

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ РЕСТОРАНОВ С БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ МЕНЮ

1. Изучите безглютеновое меню заранее на сайте заведения, а также забронируйте столик заблаговременно, не забыв сообщить о ваших пищевых ограничениях менеджеру кафе / ресторана (устно по телефону либо по электронной почте). Если не владеете иностранным языком, то попросите ваших знакомых еще в России, кто знает, например, английский, сделать это за вас. Карточки с основными необходимыми фразами можно также подготовить еще до путешествия.
2. Если будете звонить в ресторан и делать бронь по телефону, то обязательно поинтересуетесь заранее следующими вопросами:
 - Соответствует ли безглютеновое меню перечню, заявленному на сайте заведения?
 - Как организована кухня кафе / ресторана в целях исключения рисков кросс-загрязнения глютенем? *Не стесняйтесь попросить, чтобы вам в подробностях описали все этапы приготовления безглютеновых блюд.* Поинтересуйтесь, используется ли специальное оборудование, инвентарь и посуда (например, разделочные доски, сковороды, тостер, фритюрница и прочее) только для безглютеновых клиентов. Более подробно о 10 «узких мест» в ресторане / кафе вы можете найти на YouTube канале «I like gluten free».

Внимание! Если вам что-то не понравилось в разговоре (либо на любом другом этапе посещения ресторана) и вы сомневаетесь в своей безопасности, не ешьте в этом заведении.

3. При посещении кафе / ресторана сообщите официанту либо повару, что у вас целиакия / непереносимость глютена, и диету вы должны соблюдать по медицинским показаниям. Можете также рассказать, что с вами случится, если к вам в организм попадет глютен. Лучше всего это делать на языке той страны, в которой вы находитесь. По моему опыту, во многих даже европейских странах очень плохо понимают такие особенности на английском языке.
4. Даже если вы находитесь в полностью безглютеновом кафе, не пренебрегайте задать следующий вопрос:
 - Как в заведении определяют, что ингредиенты не содержат глютен? Спросите про маркировку и бренды, в особенности таких составляющих как: специи, подливы, бульоны, соевые соусы, уксусы и другие заправки.
5. Если вы не уверены, что блюдо, которое вам принесли не содержит глютен, переговорите еще раз с официантом / поваром / менеджером / владельцем ресторана. Уважительно и спокойно еще раз напомните, что даже от маленькой крошки вы можете сильно заболеть.

Если все прошло отлично, и последующие дни вы чувствуете себя хорошо, то, пожалуйста, напишите / позвоните и оставьте положительный отзыв. Любому заведению стоит огромных ресурсов предоставлять безглютеновое питание. Благодарные клиенты – одна из главных мотиваций. А если что-то пошло не так, обсудите это также с менеджером, чтобы отследить ошибку и предотвратить ее в будущем.