



Nyomtatás

Deluxe - > Hol ehetnek az ételallergiások?

Hol ehetnek az ételallergiások?

2009. március 23., hétfő 11:51

Az étteremben való étkezés könnyedén rémálommá válhat az olyan vendégek számára, akik valamilyen ételallergiában szenvednek, vagy különféle diéták miatt ki kell hagyniuk az alapvető hozzávalókat. Utánajártunk, hol ekezhhetnek a legmagasabb színvonalon a különleges igényekkel rendelkező vendégek.

[BANNER468]Egyre többen szembesülnek azzal a problémával Magyarországon, hogy ételallergiájuk vagy egy-egy hozzávalóval szembeni érzékenységük miatt nehezen találnak olyan éttermet, ahol magas színvonalon állapotuknak megfelelő fogásokat fogyaszthatnak.

A nyugat-európai étteremlátogatók ezen a területen is rendezettebb viszonyokkal találkozhatnak. A leginkább "allergiabarát" ország Svédország, ahol az éttermek hamarosan igazolást szerezhettek arról, hogy a személyzetet speciális képzéssel készítették fel az ételallergiás vendégek kiszolgálására. Ezekben az éttermekben a felszolgálók az allergiafajták figyelembe vételével javasolnak különböző fogásokat a vendégeknek.



A svédasztalos étkezés veszélyes is lehet

"A 3 év alatti gyermekek akár 3-6 százaléka, a felnőttek 2 százaléka ételallergiás" - mondta dr. Hidvégi Edit ételallergológus szakorvos, a Budai Allergia Központ munkatársa. A felnőtteknél ehhez társul még a tejcukor-érzékenység, ami a lakosság közel 20 százalékát érinti. A tejcukorérzékenyek fogyaszthatnak kis mennyiségű tejet, de a krémlevesek, tejszínes mártások, pudingok, tejszínes sütemények együtt már tüneteket okozhatnak, mondta a szakember.

Magyarországon egyelőre csak próbálkozások vannak, és sajnos nem mindig biztosítják a megfelelő körülményeket. Dr. Hidvégi Edit látott már olyat, hogy a tejmentes fagyizóban ugyanazzal az adagolókanállal mérték ki a tejmentes fagyilaltot, mint a hagyományosat. "Társasággal kértünk gluténmentes étrendet, és kihoztak olyan csontleves, amelyben tészta volt, szóval a tapasztalatok még nem tökéletesek" - mondta az ételallergológus.

Aki tudja, hogy allergiás, a rossz tapasztalatok miatt inkább nem eszik étteremben, mondta Dr. Hidvégi Edit.

Az anafilaxiás - súlyos életveszélyes - allergiás reakciók 90 százaléka éttermekben történik. Különösen veszélyesek az önkiszolgáló, svédasztalos étkezések, mert itt igen nagy a kontamináció veszélye.

Pós Péter, az Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetségének (ABOSZ) elnöke szerint az ételallergiás vendégek étterembe járási lehetőségeit esélyegyenlőségi kérdésnek is fel lehet fogni. "Ha komolyan vennénk az esélyegyenlőséget, akkor még elő is kellene írni, hogy kerületenként legyen olyan étterem, ahol étkezhetnek az ételallergiás vendégek" - mondta.

Hol egyenek és mit?

Az ételallergiában szenvedőknek és azoknak, akik különleges diétákat tartanak, érdemes a luxushotelek éttermeiben is próbálkozni, ha ragaszkodnak a csúcsgasztronómiához. Az ötszillagos szállodák általában felkészültek a külföldi vendégek exkluzív kéréseinek teljesítésére, és csaknem napi szinten főznek ételallergiásoknak is.

"A rendezvényeinken szinte mindig van néhány ételallergiás vendég" - mondta Práger Éva, a Boscolo New York Hotel Palace restaurant sales menedzsere. A luxusszálloda egyik éttermében, a Mélyvízben leginkább egyéni foglалások vannak, így a séfek előre tudják, ha ilyen vendég érkezik.

