

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 und die kompetente Person ist nicht da? Rückruf vereinbaren.



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 oder Chef de Service persönlich sprechen. Frage zudem, ob sie eine Allergenkarte haben. 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 der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz. Wir bieten für die Gastronomiebetriebe Beratung, Schulung und eine attraktive Mitgliedschaft an. Berichte uns von deiner Erfahrung, wir freuen uns auf deine Nachricht: guide@guideceliac.ch

Hast du Fragen? Wir sind für dich da:
www.guideceliac.ch und www.zoeliakie.ch

Zöliakie

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz

