



THEMENDIENST

Immer mehr Restaurants kochen glutenfrei.

Lassen Sie es sich schmecken – auch mit Zöliakie.

Deutschlands Restaurantlandschaft ist bunt wie ein reichhaltig gedeckter Tisch. Immer mehr Restaurants stellen sich auf besondere Bedürfnisse von Gästen ein, so auch auf Gäste mit Zöliakie. Zöliakie ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Klebereiweiß, das vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt. Rund 300.000 Bundesbürger sind von dieser chronischen Darmerkrankung betroffen.

Da bereits geringe Spuren Gluten bei den Betroffenen eine Reaktion hervorrufen, gilt es, vor dem Restaurantbesuch bestimmte Vorkehrungen zu treffen. Einige Restaurants sind mittlerweile mit den Besonderheiten einer glutenfreien Zubereitung von Speisen vertraut. Hierzu gehört vor allem die strikte Einhaltung hygienischer Maßnahmen.

Der Verzicht auf herkömmlich hergestellte Zutaten wie Nudeln oder Mehl macht sich auf der Speisekarte kaum bemerkbar. Es gibt diese Lebensmittel längst auch aus Ersatzzutaten, zum Beispiel aus Mais, Reis, Hirse, Soja oder Buchweizen. Auch geschmacklich gibt es zwischen glutenhaltigen und glutenfreien Zutaten kaum noch einen Unterschied. Menschen mit Zöliakie müssen also keineswegs auf genussvolle Restaurantbesuche verzichten, wenn sie sich an einige Regeln und Ratschläge halten.



Regeln und Ratschläge für den glutenfreien Restaurantbesuch

Vor dem Restaurantbesuch ist es ratsam, sich noch einmal telefonisch bestätigen zu lassen, dass dort tatsächlich glutenfrei gekocht wird. Optimal ist ein Gespräch mit dem Koch selbst. So kann der Gast sichergehen, dass sein Anliegen an der richtigen Stelle gelandet ist und die Küche seinen Bedürfnissen angemessen begegnet. Auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) finden Betroffene in den kostenlosen PocketGuides auch ein entsprechendes Infokärtchen für die Küche. Darauf ist genau beschrieben, was man essen darf und was nicht. Dieses Kärtchen sollte man dem Kellner oder am besten direkt dem Koch überreichen. Empfehlenswert sind auch die Erfahrungen und Empfehlungen anderer Restaurantbesucher mit Zöliakie in entsprechenden Online-Foren oder Websites.

Kasten:

Online-Restaurantfinder und -Foren für Menschen mit Zöliakie

In Deutschland

- www.dzg-online.de
- www.bio123.de/bio-allergie
- www.glutenfrei-essen.com
- www.glutenfrei-unterwegs.de

Umfassende Informationen zum Thema Zöliakie finden Sie unter www.dzg-online.de.