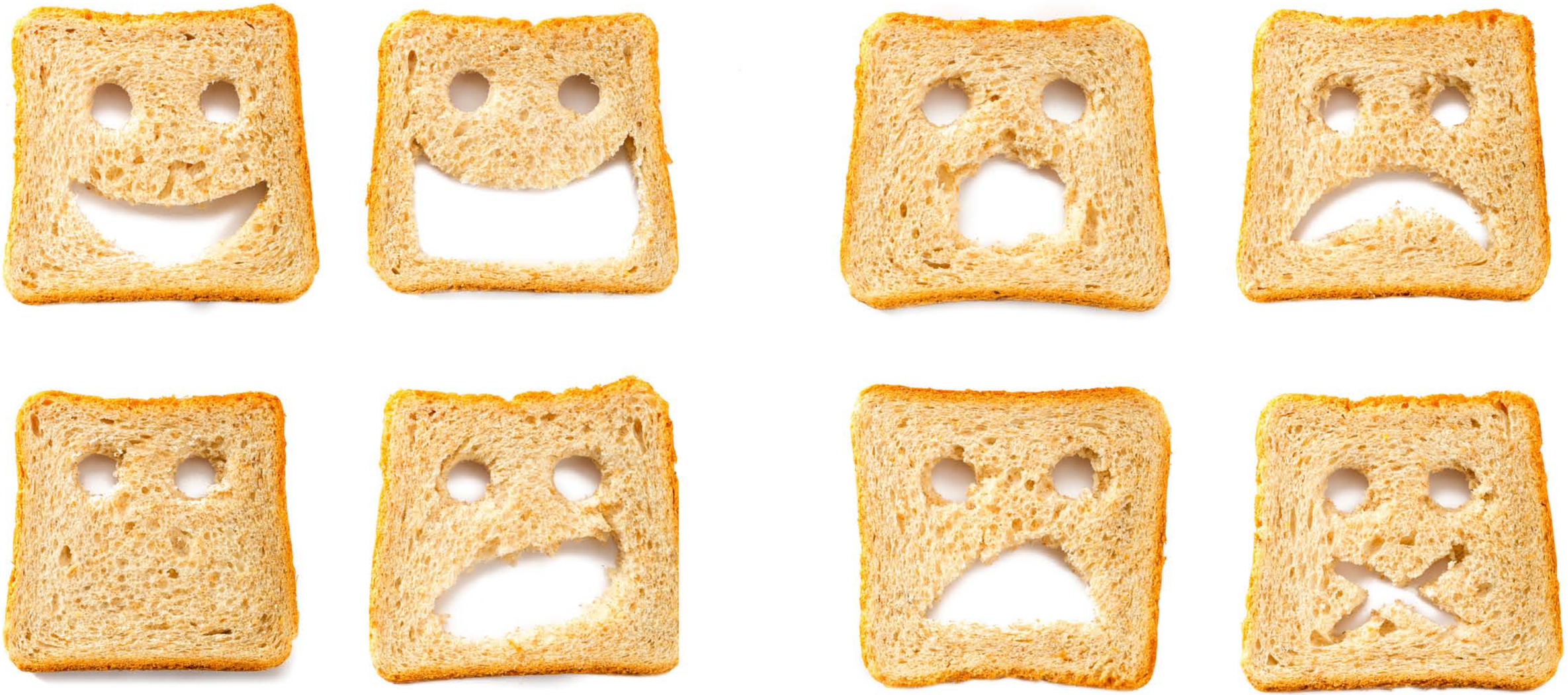

Der schwierige Gast

Foto: Nomad_Soul/Fotolia.com

Allergie oder Hysterie? Köstliche Speisen sind nicht für jeden Gast die volle Freude, Allergien und Unverträglichkeiten nehmen zu. Für die Gastronomie ist das eine Herausforderung, aber auch die Chance, Professionalität zu beweisen.

Autoren: Monika Duglokecki & Thomas Schweighofer

Ohne Fleisch, bitte“ – so eine kurze Bestellung hören Gastronomen nur mehr selten. Nein, heutzutage muss sich das Servicepersonal auf eine Unterhaltung mit dem Gast einstellen – ob es will oder nicht. Ein Kaffee mit Sojamilch, kein Weizenbrot mehr zum Frühstück, und auch der bunte Obstteller wird beiseitegeschoben. Bei der Ernährung auf Allergien und Unverträglichkeiten hinzuweisen und auf Vieles zu verzichten gehört für viele mittlerweile zum Alltag.

