

## Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – kein Handicap für Essenseinladungen!

Zunehmend mehr Menschen leiden unter Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Deshalb wird es immer wichtiger, dass sich Gastgebernde und Gäste darauf einstellen, um den Betroffenen den Spaß an Essenseinladungen zu erhalten.

Viel zu viele von ihnen fühlen sich in ihrem gesellschaftlichen Leben eingeschränkt. Einerseits, weil sie sich nicht trauen, ihr Problem mitzuteilen. Andererseits, weil sie Befürchtungen hegen, dass sie, wenn sie es tun, auf Unverständnis stoßen oder ihre gesundheitlich spezielle Situation bei Tisch in Gesprächen breitgetreten wird und sie sich dadurch bloßgestellt fühlen.

### Tipp für Gäste:

Dass Letzteres auf keinen Fall passiert, liegt besonders in Ihrer Verantwortung als Gast. Vermeiden Sie, bitte, Nachfragen, wenn zum Beispiel Ihre Tischnachbarin ein Gericht zurückweist oder kaum etwas (gar nichts) davon isst.

Zeigen Sie zwar Interesse und Verständnis, falls die betreffende Person von sich aus darauf zu sprechen kommt. Bleibt dies aus, beweisen Sie Rücksichtnahme, wenn Sie sich jeglichen Kommentars enthalten.

### Tipp für Gastgebernde:

Möchte ein Gast eine bestimmte Speise nicht essen, akzeptieren Sie diese Ablehnung, bitte, ohne nach Gründen zu forschen. Das gilt auch für Getränke.

Noch weit besser: Fragen Sie bei einer Essenseinladung in die eigenen vier Wände im Zweifelsfall Ihren Gast direkt, ob es Gerichte gibt, die er ungerne oder gar nicht isst. So eröffnen Sie die empfehlenswerte Möglichkeit, ohne Umschweife spezielle Wünsche äußern zu können. Das kommt auch denjenigen zugute, die sich zum Beispiel vegetarisch ernähren oder die aus religiösen Gründen bestimmte Speisen ablehnen müssen.

In der Gastronomie denken Sie, bitte, an die moderne Gastgebergepflogenheit, bei einem vorbestellten Menü für kurzfristig verfügbare Austauschgerichte zu sorgen. Eine frühzeitige Absprache mit der Küche lässt das problemlos zu.

Informieren Sie Ihre Gäste mit genügend Zeitvorlauf über diese Möglichkeit, damit ihnen etwaige Zweifel genommen werden.

### Tipp für Betroffene:

Bleibt die Frage nach unverträglichen Speisen seitens der Einladenden aus, scheuen Sie sich auf keinen Fall, auf Ihre spezielle Ernährungs-Situation hinzuweisen. Tun Sie dies am besten unmittelbar nach Erhalt der Einladung.

Bei einer kurzfristigen Einladung ins Restaurant zu einem vorbestellten Menü erleichtert es die Organisation, wenn Sie den Gastgebernden bei Ihrem Eintreffen Bescheid sagen, dass es Ihnen unmöglich ist, bestimmte Speisen zu essen.

Bei einem à la carte Essen in der Gastronomie bitten Sie eine Servicekraft darum, in der Küche die entsprechenden Auskünfte einzuholen, damit Sie sicher sind, das für Sie Richtige bestellen zu können. Höflichkeit den Servicekräften gegenüber beweisen Sie, wenn Sie diese nicht x-mal hin und her schicken, sondern gleich Alternativgerichte auswählen und genau angeben, um welche Zutaten es Ihnen geht.