

Glutenfritt på restaurangen

Förslag och tips från Svenska Celiakiungdomsförbundet

Gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Gluten är vanligt i bröd, pasta och kakor men kan även finnas i till exempel lakrits, sås och korv. I havre hamnar ofta gluten från andra sädeslag, men du kan köpa "ren havre" som är glutenfri.

Glutenfritt

För dem som inte tål gluten finns det glutenfria specialprodukter. Dessutom är mycket vi äter naturligt glutenfritt, däribland potatis, ris, majs, quinoa, kött, frukt, grönsaker, ägg och mjölk.

Celiaki (glutenintolerans)

När en person med celiaki äter gluten inflammeras tunntarmen. Symtomen kan se olika ut och det tar lång tid för tarmen att läka. Även små smulor av något med gluten räcker för att vara skadliga, det enda sättet att hålla sig frisk är genom att äta glutenfritt.



Skyltar och information

- **Ha tydlig märkning och skyltar**, informera om era glutenfria alternativ, annars är det lätt att missa. Ha gärna symboler i menyn eller en lista över glutenfria alternativ.
- **Skriv om det går att anpassa menyn**, till exempel genom att få glutenfri pasta eller byta till potatis.
- **Spara innehållsförteckningar**, vid osäkerhet kan personalen kolla och kunder som vill kan läsa själva. Ingredienser som många är överkänsliga mot är oftast fetmarkerade.
- **Informera om spår av gluten**, det är stor risk att gluten från andra produkter kontaminerar de glutenfria när de hanteras i samma miljö. Berätta för kunderna så att de kan göra en riskbedömning.
- **Informera om glutenfritt på hemsidan**, många kollar i förväg för att inte bli besvikna på plats.

Bemötande

- **Bemöt oro med ärlighet**, berätta det är något du inte vet och chansa inte! Det är viktigt för gästernas trygghet att inte säga att du "tror" att något är glutenfritt eller låtsas vara säkrare än.
- **Ta inte illa upp om kunden dubbelkollar**, gästen frågar inte för att det är kul. Nonchalera inte oro.
- **Var tillmötesgående och flexibel**, det går ofta att tillsammans med kunden hitta ett alternativ, till exempel genom att byta ut pasta mot potatis.
- **Fråga om gästen har celiaki vid beställning av glutenfritt**, det gör att de känner sig tryggare med eran kunskap och att maten kommer att hanteras på ett säkert sätt.

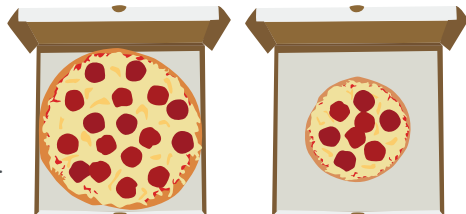
Hantering

- **Använd inte samma tång, skärbrädor, knivar, brödrost eller våffeljärn**, även små smulor räcker för att göra skada. Använd separata redskap eller städa noga när du ska hantera glutenfria alternativ.
- **Placera det glutenfria separat**, undvik att gluten från andra produkter hamnar på det glutenfria.

- **Placera det med gluten separat i bufféer**, undvik att gluten spiller över i andra skålar och bunkar när gästerna tar mat. Exempelvis i salladsbarer.
- **Friter inte glutenfritt och livsmedel med gluten tillsammans**, exempelvis är pommes frites glutenfritt men kontamineras med gluten om de friteras i samma olja som nuggets.
- **Låt inte glutenfritt bröd ligga framme**, tina eller baka samma dag eftersom brödet torkar snabbt.

Prissättning

- **Undvik att ta extra betalt för specialkost**, som glutenfri pizza och pasta. Ta gärna mindre betalt för det glutenfria alternativet om det är mindre.
- **Ta mindre betalt om något plockas bort utan att ersättas**, exempelvis om hamburgare utan bröd serveras.



Utbud

- **Ha glutenfritt i ordinarie utbudet**, det behöver inte vara specialkost. Lägg gärna undan en del av det glutenfria så det inte tar slut innan någon som inte kan äta av annat kommer. Ha minst ett glutenfritt alternativ av förrätt, huvudrätt och dessert.
 - Red sås med majsredning
 - Använd glutenfritt ströbröd
 - Panera glutenfritt
 - Baka med ren havre, havregryn är ett glutenfritt sädeslag men som i tillverkningen löper stor risk att kontamineras. Ren havre hanteras separat från andra sädeslag i framställningen.
 - Gör sallad utan gluten, till exempel med quinoa, bovete eller risnudlar istället för pasta.
- **Erbjud motsvarigheter när det ingår något med gluten**,
 - Erbjud bröd eller kaffebröd när det ingår till maten. Servera glutenfritt bröd med eget smör.
 - Försök erbjuda valmöjligheter, exempelvis inte enbart glass som glutenfri efterrätt.
- **Ha glutenfritt på barnmenyn**, barn med celiaki vill kunna äta samma sak som andra barn. Det räcker inte att ha vuxenanpassade alternativ som är glutenfria på menyn.
 - Spagetti och köttfärssås
 - Pannkakor
 - Pizza och hamburgare
- **Erbjud glutenfri pasta**, det är lätt att ersätta pasta! Kom ihåg att koka pastan i eget pastavatten.
- **Se till att det glutenfria har samma kvalitet och aptitliga utseende**, det räcker inte med att det finns glutenfritt på menyn, det ska smaka och se gott ut också, utgå från vad du själv vill äta.
- **Ta in bröd och fika från glutenfria bagerier**, förvara dem gärna i frysen om ni inte bakar glutenfritt eller till kunder som vill vara helt säkra från spår av gluten.
- **Ha glutenfritt bland de billigare alternativen**, inte bara som "den fina fiskrätten" på menyn.
- **Ha alternativ som är gluten- och laktosfritt samt gluten- och mjölkfritt**, dessa är vanliga kombinationer, samt gärna alternativ fria från ägg, soja, vetestärkelse, vegetariska och veganska.
- **Erbjud större meny om gästerna förbeställer**, till exempel med bröd och bakade desserter när det finns tid att förbereda.

Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF

SCUF vill göra det enklare för barn och unga att ha celiaki. Medlemmar i SCUF är mellan 0-29 år och alla förslag i informationsbladet samlades in via *En glutenfri fritid - SCUF:s medlemsundersökning 2016*. Lär dig mer om celiaki och SCUF:s verksamhet på scuf.se