"De akkor sem jelent problémát a speciális fogások elkészítése, ha az ételallergiás vendégek az utcáról csöppennek be a hotel valamelyik éttermébe, ki tudjuk őket szolgálni, és több lehetőség közül is választhatnak" - mondta Práger Éva. Felkészült a Kempinski Hotel Corvinus étterme, a Bistro Jardin is, tudtuk meg Dudás Ildikótól, a szálloda marketingmenedzserétől.



A Bistro Jardin is felkészült az ételallergiásokra

A budapesti Apetito étterem is megfelelő hely, hogy az ételallergiás vendégek is ínycsiklandóan étkezzenek. A vendégnek azonban a tervezett ebéd vagy vacsora előtt három nappal jeleznie kell, hogy allergiás, így az étterem fel tud készülni, mondta Péter Boglárka, az étterem értékesítési menedzsere. Nemcsak ételallergiásoknak, hanem vegánoknak is főztek már különleges menüt.

Bizonyos ételallergiákra megoldást jelenthetnek a vegetáriánus és vegán éttermek (Éden, Napfényes Ízek, Darshan Udvar BioPont) is, ez utóbbiak a tejtermékeket is különféle gabonákból (szója, zab, rizs, stb.) készült italokkal helyettesítik, és tojás nélkül készítik el az ételeket.

[BANNER]Felkereshetik az ázsiai éttermeket (Govinda, Shalimar, Rickshaw) is, mert a szokásoshoz képest itt jóval nagyobb azoknak a fogásoknak az aránya, amelyek tej, tojás nélkül készülnek.

Kerülni kell ugyanakkor a svédasztalos éttermeket és azokat a helyeket, ahol a személyzet bizonytalan, vagy ellentmondásos válaszokat ad a fogások összetételével kapcsolatban.

[BANNER468]Csúcsgasztronómia ételallergiásoknak

A sárvári Spirit Hotel Thermal Spa ételallergiás vendégei számos színvonalas, változatos fogás közül választhatnak, és azoknak sem kell lemondaniuk az ízletes ételekről, akik a különféle salaktalanító vagy léböjtkúrán vesznek részt.

A szállodában főként a magyar vendégek kérik a speciális menüket, mondta Farkas Bálint, a hotel konyhafőnöke. A séf, akinek baráti körében is akad gluténre érzékeny ismerős, rengeteg könyvet és cikket tanulmányozott a témában, hogy tökéletesen tudja, mivel helyettesítheti a hozzávalókat.



A hotel konyhájában felkészültek a különleges igényekre is

Az allergiások által fogyasztható termékekről az évente frissülő Táplálék és Intolerancia adatbank kiadványaiból tájékozódik. Farkas Bálint arról is naprakész információkkal rendelkezik, hogy kik gyártanak Magyarországon glutén- és tojásmentes élelmiszereket. Felvette a kapcsolatot egy vegán (állati eredetű élelmiszereket nem fogyasztó) tanácsadóval, aki receptekkel, ötletekkel segíti a munkáját.

Akad olyan vendég, aki hosszú listát küld azokról a hozzávalókról, amelyeket nem fogyaszthat. Egy esetben nemcsak liszt, tojás, és tej, hanem bizonyos gyümölcsök is szerepeltek a tiltólistán. Ilyenkor a séf olyan alapanyagokból készít ételeket, amelyekkel a hétköznapi életben nem dolgozik, például a kölesből vagy a bulgurból, és különleges sűrítési eljárásokat alkalmaz.

"A hozzávalókat (tojáspótlók, növényi tejszínek és margarinok) bioboltokból szerezzük be, de ma már az élelmiszerbeszállítók is tartanak ételallergiásoknak készült termékeket" - mondta a konyhafőnök.

A konyhán a séf készletet tart az ételallergiásoknak készülő ételekhez szükséges hozzávalókból. Glutén- és tojásmentes tészták, tejszíntes italok, növényi margarinok mindig vannak raktáron, a glutén- és tejszíntmentes szalámi beszerzéséhez két nap szükséges.

Előfordul persze olyan is, amikor a séf nem tudja előre, hogy például gluténérzékeny vendég érkezik. "Ebben az esetben a legfontosabb, hogy azonnal kapcsolatba lépünk a vendéggel, hogy időben kiderüljön, érzékeny-e másra is, ezután pedig a meglévő alapanyagokból készítünk kínálatot, érdeklődünk, van-e saját receptje, kedvenc étele, különleges kívánsága" - mondta Farkas Bálint.



