

# Ta hand om matöverkänsliga din gäst



# Hej!

Den här foldern vänder sig till dig som jobbar på café och restaurang. Vi vill ge dig matnyttiga tips som är användbara när du får gäster som inte tål gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein.

Det är viktigt att ta gästen på allvar, så att ingen behöver bli sjuk.

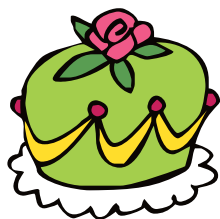
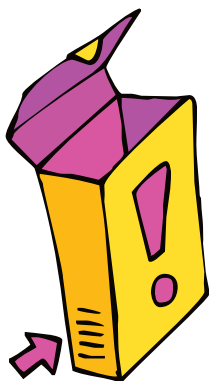
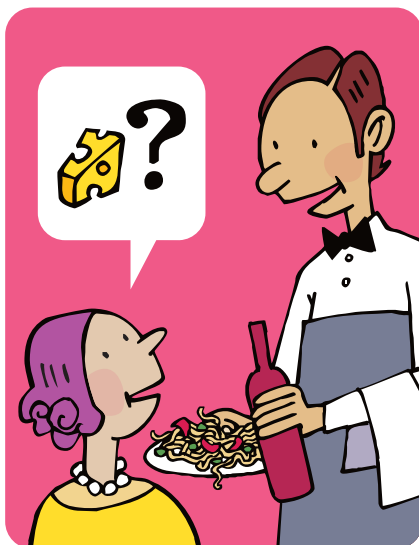
Och kom ihåg, matöverkänsliga är trogna kunder när de hittar ett bra ställe!



# 8 allergivänliga tips

1. När någon frågar dig om maten innehåller en viss ingrediens – gissa inte! Ta dig alltid tid att kolla upp ingredienserna.

2. Om du säljer mat som är svår att se vad den innehåller, skriv ingredienserna på en skylt, ett kort eller i menyn.



3. Spara och förvara alla innehållsförteckningar på maten du säljer. Se alltid till att det är den senaste ingrediensförteckningen, för ibland ändrar tillverkarna i receptet!

4. När du gör iordning mat, var noga med att alla känner till precis vad som är i den – även sånt som kryddor, buljong, såser, dekorationer osv.



5. Om någon ber dig ordna mat utan en viss ingrediens, säg inte ja förrän du är helt säker på att du kan fixa det.

6. När du ska göra iordning något allergianpassat, se till att det inte finns spår av annan mat på skärbrädor och andra arbetsytor.



7. Om du ändrar någon ingrediens i ett recept eller i en maträtt, tala om det för alla andra i personalen så att alla vet vad som gäller.

8. Om du känner dig osäker, tala om det för gästen, och låt gästen själv bestämma hur han eller hon vill göra.

# Vilka ingredienser kan orsaka problem?

Det finns ingredienser du måste se upp med när du serverar en gäst som inte tål gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein.

## Gluten

**Gluten finns i:** Vete, råg och korn.

**Den glutenintolerante kan EJ äta:** Bröd, pasta, såser, redda på vetemjöl, panerade produkter, pizza, cous-cous, bulgur, vissa färsprodukter, charkvaror och buljongsorter m.m. Fråga gästen om du är osäker!

**Se även upp med havre:** En del glutenintoleranta äter specialbehandlad havre som kallas "Ren havre". Fråga!

**Vete, råg och korn ersätts med:** Glutenfria specialprodukter t.ex. mjölmix, bröd och pasta. Majsmjöl, potatismjöl, bovete-mjöl eller arrowroot till redning av såser och i matlagning.

## Laktos

**Laktos finns i:** Mejeriprodukter.

**Den laktosintolerante kan EJ äta:** Vanlig mjölk, grädde, mes-smör, glass, yoghurt, smör, såser, vissa färsprodukter och buljongsorter, ost\* m.m. Fråga gästen om du är osäker!

**Mejeriprodukter ersätts med:** Laktosfria mejeriprodukter, soja- och havreprodukter, vegetabilisk olja. Vissa tål laktosreducerade produkter, andra inte – fråga!

\*Ost som lagrats mer än 3 månader är laktosfri.

## Mjölksprotein

**Mjölksprotein finns i:** Alla mejeriprodukter.

**Den mjölksproteinallergiske kan EJ äta:** Grädde, mjölk, smör, margarin, skummjölkspulver, ost, creme fraiche, vissa hel- och halvfabrikat m.m. Läs innehållsförteckningen noga och fråga om du är osäker!

**Mejeriprodukter ersätts med:** Mjölkfritt margarin, olja, buljong, havre- och sojaprodukter, kokosmjölk.

## Sojaprotein

**Sojaprotein finns i:** Sojaböner, sojaprodukter, sojatillsatser i livsmedel.

**Den sojaproteinallergiske kan EJ äta:** Vissa hel- och halvfabrikat av kött- och färsprodukter, grilloljor, kryddblandningar, tofu m.m.

**Se även upp med:** Lakrits, jordnötter, ärtor, bönor, bockhornskrydda, lupin m.m. som är närbesläktade med soja, man kan därför även reagera allergiskt på dessa. Läs innehållsförteckningen noga och fråga om du är osäker!

**Ersätts med:** Oblandade kryddor, rena basråvaror, animaliska fetter och oljor.

Kontakta oss om du vill veta mer. Och beställ gärna vårt Ingredienslexikon som visar vad olika ingredienser innehåller!

