cerealien, Semmeln, Brot und süßen Teilchen  
Reservierung erwünscht, Tel. +49 8381 8309272

**Preis:** Erwachsene 14,90 €, Kinder bis 12 Jahre 9,00 €

**Tipp:** Unsere Wirte haben neben diesen Aktionen für Sie natürlich auch ein abwechslungsreiches glutenfreies Angebot auf der Speisekarte!



**Samstag, 31.10.2020 um 9:00 Uhr**

### Erlebnis Bauernhof!

Wandern Sie gemeinsam mit Hans Achberger zum Bauernhof und erleben Sie auf diesem Weg die Vielfalt von Bauernhof, Wald und Wasser.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** ca. 2 Std.  
**Kosten** 5,00 EUR (mit Allgäu-Walser-Card kostenlos)  
**Anmeldung** bis spätestens Vortag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

**Samstag, 31.10.2020 um 15:00 Uhr**

### Backen zu Halloween für Kinder mit JESSICA REINIGER GLUTENFREI

Backen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern und JESSICA REINIGER GLUTENFREI süße Köstlichkeiten zu Halloween.

**Treffpunkt** „Treffpunkt“ (ehem. Kurverwaltung)  
**Kosten** 12 € (Backkurs inkl. ValandPri Starter-Set, mit Allgäu-Walser-Card 10 €)  
**Anmeldung** bis spätestens Freitag (30.10.), 12:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, max. 8 Teilnehmer

**Sonntag, 01.11.2020 um 10:30 Uhr**

### Wanderung zum Reptilienzoo mit anschließender glutenfreier Brotzeit

Gemeinsam mit dem Wanderführer gehen Sie zum Reptilienzoo. Dort können Sie exotische Tiere bestaunen und sich anschließend bei einer glutenfreien Brotzeit stärken.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** 2 Std.  
**Kosten** Erw. 8,00 €/Ki. (4–12 Jahre) 4,50 € (mit Allgäu-Walser-Card: Erw. 7,50 €/Ki. 4,00 €)  
**Anmeldung** bis spätestens Freitag (30.10.), 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33



**Sonntag, 01.11.2020 um 17:00 Uhr**

## **Bogenschießen in Scheffau mit anschließender Einkehr im Postwirt Scheffau**

Lernen Sie sich beim intuitiven Bogenschießen selbst besser kennen und trainieren Sie sich in Konzentration und Achtsamkeit. Im Anschluss können Sie im Postwirt Scheffau einkehren.

**Treffpunkt** Mehrzweckhalle Scheffau, Scheffau 7  
**Kosten** 15 € (exkl. Kosten für Speisen und Getränke, mit Allgäu-Walser-Card 13,50 €)  
**Anmeldung** bis spätestens Freitag (30.10.), 12:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, max. 15 Teilnehmer

**Montag, 02.11.2020 um 11:00 Uhr**

## **Wanderung zum skywalk allgäu mit Einkehr**

Zu Fuß geht es zum Naturerlebnispark skywalk allgäu. Auf dem barrierefreien Baumwipfelpfad erwartet Sie ein spektakulärer Ausblick auf den Bodensee und die Alpen. Nach einer gemütlichen Einkehr, mit einer Auswahl an verschiedenen glutenfreien Gerichten, geht es über die Ulrichskapelle und Möggers zurück nach Scheidegg.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** 3 Std.  
**Kosten** 10 € (Wanderung und Eintritt skywalk allgäu, exkl. Kosten für Speisen und Getränke, mit Allgäu-Walser-Card 5 €)  
**Anmeldung** bis Samstag (31.10.), 12:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

**Montag, 02.11.2020 um 16:00 Uhr**

## **Brotbackkurs mit JESSICA REINIGER GLUTENFREI**

Erfahren Sie von JESSICA REINIGER GLUTENFREI, wie man gelingsicher leckeres glutenfreies Brot backt.

