

Als Zöli im "NORMALEN" RESTAURANT

Checkliste

1 | Recherche

- Gibt es eine Online Speisekarte?
- Findest du auf der Webseite/Speisekarte einen Hinweis auf glutenfreie Gerichte?
- Sind die Allergene auf der Speisekarte vermerkt?
- Gibt es ein Gericht, dass (voraussichtlich) von Natur aus glutenfrei ist?

2 | Anrufen (Zu Randzeiten)

- "Kochen Sie auch glutenfrei?" *oder*
- "Ist es okay, wenn ich mein eigenes Essen mitnehme?"

3 | Aufklären

- "Ist das auch bei Zöliakie geeignet?" / "Wissen Sie was Zöliakie ist?"

ICH HABE DIE AUTOIMMUNERKRANKUNG ZÖLIAKIE UND MUSS AUS MEDIZINISCHEN GRÜNDEN GLUTENFREI ESSEN. DAS HAT MIT DEM TREND VOM GLUTENFREIEN ESSEN NICHTS ZU TUN.



Checkliste

4 | Nachfragen, Nachfragen, Nachfragen

- Ist es möglich direkt mit dem Koch zu sprechen?
- "Können Sie mir alle Zutaten von dem Gericht aufzählen?"
- "Welche Gewürze/Öle/Dressings verwenden Sie?"
- "Darf ich die Verpackung sehen?"
- "Werden die glutenfreien Nudeln extra gekocht?"
- "Wird für die Pommes eine eigene Fritteuse verwendet?"
- "Bitte mein mitgebrachte Essen nur aufwärmen, nicht abschmecken oder verfeinern."
- _____

5 | Bedank dich & Teile deine Erfahrungen

- Bedanke dich direkt oder telefonisch
- Hinterlasse eine Bewertung auf Tripadvisor
- Teile deine Erfahrungen mit anderen Zölis in Facebook-Gruppen, auf Instagram, in Foren und bei Treffen