Ist da Milch drinnen?

In Österreich leidet derzeit geschätzt rund ein Viertel der Bevölkerung an irgendeiner Form einer Allergie. Eine richtige Nahrungsmittelallergie tritt viel seltener auf, noch weniger sind es bei glutenbedingten Problemen (siehe Kasten). Dabei handelt es sich um keine neue Ernährungsmode-Erscheinung, denn Unverträglichkeiten und Allergien gibt es schon seit Jahrtausenden. Solche Probleme sind den Menschen heute nur mehr bewusst, und es wird darüber gesprochen. „Irgendjemanden kennt man immer, der etwas hat. Und wenn man selbst nichts hat, ist man fast aus der Mode“, sagt Ernährungswissenschafterin Veronika Macek-Strokosch. Fakt ist aber auch, dass die Zahl der Neuerkrankungen jährlich um zirka zehn Prozent steigt, „was einer Verbesserung der Testverfahren zur Diagnosestellung zu ‚verdanken‘ ist. Wenn eine Unverträglichkeit oder Allergie vom Arzt diagnostiziert wird, muss man es jedenfalls sehr ernst nehmen.“ Und so ist es zum Trend geworden, auf Lebensmittel zu verzichten, die vermeintlich schädlich sind. Die aktuellen „Bösewichte“ in unserem Speiseplan scheinen Milch und allen voran Gluten zu sein.

Modediagnose oder Volkskrankheiten – wahrscheinlich beides. Die diagnostizierten Fälle nehmen tatsächlich zu: Schuld daran sind unter anderem veränderte Essgewohnheiten. Macek-Strokosch: „Kürzere Stillzeiten bei Säuglingen, zu frühes Einführen von Beikost und das Füttern vieler verschiedener Lebensmittel können zum Auslöser einer Allergie werden. Ebenso der Konsum exotischer Nahrungsmittel bei Erwachsenen, wenn bereits eine genetische Vorbelastung vorhanden ist, wie beispielsweise Nüsse oder Früchte. Auch stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte können zur Entstehung einer Allergie beitragen.“

Ist das Gericht glutenfrei?

Aus welchen Gründen auch immer man auf verschiedene Lebensmittel verzichtet: Die Industrie hat prompt reagiert, und in den Regalen finden sich nicht nur probiotische Produkte, sondern auch laktosefreie Waren – vom Käse bis zum Eis. Besonders heikel sind glutenfreie Produkte, weil Betroffene selbst bei kleinsten Mengen des Klebereiweißes Symptome verspüren.

In der Gastronomie hat sich ebenfalls viel getan. In der Speisekarte steht seit Dezember 2015 neben kulinarischen Köstlichkeiten auch ein Buchstabensalat. Die EU-Lebensmittelinformationsverordnung fordert die Kennzeichnung von 14 verschiedenen Nahrungsmittelgruppen. Die Information muss in Österreich entweder schriftlich oder mündlich erfolgen, Mitarbeiter müssen regelmäßig geschult werden. Ein Aufwand? Natürlich, aber „die Information auf der Speisenkarte beantwortet bereits viele Fragen der Gäste. Wie in jeder Branche ist wichtig, dass die Mitarbeiter informiert und interessiert sein sollten über ihr Produkt und über Waren- und Speisenkunde sowie die Zubereitung der Speisen Bescheid wissen. Nur wer gut informiert ist, kann selbstsicher auftreten,. Das spürt ein sensibler Gast, fühlt sich somit in dem Lokal gut aufgehoben und wird in weiterer Folge wahrscheinlich auch ein treuer Gast sein oder werden“, argumentiert Albin Mayr, Leiter des Restaurants Schubert in Wien. Ein Stückchen schwieriger wird es, wenn man – wie etwa im Schubert – saisonal kocht, Tageskarten kreiert und somit die Speisekarte regelmäßig wechselt. Dass dies eine Herausforderung darstellt, bestätigt Helmut Deutsch, Praxislehrer Kochen und Fachvorstand der Gastgewerbefachschule am Judenplatz in Wien: „Man muss sich streng an die Rezepte halten. Das ist die größte Schwierigkeit. Man kann nicht wirklich kreativ sein im Nachhinein, sondern muss schon im Vorhinein einen genauen Menüplan erstellen. Früher waren viele Dinge selbstverständlich, wie etwa Sellerie in der Suppe, da müssen wir heute ganz besonders aufpassen“, sagt er.