**Treffpunkt** „Treffpunkt“ (ehem. Kurverwaltung)  
**Kosten** 12 € (Backkurs inkl. ValandPri Starter-Set, mit Allgäu-Walser-Card 10 €)  
**Anmeldung** bis spätestens Freitag (30.10.), 12:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, max. 8 Teilnehmer

**Bitte beachten Sie, dass für einige  
Veranstaltungen eine frühzeitige  
Anmeldung erforderlich ist!**

**Dienstag, 03.11.2020 um 9:30 Uhr**

## **Vortrag und Meditation mit Alexandra Hill: Loslassen & Entspannen im kontrollierten Alltag**

Der Alltag mit Zöliakie ist geprägt von Unsicherheiten und dem Gefühl oft nicht gut die Kontrolle abgeben zu können. Erfahren Sie im Vortrag von Alexandra Hill (Bewusstseinstainerin) und einer anschließenden Meditation, wie Sie im Alltag gut für sich sorgen, für Ihre Bedürfnisse mit Leichtigkeit eintreten und dann loslassen und sich fallen lassen können.

**Treffpunkt** Kurhaus Scheidegg (Mehrzweckraum), Am Hammerweiher 1  
**Anmeldung** bis spätestens Vortrag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

**Dienstag, 03.11.2020 um 15:00 Uhr**

## **5-Gänge-Genusswanderung**

Begeben Sie sich mit Wanderführer Christian auf eine kulinarische Reise rund um Scheidegg. Gespickt mit unterhaltsamen Anekdoten, wartet in jedem Restaurant ein Gang des Menüs auf Sie. Los geht es mit einem Überraschungsaperitif, im Café „Engel“ gibt es als Vorspeise geräucherten Lachs mit Sahnemeerrettich und glutenfreiem Brot. Darauf folgt eine Kürbiscremesuppe im Restaurant „Post“. Als Hauptgang wartet im Gasthaus „Zum Hirschen“ eine geschmorte Rehkeule mit Wacholderbeerrahmsoße, Wirsing, Blaukraut und Polenta auf Sie. Im Hotel „edita“ können Sie dann noch Rotweinzwetschen auf gesüßtem Sauerrahm als Nachspeise genießen. Zu jedem Gang erhalten Sie entweder 1/8 Wein oder ein alkoholfreies Getränk.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** ca. 2–3 Std.  
**Kosten** 50,00 € inkl. Getränke (mit Allgäu-Walser-Card 45,00 €)  
**Anmeldung** bis spätestens Vortrag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33





**Mittwoch, 04.11.2020 um 8:45 Uhr**

### **Wanderung rund um Scheidegg mit Besuch des Bauernhofs**

---

Entdecken Sie gemeinsam mit unserem Wanderführer die herrliche Herbstlandschaft rund um Scheidegg. Im Anschluss besuchen Sie gemeinsam noch den Bauernhof Hölzler.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** 3 Std.  
**Kosten** 5 € (mit Allgäu-Walser-Card kostenlos)  
**Anmeldung** bis spätestens Vortag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

**Mittwoch, 04.11.2020 um 18:00 Uhr**

### **„Allgäuer Kässpätzle glutenfrei“ – Kochkurs mit Hermine Eller**

---

Lernen Sie beim Kochkurs mit der Vorsitzenden des Wirtvereins Scheidegg/Möggers, Hermine Eller, wie man echte Allgäuer Kässpätzle glutenfrei zubereitet. Im Anschluss an den Kurs verzehren Sie die Speisen gemeinsam in geselliger Runde.

