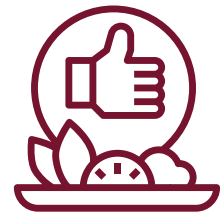


# MERKBLATT FÜR DEN GENUSSVOLLEN UND SICHEREN RESTAURANTBESUCH



-  **Vorbereitung.** Rufe das Restaurant vorher an. Erkläre, dass du Zöliakie hast und was glutenfrei bedeutet, kläre über die gesundheitlichen Folgen auf. Frage nach, wie sie würzen, wie sie die Saucen binden. Weiss die Person am Telefon nicht Bescheid? Dann rede mit einer Person aus der Küche.
-  **Bauchgefühl.** Im Zweifel gilt: Suche dir ein anderes Lokal. Sollte es sich um eine Einladung handeln und hast du keine andere Wahl, informiere bereits am Telefon, dass sie dir einen einfachen Salat ohne Dressing herrichten sollen (würze selber mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer) und nimm etwas von zu Hause mit. Frust bringt nichts. Freue dich über die gute Gesellschaft und schöne, lustige Stunden. Vielleicht ergibt sich sogar ein gutes Gespräch mit dem Personal.
-  **Zeige dich.** Gib dich dem Servierpersonal gleich als der glutenfreie Gast zu erkennen und stelle einen freundlichen und guten Kontakt her, so hast du die volle Aufmerksamkeit und Sympathie vom Personal. Erzähle noch einmal genau, auf was es bei dir ankommt. Biete an, die Zutatenlisten selber zu lesen.
-  **Wissen.** Frage nach, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Zutaten verwendet werden, idealerweise kannst du mit dem Koch persönlich sprechen. Frage zudem, ob sie eine Allergenkarte haben. Gib ihnen unser Merkblatt für Gastronomen ab, als Checkliste für die Küche. Biete deine Hilfe bei Unklarheiten an.
-  **Vorsicht.**  
Buffet: Gehe als erster Gast oder lass dir in der Küche einen glutenfreien Teller zusammenstellen (Frühstück auch Butter und Marmelade, je nach Situation).  
Allgemein: Gewürzmischungen, Mehle, Fritteuse, Saucen, Dressings  
Pasta: separater Topf mit frischem Wasser, separater Kochlöffel und Abtropfsieb  
Pizza: separater Vorbereitungsplatz, separater Ofen oder zugedecktes Backen  
Salat: keine Croûtons/Toppings, lieber ohne Dressing und selber mischen mit Öl und Essig  
Eis: keine Waffel, keine Toppings  
Asiatisch: Sojasauce, Bindemittel, in Mehl gewendetes Fleisch
-  **Doppelcheck.** Beim Servieren noch einmal freundlich nachfragen, ob alles geklappt hat. Prüfe das Gericht noch einmal kurz vor dem Essen. Lieber einmal zu viel fragen.
-  **Dankbarkeit.** Zeige dich besonders dankbar um sie zu bestärken, weiterhin gut für glutenfreie Gäste zu sorgen. Erzähle ihnen von Guide Celiac und Ally Allergens und berichte uns von deiner Erfahrung, wir freuen uns auf deine Nachricht.

Hast du Fragen? Wir sind für dich da:  
[www.guideceliac.ch](http://www.guideceliac.ch) und [www.ally-allergens.com](http://www.ally-allergens.com)