Der Feind in meinem Körper

Was ist eine Nahrungsmittelallergie?
Die klassische Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf – für Gesunde – ungefährliche Substanzen, die vom Körper als Fremdstoffe angesehen werden. Eine Lebensmittelallergie entsteht durch eine Überreaktion des Immunsystems auf Eiweißbestandteile in Lebensmitteln.

Wie äußern sich einzelne Beschwerden?
Die Symptome einer Lebensmittelallergie treten üblicherweise innerhalb weniger Minuten oder Stunden nach Aufnahme des Allergens auf, manchmal aber auch verzögert. Die Reaktion ist individuell verschieden stark ausgeprägt und kann ganz unterschiedliche Organe betreffen. Die Symptome sind auch nicht typisch für ein bestimmtes Lebensmittel. Der Ort des Allergenkontaktes muss dabei nicht identisch mit dem Ort der Reaktionen sein. So kann zum Beispiel ein Lebensmittel, das zuerst mit Mund, Rachen und Magen-Darm-Trakt in Verbindung kommt, durchaus Hautreaktionen aber keine Symptome im Magen-Darm-Trakt auslösen. In seltenen Fällen kann es sogar zu einer Schockreaktion des Körpers kommen. Allergische Symptome werden durch körperliche Anstrengung, Alkoholkonsum, verschiedene Medikamente und kalte Getränke verstärkt. All dies erhöht die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Allergene.

Was ist eine Lebensmittelintoleranz?
Eine Unverträglichkeit oder Lebensmittelintoleranz wird häufig durch einen angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt ausgelöst. Laktose-, Histaminintoleranzen, Fruktoseunverträglichkeit sowie die Zöliakie (eine immunologisch bedingte lebenslange Glutenunverträglichkeit) sind die häufigsten Unverträglichkeiten.

Gibt es Heilungsmöglichkeiten?
Wenn eine Allergie oder Intoleranz eindeutig vom Arzt festgestellt wurde, besteht die Therapie in der Meidung der Allergieauslöser. Wurde eine Lebensmittelallergie festgestellt, ist es ratsam, sich nach ein bis zwei Jahren erneut testen zu lassen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass Allergien – insbesondere im Kindesalter – wieder verschwinden können. Bei Zölikaie ist die einzige Therapie eine lebenslange glutenfreie Ernährung.

Fotos: Fotolia.com, Sabine Klimpt; Quelle Infokasten: Veronika Macek-Strokosch

Cover | Herausforderung Ernährung

»Nur wer gut informiert ist, kann selbstsicher auftreten. Das spürt ein sensibler Gast.«
Albin Mayr, Restaurant Schubert

Der dankbare Gast

Aber wie ist das nun? Fühlen sich die Gastronomen eigentlich genervt von „schwierigen“ Gästen? „Ein allergiegeplagter Gast ist eigentlich kein schwieriger Gast, sondern ein dankbarer Gast, wenn man seine Wünsche beziehungsweise Sorgen ernst nimmt“, sagt Irene Moser, Geschäftsführerin des Hotel Restaurant Höldrichsmühle im niederösterreichischen Hinterbrühl. „Die Allergenkennzeichnungspflicht auf der Speisekarte hat eine Sensibilisierung gebracht, ersetzt aber nicht den direkten Kontakt. Da die Bedürfnisse allergengeplagter Gäste sehr unterschiedlich sind, ist das genaue Nachfragen nach der optimalen Zubereitungsart nach wie vor die beste Art, um das Wohlbefinden des Gastes zu garantieren. Jeder darf und soll wissen, was in seinem Essen drinnen ist.“ Für die Gäste mit speziellen Anforderungen gibt es in der Höldrichsmühle etwa selbst im Seminarbereich ein eigenes veganes Menü, und glutenfreies Brot ist immer im Haus. „Wichtig ist es, die Mitarbeiter zu informieren und zu sensibilisieren. Unsere Mitarbeiter in Küche und Service wurden schon auf entsprechende Ausbildungen entsendet. Mit dem Wissen, das sie aus diesen Kursen zurück in den Betrieb bringen, gelingt es uns, das Angebot zu erweitern, ohne dass wir dafür den Betrieb auf den Kopf stellen müssen“, sagt Irene Moser.

Fein(d)kost

In einzelnen Fällen ist aber auch so, dass allergiegeplagte Menschen immer noch nicht ernst genug genommen werden. „Das liegt zum Teil daran,

MAGAZINE.
KATALOGE.
ZEITSCHRIFTEN.