**Treffpunkt** Ellerhof (Hagspiel 3, 88175 Scheidegg)  
**Kosten** 22,50 € für Kochkurs + Kässpätzle (mit Allgäu-Walser-Card 20,00 €) zzgl. Kosten für Getränke  
**Anmeldung** bis spätestens Dienstag (03.11.), 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, mind. 4, max. 8 Teilnehmer

**Donnerstag, 05.11.2020 um 9:45 Uhr**

### **Stadtrundgang durch Bregenz und Besuch der Ölmühle Sailer**

---

Mit dem Bus geht es in die Vorarlberger Landeshauptstadt Bregenz. Dort statten wir der weltberühmten Seebühne und der Altstadt von Bregenz einen Besuch ab. Nach einer gemütlichen Einkehr geht es weiter nach Lochau zur Ölmühle der Familie Sailer. Bei einer Führung durch den Familienbetrieb erfahren Sie interessante Details rund um die Herstellung. Im Laden dürfen Sie im Anschluss nach Herzenslust stöbern und sich dann bei einer Tasse Kaffee und einem Stück glutenfreiem Kuchen im Mühlencafé stärken.

**Treffpunkt** Scheidegg-Tourismus  
**Gehzeit** ca. 2 Std.  
**Kosten** Buskosten + 15 € (Wanderung, Führung + 1 Stk. gf. Kuchen u. 1 Tasse Kaffee; mit Allgäu-Walser-Card 10 €) zzgl. Kosten für Getränke und Speisen.  
**Anmeldung** bis spätestens Montag (02.11.), 12:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, max. 15 Teilnehmer

**Donnerstag, 05.11.2020 um 19:00 Uhr**

### **Offener Gesprächskreis zum Thema „Glutenfreie Ernährung“**

---

Nehmen Sie an diesem Gesprächskreis mit einer geschulten Fachkraft teil und besprechen Sie allgemeine Fragen zur Zöliakie und Themen wie Begleiterkrankungen (Fructose-, Laktoseunverträglichkeit, Diabetes Mellitus, Reizdarmsyndrom,...).

**Treffpunkt** Zum Hirschen – hotel & gasthaus beim stöckeler, Kirchstraße 1  
**Anmeldung** bis spätestens Vortag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

**Freitag, 06.11.2020 um 8:30 Uhr**

### **Pfändertour**

---

Mit dem Linienbus geht es nach Möggers. Von dort aus wandern Sie zum Pfänder. Im Gasthaus Pfänderdohle kehren Sie gemütlich ein, bevor es zu Fuß wieder zurück nach Scheidegg geht.

**Gehzeit** ca. 5 Std.  
**Treffpunkt** Bushaltestelle Parkplatz Ortsmitte  
**Kosten** Buskosten + 5,00 € Wanderung (mit Allgäuer-Walser-Card kostenlos)  
**Anmeldung** bis spätestens Vortag, 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33

Freitag, 06.11.2020 ab 18:00 Uhr

## Kulinarisches Einstimmen auf den „Sorgenfrei glutenfrei“-Infotag mit Marcus Beran

Stimmen Sie sich gemeinsam mit anderen Zöliakiebetroffenen auf ein abwechslungsreiches Wochenende ein. In entspannter Atmosphäre mit Musik, Getränken und von Marcus Beran zubereiteten Burgern, Dönern und Süßem aus dem Glas können Sie den Abend gemeinsam genießen.

**Treffpunkt** Kurhaus Scheidegg, Am Hammerweiher 1  
**Kosten** 17,50 € exkl. Getränke  
**Anmeldung** bis Freitag (30.10.), 17:00 bei  
Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 838189422-33

Freitag, 06.11.2020 um 19:00 Uhr

## Nachtwächterführung

Um 19:00 Uhr findet das Alphornblasen mit Nachtwächter Rainer Brandner in der St.-Gallus-Kirche statt. Ab 19:30 Uhr startet die Führung. Im Anschluss können Sie am kulinarischen Einstimmen mit Marcus Beran teilnehmen (Anmeldung erforderlich).