Veszélyes lehet

A penne gluténmentes tésztaból, a mártás pedig szójatejszínnel is készülhet, és keményítővel is sűríthetünk. Azok például, akik olívakúrának vetik alá magukat, Dogadan török teát, vegán pástétomot, vegetáriánus kolbászt, szarvasgombás-olívaolajos dresszingsgel tálalt zöldségeket kapnak reggelire, a medvehagymás kenyérszelet, bio olívás bruschetta kenhető olívával pedig a nem fogyókúra céljal érkező vendégeket is megkísérli.

A főétkezések alkalmával pedig olyan fogások kerülnek az asztalra, mint a napon szárított paradicsomos olívaolajban párolt halibutfilé kakukkfűvel és turbolyával, olívakrém burgonyaszeletekkel, zsenge zöldségekkel, növényi tejszínes sáfránymártással, vagy a vörös tonhalfilé roston kerti salátákkal, fügeecetes és mandulaolajos dresszingsgel.

[BANNER]"A vendégek állapotát tiszteletben kell tartani, nem megdöbbenünk ezen, hanem felkészülünk, hogy hogyan tudnánk megfelelni az elvárásaiknak" - mondta Farkas Bálint.

[BANNER468]A séf néhány tej, tojás és liszt nélkül készült receptet is megosztott velünk.

Rostonsült csirkemellfilé, mediterrán édesköménnyel, 6 személyre

1 kg csirkemellfilé
3 db édesköménnyagumó
0,30 kg koktél- és körteparadicsom vegyesen
2 gerezd fokhagyma
0,15 kg olajbogyó
1 marék kakukkfű
1 dl fehérbor
só
olívaolaj

Az édesköménnyagumókat negyedeljük, majd a forrásban lévő sós vízben 10 percig főzzük. A főzést követően egy tepsibe halmozzuk a félbe vágott paradicsomokkal, a magozott olajbogyóval, az összetört fokhagymával és olívaolajjal együtt.



A tej és a liszt hiányozhatnak, a friss zöldfűszerek nem

Az édeskömény finomra vágott fiatal leveleivel, kakukkfűvel és sóval ízesítjük, majd felöntjük a fehérborral. Mielőtt a 200 Celsius fokos sütőbe helyezzük, lazán összekeverjük a tepsibe halmozott zöldségeket.

30 percig sütjük, végül tálaláskor a roston sült csirkemell szeletekre halmozzuk.

Pácolt nyúlcomb dióval, bulgurral körítve, 6 személyre

Hozzávalók:

6 db hátsó nyúlcomb
15-20 dkg dió
15-20 dkg zellergumó
2 kisebb fej vöröshagyma
1 dl olívaolaj
1 marék olajbogyó

A pácléhez:

1 dl száraz fehérbor
0,5 dl olívaolaj
só
egy-egy csipet szárított rozmaring, lestyán, oregano, tárkony, kakukkfű
3 db babérlevél

a körethez:

1 kg bulgur
0,5 dl olívaolaj
só

Elkészítjük a páclevet, beletesszük a nyúlcombokat, és 2-3 órára hűtőbe tesszük. A húst kivesszük a pácléből, és kevés olívaolajon megpirítjuk. Amikor kezd barnulni, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a vékonyra szeletelt diót, a zellert és a magozott olívaolajbogyót, majd a páclével felöntjük és sózzuk.

[BANNER]Az egésztest egy sütőzacskóba öntjük, a zacskót lezárjuk és tűvel több helyen megszurkáljuk, majd tepsibe rakva 200 Celsius fokon 1 órán át sütjük.

A bulgurt kevés olívaolajon megpirítjuk, vízzel felöntjük, sózzuk és 15-20 perc alatt fedő alatt készre főzzük.

A cikket a következő címen érheti el a deluxe.hu-n:

http://deluxe.hu/cikk/20090323/ettermek_etelallergias_liszterzekeny_tejcukorerzekeny_tejfeherje-allergias_vegetarianus_vendegeknek