Friedrich Druck & Medien GmbH
Zamenhofstrasse 43-45, A-4020 Linz
Tel.: +43 (0)732 66 96 27 0
friedrichdruck.com
facebook.com/friedrichdruck

friedrich
DRUCK & MEDIEN GMBH

Fragen, fragen, fragen!

Ernährungswissenschafterin Veronika Macek-Strokosch von Eat2Day über die Vorteile und Probleme der Allergenkennzeichnung, und warum beim Gemüsereis des Asiaten ums Eck ein „A“ zu viel ist.

Hotel & Touristik: Wie hilfreich für die Betroffenen ist die Allergenkennzeichnung?
Veronika Macek-Strokosch: Durch die Umsetzung der Allergenkennzeichnungsverordnung ist das Thema Allergien und Unverträglichkeiten sicher stärker ins Bewusstsein gerückt. Viele Gastronomen haben sich mit dem Thema vertraut gemacht und können bei Anliegen der Gäste mitreden.

War das vorher nicht so?
Nein. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man beim Sonderwunsch glutenfreies Essen oft mit großen Augen angeschaut wurde. Die erste Reaktion war häufig ‚das haben wir nicht, das gibt es bei uns nicht‘. Vor der LMIV mussten viele Allergiker Gastronomen immer wieder informieren, um was es da eigentlich geht. Dabei gibt es immer eine Lösung. Es müssen nur die Zeit, das Know-how und das Wollen da sein.

Worauf müssen Gastronomen bei der Herstellung ihrer Gerichte achten?
Man kann nicht für alle allergenfrei kochen. Aber beim Einkauf und der Erstellung der Rezepturen müssen sie auf mögliche Allergene achten und diese kennzeichnen. Und in der Küche sollte bei den Zubereitungen auf Kontaminationen geachtet werden, speziell bei Glutenunverträglichkeit, wo bereits kleinste Mengen Symptome hervorrufen. Hier ist ein eigener Bereich ideal: zum Beispiel ein extra Schneidebrett, ein eigener Brotkorb, ein eigener Topf fürs Nudelwasser, die getrennte Lagerung oder eine eigene Fritteuse für die Pommes. Außerdem die Kennzeichnung glutenfreier Speisen im Tiefkühler, Lagerraum und Kühlschrank. Bei Laktoseunverträglichkeit sollte man laktosehältige Lebensmittel weglassen oder durch laktosefreie ersetzen.

»In England ist das Bewusstsein in der Gastronomie für diese Probleme viel größer, und Italien ist ein Paradies.«
Veronika Macek-Strokosch

Wurde die Kennzeichnungspflicht richtig umgesetzt?
Was ich kritisieren muss, ist, dass die Kennzeichnung europaweit nicht einheitlich umgesetzt wurde. Wegen der Verordnung mussten sich Gastronomen aber mit dem Thema auseinandersetzen. Viele natürlich nicht so gerne, weil über die genaue Umsetzung sehr spät informiert wurde und dann schon wieder eine neue Vorgabe … In den Betrieben selbst gibt es zwischen Kennzeichnung und richtiger Kennzeichnung noch einen großen Unterschied. Oft wundert man sich, warum manche Buchstaben bei einer bestimmten Speise dabeistehen.

Wo kommt das vor?
Einige Gastronomen meinen, es ist besser zu viel als zu wenig zu kennzeichnen, doch das führt erst Recht zu Unklarheiten. Wenn auf einem Produkt der Hinweis steht „Kann Spuren von … enthalten“ und der Gastronom das Produkt verarbeitet, muss er es laut Gesetz beim Gericht selbst nicht kennzeichnen. Das passiert nicht willentlich, sondern aus Unkenntnis. Häufig sieht man falsche Kennzeichnungen in Asia-Lokalen. Dort steht dann beim Gemüsereis ein A dabei für glutenhaltiges Getreide. Auf Nachfrage hört man Aussagen wie „das habe ich von anderen Lokalen abgeschrieben“ oder „Reis ist doch ein Getreide“ – ja, aber nicht glutenhaltig. Oft wird auch Glutamat mit glutenhaltig verwechselt. Und oft sind Sprachschwierigkeiten sowie Fachausdrücke – die Gastronomie ist ja sehr international – ein Problem. Deshalb dürfen sich die Betroffenen nicht nur auf die Kennzeichnung verlassen, sondern müssen fragen, fragen, fragen.

