



Restaurantbesuch trotz Lebensmittelunverträglichkeit

So gewinnen Existenzgründer auch Gäste mit Intoleranzen

Immer mehr Menschen leiden heute an Lebensmittelunverträglichkeiten. Dies sollte ein Gastronom bei seiner Speisekartengestaltung entsprechend berücksichtigen. Kann er Betroffenen eine entsprechende Auswahl bieten oder sie kompetent beraten, gewinnt er dankbare Stammgäste, die gerne ihren Bekannten davon berichten werden. Doch welches sind die häufigsten Unverträglichkeiten und wie kann der Existenzgründer damit umgehen?

Die häufigste Lebensmittelunverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz. Menschen, die unter dieser leiden, vertragen Milchzucker – die Laktose – nicht. Der Verzehr von Milch und Milchprodukten führt bei ihnen zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Laktose ist fast in jedem Milchprodukt in unterschiedlichen

Konzentrationen enthalten. Daher sollte der Gastronom für Gäste mit einer Laktoseintoleranz Getränke bzw. Gerichte mit laktosefreien Milch-, Soja- und Haferprodukten anbieten.

Etwa einer von 200 Menschen in Deutschland ist im Durchschnitt von der Autoimmunerkrankung Zöliakie betroffen ist.

Als Zöliakie bezeichnet man eine Unverträglichkeit gegenüber dem Klebeeiweiß Gluten, das in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer vorkommt. Normalerweise wird die aufgenommene Nahrung im Dünndarm in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Schleimhaut in den Körper. Bei Zöliakie-Betroffenen führt

die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut. Die Unverträglichkeit äußert sich mit Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfällen, Müdigkeit, Beschwerden an den Knochen, Leberentzündung oder Hautausschlag. Alternativ können Betroffene z.B. Gerichte aus Mais-, Buchweizen- und Hirsemehl verzehren, die vom erfahrenen Koch ebenfalls zubereitet werden können.

Auch unter der sogenannten Fructose-Intoleranz leidet eine zunehmende Zahl der Bevölkerung. Fructose ist ein Einfachzucker, der – oft gemeinsam mit Glucose – in vielen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge vorhanden ist. Besonders fructosereich sind Früchte und sämtliche Produkte, in denen Früchte verarbeitet wurden (z.B. Marmelade, Fruchtsäfte, Obstkuchen, Trockenfrüchte, Fruchtjoghurts, Milchshakes mit Früchten). Menschen mit Fructose-Intoleranz sollten gezielt auf eine zuckerfreie Ernährung achten.

VIelfalt AN ALTERNATIVPRODUKTEN

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an gluten-, laktose- und fructosefreien Produkte speziell für die Gastronomie und Hotellerie auf dem Markt, die es erleichtern auch Menschen mit Unverträglichkeiten zu bewirten.

„Für Zöliakie-Betroffene eignen sich besonders gut einzeln verpackte Backwaren von Proceli und Adpan. Das Angebot reicht hier von gluten- und laktosefreien Brötchen, über Bagels bis hin zu Baguettes und köstlich lockeren Brotscheiben“, empfiehlt Johanna Bacher, Marketing Managerin bei der Firma FoodOase. Ein umfangreiches Angebot an Tiefkühlprodukten für Gastronomen führt derzeit auch Dr. Schär Foodservice. Das Unternehmen bietet von diversen Mehl- und Teigsorten über ein Pasta- und Brotsortiment auch verschiedene Süßspeisen – alles glutenfrei. Neu ist das glutenfreie Mini-Baguette in einer backfesten Folie, wodurch das Baguette im selben Ofen wie glutenhaltige Lebensmittel gebacken werden kann.

Die Marke MinusL bietet wiederum ein Sortiment von ca. 70 laktosefreien Produkten an. So müssen die ca. 15% Betroffenen einer Laktose-Intoleranz auch bei einem Hotel- oder Restaurantbesuch auf nichts verzichten und kommen gerne

wieder. „Besonders interessant für Hoteliers und Gastronomen sind aus unserem MinusL-Sortiment die klassischen Produkte wie Milch, Sahne, Quark und Joghurt. Diese Produkte können statt der laktosehaltigen Produkte verwendet und so die Speisen und Gerichte relativ einfach laktosefrei hergestellt werden“, rät Sabine Kramer, Leitung im Marketing und PR bei OMIRA.

