

## Deutsch im Beruf – Profis gesucht

Gastronomie

---



### Lebensmittel in der Gastronomie

Wenn du dich für eine Ausbildung in der Gastronomie entscheidest, musst du dich mit Lebensmitteln auskennen. **Lebensmittelkunde** ist beispielsweise wichtig, wenn du Gästen die Speisekarte erklärst und du beim Servieren die verschiedenen Gerichte unterscheiden musst.

### Allergien und Unverträglichkeiten

Wenn Gäste ganz genau nachfragen, was in einem Gericht steckt, dann wollen sie meist nicht bloß dein Wissen testen. Viele Menschen können nicht mehr alles essen, weil sie unter Unverträglichkeiten oder sogar **Allergien** leiden. Allergien und **Lebensmittel-unverträglichkeiten** werden immer häufiger. Für manche Gäste können bestimmte Lebensmittel sogar lebensbedrohlich sein. Bei einer Unverträglichkeit reagiert der Körper meist mit Magen-Darm-Problemen auf bestimmte Lebensmittel, da er sie nicht richtig **abbauen** und **verwerten** kann. Bei einer Lebensmittelallergie wird das **Immunsystem** des Körpers aktiv, sobald kleinste Mengen des Allergieauslösers aufgenommen werden. Der Körper reagiert mit **Ausschlag** und **Schwellungen**, die, sollten sie die Atemwege betreffen, lebensbedrohlich sein können.

---

# Deutsch im Beruf – Profis gesucht

Gastronomie

---

## Was ist drin?

Damit du deine Gäste im Restaurant gut beraten kannst, solltest du dich sehr gut mit den Gerichten auf der Speisekarte und den verwendeten Zutaten auskennen. Der erste Ansprechpartner dafür ist natürlich der Küchenchef. Er weiß, was in jedem Gericht verarbeitet wird. Doch für eine kompetente Beratung reichen diese Informationen noch nicht aus. Was bedeutet es zum Beispiel, wenn ein Gast sagt, er sei laktoseintolerant?

## Die häufigsten Unverträglichkeiten

Wenn ein Gast eine **Laktoseintoleranz** hat, bedeutet das, dass er keine Milchprodukte essen sollte. Deswegen solltest du ihm von Gerichten mit viel Sahne, Butter oder Milch abraten.

Ein Gast mit **Fruktoseintolleranz** sollte weder Obst noch Fruchtsäfte zu sich nehmen.

Bei einer **Glutenunverträglichkeit** wird es meist schon schwieriger. Gluten ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidesorten wie zum Beispiel Weizen vorkommt. Menschen, die darauf reagieren, sollten deshalb auf Weizenprodukte wie Brot und Kuchen verzichten.

Menschen, die auf **Histamin** reagieren, haben es besonders schwer und damit auch du als Berater bzw. Beraterin im Restaurant. Fast alle Lebensmittel enthalten in einem gewissen Maß Histamin oder setzen körpereigenes Histamin frei. Manche Lebensmittel sind aufgrund ihres Histamingehalts generell tabu, bei anderen ist die Dosierung der entscheidende Faktor. Also könnten Fragen auftauchen wie „Wie viel Tomate steckt in der Soße?“ oder „Gibt es Parmesan zum Salat?“

## Die häufigsten Allergien

Bei Allergien ist es zum Glück etwas einfacher, aber dafür können die Folgen bei einem Fehler auch viel gravierender sein. Die meisten Gäste fragen deswegen gezielt nach einem bestimmten Lebensmittel wie zum Beispiel Erdnüssen oder Sojabohnen. Manche Menschen sind auch gegen Schalentiere, Milch oder Eier allergisch.

## So reagierst du richtig

Solltest du einmal nicht weiterwissen, frag am besten noch einmal in der Küche nach. Das kann mitunter sogar sehr kompetent und **fürsorglich** auf die Gäste wirken, weil du in dem Moment die Dringlichkeit der Frage richtig einschätzt und dir der Konsequenzen bewusst bist. Häufig sind die Gäste selbst schon sehr gut darüber informiert, welche Zutaten sie vertragen und welche nicht. Deswegen genügt es oft schon, dass du die Gerichte auf der Speisekarte gut kennst und weißt, welche Zutaten in den Gerichten enthalten sind.



## Deutsch im Beruf – Profis gesucht

Gastronomie

---

### Glossar:

**Lebensmittelkunde** (f., nur Singular) – die Beschäftigung mit den Inhaltsstoffen und der Verarbeitung und Produktion von Lebensmitteln

**Allergie, -n** (f.) – die Überempfindlichkeit auf bestimmte Stoffe, krankhafte Reaktion des Organismus auf bestimmte körperfremde Stoffe

**Lebensmittelunverträglichkeit, -en** (f.) – die Tatsache, dass der Körper auf ein bestimmtes Lebensmittel krankhaft reagiert

**etwas abbauen** – hier: etwas langsam verringern und auflösen

**etwas verwerten** – hier: aus Lebensmitteln nützliche Stoffe für den Körper gewinnen

**Immunsystem, -e** (n.) – das biologische Abwehrsystem von Lebewesen, das Krankheitserreger bekämpft

**Ausschlag, -schläge** (m.) – hier: krankhafte Veränderung der Haut wie Pusteln oder Rötungen

**Schwellung, -en** (f.) – eine Volumenzunahme eines Gewebes oder eines Organs

**Histamin, -e** (n.) – ein Gewebehormon, das im Körper gebildet wird

**fürsorglich** – so, dass man sich um andere sorgt und kümmert