

allergenici?



Meyer

Azienda
Ospedaliera Universitaria



**l'ingrediente più sicuro è la
conoscenza**

Più informazione,
più serenità a tavola.

Consigli per ragazzi e famiglie

Consigli per ragazzi e famiglie

Sapete meglio di tutti come per **bambini e adolescenti con allergie alimentari** sia sempre difficile poter godere in sicurezza del piacere di **mangiare fuori casa**, ma grazie all'**alleanza con i ristoratori sensibili e formati sul tema** è possibile farlo!

È importante che anche voi **diretti interessati e genitori** possiate contribuire a costruire questa alleanza. Di seguito ci sono alcuni suggerimenti che possono aiutare in questo senso.



Scegliete con cura dove andare a mangiare

Consultate il sito web

I ristoratori possono aver caricato il **registro degli allergeni** sul proprio sito online e così potete studiarlo prima di scegliere di andarci.

È preferibile scegliere i locali che **dichiarano chiaramente**

gli allergeni perché dimostrano di avere **attenzione riguardo al tema delle allergie alimentari**.

Controllate anche se ci sono **recensioni fatte da altre persone con allergie alimentari**: l'esperienza di altri è utile per scegliere in sicurezza.

Prenotate sempre

È importante chiamare in anticipo per **informare il locale** del fatto che ci sarà una persona con allergia alimentare in modo da permettere alla cucina di **organizzarsi e approvvigionarsi correttamente** del necessario (assicurando anche spazi e personale dedicato).

Chiedete in anticipo ponendo domande specifiche

Quando contattate il locale, non chiedete solo se hanno **piatti appropriati** per la vostra allergia, ma è utile domandare anche cosa fanno per **prevenire i rischi di contaminazione**.

Evitate luoghi maggiormente a rischio di contaminazione

È preferibile non andare in locali dove è previsto **mangiare a buffet**, dove c'è solo il **self-service** o dove viene servito **street food**, perché questi sono luoghi dove **aumenta il rischio di contaminazione**.

Scegliete il momento giusto

Se possibile, **evitate gli orari di punta**, quando c'è maggior affluenza di clienti perché in questi momenti lo stress in cucina è al massimo e **aumenta la possibilità di errore**.

Invece del sabato sera alle 21:00, per esempio, meglio andare prima!

Evitate locali dove sono gestiti contemporaneamente altri eventi con numerosi invitati (feste di compleanno, comunioni, matrimoni ecc.).



Siate proattivi al momento dell'ordine

Dichiarate subito l'allergia appena arrivate

È essenziale informare il cameriere non appena vi sedete, in modo che possano essere **attivate tutte le procedure utili** per la gestione di un cliente con allergia alimentare. Ricordate sempre che **non c'è niente di cui vergognarsi ad avere un'allergia**. La tutela della propria salute prima di tutto!

Usate termini precisi

Specificate che si tratta di un'**allergia a rischio anafilassi**, e non di celiachia o altra intolleranza (ad esempio intolleranza al lattosio). Indicate quali sono gli **allergeni riportati sul piano di azione** e per il quale avete la prescrizione di farmaci salvavita.

Non date nulla per scontato, ma chiedete gli ingredienti nascosti

Anche i piatti che sembrano non contenere l'allergene di vostro interesse, potrebbero invece averne, perché potrebbero essere preparati con **addensanti, dadi, salse, condimenti o decorazioni** che lo contengono.



Parlate eventualmente con il cuoco

Se le informazioni date dal cameriere non vi sembrano esaustive, potete **chiedere di confrontarvi con il cuoco** o la persona che si occuperà di preparare le vostre pietanze

Non fate esperimenti

Se avete un dubbio sugli ingredienti di un piatto e il cameriere o il cuoco non sanno rispondere con certezza, **scegliete un'alternativa più semplice** (ad esempio carne alla griglia o verdure al vapore). **La semplicità non significa mancanza di gusto e certamente è più sicura!**

Siate decisi ma educati

Se il **personale sembra incerto o poco preparato** nella gestione delle allergie, certamente è utile farglielo notare, ma al momento non serve insistere. **Meglio non rischiare e cambiare ristorante**, gesto che manda un chiaro messaggio al ristoratore anche senza bisogno di polemizzare.

Fatevi dare il menù con l'elenco degli allergeni

Chiedete di **consultare la lista degli allergeni** contenuti nei vari piatti, anche quelli del giorno.





Ponete attenzione durante il pasto

Controllate il piatto all'arrivo

Quando il cameriere serve il piatto che avete ordinato, **chiedete di nuovo** se si tratta proprio di quello **preparato senza l'allergene indicato** al momento dell'ordine. E **verificate che non ci siano guarnizioni sospette** o non previste, e nel caso queste siano presenti **chiedete conferma al cameriere** che siano prive dell'allergene.

Non condividete i piatti

Evitate di assaggiare dai piatti di altre persone e chiedete loro di non toccare il vostro cibo con le loro posate.

È vero che è una parte divertente del mangiare insieme, ma anche se insistono **non sentitevi obbligati** o maleducati se non lo fate: l'essere accorti non mette a rischio la convivialità, mentre salvaguarda la salute!

Non sottovalutate le bevande

Bisogna sempre ricordarsi che anche **bibite, cocktail, birre** o **caffè aromatizzati** possono contenere allergeni.

Date priorità sempre a sicurezza e responsabilità

Portate sempre il kit di emergenza

Non uscite mai senza **autoiniettore di adrenalina**, antistaminici, cortisone o quanto indicato nel piano d'azione per trattare le reazioni allergiche.

Premiate la competenza

Se vi siete trovati bene in un locale che **ha dimostrato attenzione e cura nella gestione delle allergie alimentari**, fate recensioni positive e segnalatelo alle associazioni di categoria e a quelle che si occupano di allergie.

Questo **alimenta un circolo virtuoso tra i ristoratori** e aiuta altre persone con allergie a identificare posti sicuri dove mangiare.

Informate i vostri compagni di tavolo e il personale del locale

Informate il personale di sala di avere con voi il **kit di emergenza** e assicuratevi che chi mangia con voi sappia cosa fare in caso di reazione allergica.

Siate onesti e aiutate anche gli altri ad esserlo

È importante **diffondere la consapevolezza** evitando di dichiarare un'allergia se si tratta solo di una preferenza di gusto, perché questo può **sminuire la percezione del rischio reale** tra i ristoratori e creare difficoltà a chi ha davvero un'allergia alimentare e non vorrebbe privarsi della gioia di mangiare fuori casa.



per saperne di più





In collaborazione con



Con il sostegno di



Confartigianato
IMPRESE FIRENZE

Confcom



Confcommercio



Artigiani
Imprenditori
d'Italia

Firenze - Area Metropolitana

Con la partecipazione di



I contenuti sono stati curati da:

Francesca Mori responsabile Allergologia, AOU Meyer IRCCS
Rossanina Del Santo chef e formatrice alimentazioni speciali

Elena Cinelli, Manila Bonciani AOU Meyer IRCCS

Valeria Invernizzi Associazione Cibo Amico

Fabrizio Matucci, Giacomo Brunini Confcommercio

Riccardo Mordini Confesercenti, **Federico Conti** Confartigianato