**Treffpunkt** St.-Gallus-Kirche Scheidegg  
**Kosten** 5 € (mit Allgäu-Walser-Card kostenlos)  
**Anmeldung** bis spätestens 12:00 Uhr bei  
Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33



SORGENFREI  
**GLUTENFREI**  
IN SCHEIDEGG

Samstag, 07.11.2020

## Sorgenfrei glutenfrei-Infotag

Beim „Sorgenfrei glutenfrei“-Infotag im Kurhaus erwarten Sie verschiedene heimische und überregionale Anbieter von glutenfreien Produkten. Vor Ort werden unter anderem sein: Schnitzer, Schär, Val and Pfl Gluten Free, Glutenfrei vom Bäcker, Neumarkt, ... Marcus Beran, Hotel ... Dorfse ... Böhre ... Bredonauts, ... Pampired Chef, Scheidegg Tourismus und natürlich auch die DZG. Die Hammermühle, Bezgluten und Seitz glutenfrei unterstützen den Infotag mit Produktproben, die Sie während des Infotages kennenlernen können.

# ABGESAGT

## Alternativprogramm

Den für Samstag, 7. November geplanten „Sorgenfrei glutenfrei“-Infotag mit Messecharakter mussten wir nun doch aufgrund der Coronapandemie und den entsprechenden Vorgaben absagen. Dennoch möchten wir Ihnen an diesem Tag ein spannendes und abwechslungsreiches Programm anbieten. Es erwarten Sie unter anderem interessante Vorträge und Backshows. Außerdem zeigt Ihnen Hermine Eller, wie Sie original Allgäuer Kässpätzle glutenfrei zubereiten können.

Ab Ende September finden Sie hier im Flyer oder unter [www.scheidegg.de](http://www.scheidegg.de) die aktualisierten Informationen mit den verschiedenen Programmpunkten.



Sonntag, 08.11.2020 von 11:00 bis 14:00 Uhr

## Kochkurs mit Marcus Beran

Bereiten Sie gemeinsam mit Marcus Beran und anderen Zöliakie-Betroffenen in der Küche eine glutenfreie kulinarische Tafel zu und verkosten Sie diese gemeinsam. Dabei bekommen Sie vom Experten hilfreiche Tipps und Tricks für den gluten- und allergenfreien Alltag und Ideen, wie man sich mit 80 % weniger Lebensmittelkosten und mit 50 % weniger Zeitaufwand, glutenfrei und trotzdem lecker ernähren kann.

**Treffpunkt** „Treffpunkt“ (ehem. Kurverwaltung)  
**Kosten** 98,00 €  
**Anmeldung** bis spätestens Donnerstag (05.11.), 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, max. 8 Teilnehmer



Sonntag, 08.11.2020 um 13:30 Uhr

## E-Mountainbike-Tour rund um Scheidegg mit anschließender Einkehr

Lernen Sie von unserer erfahrenen Trainerin die Grundlagen des E-Mountainbikens und genießen Sie im Anschluss bei einer Tour die schöne Landschaft rund um Scheidegg. Nach der Tour kehren Sie gemeinsam im Hotel „edita“ zu Kaffee und Kuchen ein.

**Treffpunkt** Sport Hauber, Blasenbergstraße 1  
**Kosten** 30 € (Tour inkl. Leihgebühr für E-Bike & Radkarte, mit Allgäu-Walser-Card 25 €) exkl. Kosten für Speisen und Getränke im Hotel „edita“  
**Anmeldung** bis Montag (02.11.), 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus, Tel. +49 8381 89422-33, mind. 4, max. 8 Teilnehmer

**Bitte beachten Sie, dass für einige Veranstaltungen eine frühzeitige Anmeldung erforderlich ist!**

Stand 09.09.2020; Änderungen vorbehalten.





## SCHEIDEGG-TOURISMUS

Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg im Allgäu  
Telefon +49 8381 89422-33, Fax +49 8381 89422-30  
info@scheidegg.de, www.scheidegg.de

**Veranstalter:** Scheidegg-Tourismus