AUF GETRENNTE LAGERUNG MUSS GEACHTET WERDEN

Sowohl bei der Lagerung als auch bei der Zubereitung und beim Servieren sollte eine Kontamination mit „herkömmlichen Lebensmitteln“ vermieden werden. In einem regulären Betrieb ist das allerdings nicht ganz einfach, denn bereits kleinste Krümel von glutenhaltigem Getreide können einem Zöliakie-Betroffenen heftiges Unwohlsein bereiten. Johanna Bacher meint: „Entscheidend ist, dass die Utensilien und Arbeitsplatten in der Küche nicht verunreinigt sind.“ Die Experten von Transgourmet weisen darauf hin, dass der Gastronom bzw. Hotelier nicht den gleichen Toaster oder die gleiche Brotschneidemaschine für glutenfreies Brot verwendet sollte, die er auch für „normales“ Brot nutzt. „Wichtig ist zudem, dass niemals dasselbe Öl zum Braten und dasselbe Wasser beim Kochen verwendet wird“, meint Rene Pfitscher, Key Account Manager des Dr. Schär Foodservices. Noch sicherer wäre ein separater Bereich in der Küche, an dem ausschließlich gluten-, laktose- und/oder fructosefreie Speisen zubereitet werden. Bei der Zubereitung von laktosefreien Gerichten muss ebenfalls darauf geachtet werden, dass es nicht zu Kontaminationen kommt. Wenn ein Löffel zum Umrühren der laktosehaltigen Sahnesauce verwendet wird, sollte dieser nicht für die laktosefreie Sauce verwendet werden. Sicherer wäre allgemein der Einsatz von zum Beispiel MinusL-Produkten, denn sie unterscheiden sich weder in der Lagerung noch in der Speisezubereitung von herkömmlichen Milchprodukten.

Laktose und Gluten kann auch oft in Zutaten versteckt sein, von denen es nicht erwartet wird. Beides kann in Gewürzmischungen enthalten sein, sodass selbst beim Einsatz von laktose- und glutenfreien Produkten das Gericht nicht allergiefrei ist. Es muss also eine verstärkte Sensibilität im Hinblick auf die eingesetzten

Zutaten aufgebracht werden. „Wichtig ist, Rezepturen zu erstellen und diese beim Kochprozess heranzuziehen, um die Inhaltsstoffe und somit die Allergene der verwendeten Zutaten zu standardisieren und somit Aussagen darüber machen zu können“, so die Experten von Transgourmet. Alle Mitarbeiter sollten in Hinblick auf das Handling mit den allergiefreien Produkten besonders geschult werden. Für Hoteliers und Gastronomen ist es ratsam, Produkte in kleinen oder gar Einzel-Verpackungen zu verwenden, um mögliche Kontaminationen zu vermeiden.

KNOW-HOW UND ENGAGEMENT SIND NÖTIG

Wer sich mit einem besonderen Angebot für Allergiker vom Wettbewerb abheben möchte, sollte ein wahres Interesse haben, sich diesem speziellen Feld der Ernährung zu widmen, Experten aufsuchen und diese befragen. Aufklärungsarbeit leisten im Vorfeld vor allem Vereine und Verbände wie die Deutsche Zöliakie Gesellschaft, Foren und Portale.

Hersteller und Lieferanten von entsprechenden Produkten wie zum Beispiel Dr. Schär Foodservice bieten Hilfestellung bei der Einweisung, Fortbildung und Beratung des Gastronomie-Personals und stellen ein breites Angebot an Informationsmaterial, Rezepten und Tipps zur Verfügung.

TUE GUTES UND REDE DARÜBER

Natürlich sollten die Existenzgründer ihre besondere Produktvielfalt dem Gast gegenüber auch entsprechend weiträumig kommunizieren. Dies kann per Anzeigen, über die eigene Homepage und soziale Netzwerke erfolgen. Zudem ist ein Eintrag auf den entsprechenden Plattformen im Internet – von Restaurantführern bis hin zu den Seiten der jeweiligen Lebensmittelunverträglichkeitsgruppen – ratsam. Schließlich dauert es doch eine Weile, bis die Mund-zu-Mund-Propaganda von zufriedenen Gästen greift.

Unbedingt bedacht werden sollte aber auch, dass mit einem Angebot für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten sich zwar ein dankbares Gästeklientel angesprochen wird, dieses aber in Summe eher in Großstädten zu finden sein wird. (ME/JD)