Wie sollen Gastgeber mit diesen Fragen umgehen?
Betroffene kennen sich sehr gut aus, was sie essen dürfen oder nicht. Wenn die Gäste um die Aufzählung der Zutaten bitten, ist das keine Wichtigtuerei. Je besser die Gäste informiert sind, desto sicherer sind sie und können die Speisen genießen. Höflichkeit und respektvoller Umgang sind das A und O. Das gilt für beide Seiten: Ich kann als Betroffener nicht erwarten, dass sich jeder überall auskennt und sofort weiß, was ich brauche.

Wie können Gastronomen ihre Gäste proaktiv unterstützen?
Bei Gruppenreservierungen ist es zum Beispiel eine Hilfe, wenn nachgefragt wird, ob man auf Allergien Rücksicht nehmen soll. Sich überlegen welche Nischen oder Zielgruppen kann und möchte ich ansprechen. Welche Veränderungen werde ich in der Küche umsetzen, und das kann ich proaktiv anbieten. In den Foren der Selbsthilfegruppen sprechen sich Angebot und Freundlichkeit sehr schnell herum.

Sie haben beruflich mit Betroffenen zu tun. Die Fälle nehmen zu. Wird es mehr Nischenrestaurants geben, stehen wir vor einem ähnlichen Boom wie bei den veganen Restaurants?
Bei glutenfrei und laktosefrei kann ich es mir vorstellen – dann wird es schwieriger. Die Betroffenen wollen nicht nur in solche Lokale, sondern überall essen gehen. Jeder Betroffene weiß mit der Zeit, welches Restaurant er besuchen kann. Selbst McDonald's hat mit glutenfreien Buns die Tore geöffnet. Es ist auch eine Modeerscheinung: Ich muss jetzt glutenfrei essen, auch wenn es medizinisch nicht notwendig ist. Irgendwann wird dieser Hype wieder zurückgehen.

Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Tel. +43 1 971 95 48
E-Mail: v.macek-strokosch@eat2day.at
Web: www.eat2day.at, www.allergenkennzeichnung.at

Foto: Eat2day Ernährungsconsulting e.U.; Quellen Infokasten: www.oege.at, AKNÖ-Broschüre „Nicht alles ist eine Allergie“

Cover | Herausforderung Ernährung

dass mit dem Kennzeichnungs-Gesetz der Ärger bei manchen Gastronomen noch größer geworden ist, anstatt dass sie toleranter und verständnisvoller geworden sind. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel“, sagt Christine Egger, zuständig für Ernährungslehre und Küchenführung, Tourismusschulen Modul der Wirtschaftskammer Wien.

Auch Helmut Deutsch hatte anfangs so seine Bedenken: „Allergiegeplagte Menschen wurden früher auch schon ernst genommen. Mit der neuen Regelung hat jeder Gastronom Angst gehabt, dass die Hypochonder aufwachen werden. Das war dann aber doch nicht so schlimm, wie befürchtet. Ich denke, dass jene Menschen, die wirklich allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren es von Haus aus sagen und nach Alternativen fragen.“ Jedoch sei man viel aufmerksamer geworden, was zum Beispiel bestimmte Inhaltstoffe betrifft. „Früher haben wir uns keine Gedanken darüber gemacht, welche Brotsorten etwa in Brösel verarbeitet wurden. Heute wird nachgefragt, ob nicht doch auch ein Nussbrot hineingerieben wurde“, sagt Deutsch.

Generell wären die jungen Köche viel offener und sensibler bei diesen Themen. Das liegt auch an der Ausbildung. „Es gibt mehrere fixe Bestandteile des Lehrplans in den unterschiedlichsten Unterrichtsfächern, wie zum Beispiel Ernährungslehre oder Küchenführung. Es sind ja immer wieder betroffene junge Leute dabei, und gerade am lebenden Beispiel wird das für die Schüler und Schülerinnen immer interessanter. Vor allem Diskussionen und Aufklärungen zu diesem Thema sind aus meiner Sicht sehr wichtig, um das Verständnis der Schüler zu wecken“, sagt Egger. Eine hundertprozentige Sicherheit könne es aber nie geben, denn eine Küche ist nun mal kein wissenschaftliches Labor, deshalb kann es niemals eine hundertprozentige Sicherheit geben. &

Das Massenphänomen

Lebensmittelallergie
weltweit 2–4 %
Kinder in Österreich 1,7–6 %
Erwachsene in Österreich 0,8–2,4 %

Zöliakie
weltweit 1 %

Laktoseintoleranz
westliche Bevölkerung 15–20 %
weltweit 80 %

Unverträglichkeit von Fruchtzucker
westliche Bevölkerung 5–7 %