

Sch'in cuschinier è er prest medi

Gastronomia: Adina dapliras sfidas per la cuschina

DA GION NUTEGN STGIER / ANR

■ **Bunamain mintga 10avel giast ha ozendi in'allergia u vertescha betg products da latg e da farina. Tut quai na simplifitgescha strusch la hectica en las cuschinas da restaurants ed hotels. Anc avant onns n'erant allergias e cunzunt intoleranza cunter products quasi nagin tema.** En il turissem e cunzunt en la gastronomia e hotellaria è ozendi d'esser fitg flexibel ed er s'adattar als giavischs ed a las pretensiuns dals giasts. Pertutgada da quella flexibilitad è cunzunt er la cuschina da mintga travagl gastronomic cun oz guardar ils giasts da mangiar saun, nutritiv e conscient. Ils giasts vulan er savair danunder che mintga product deriva, enconuscher ils products e lura er esser sin il current areguard singulas tendenzas.

Nagins products da latg

Ils davos onns è sa mussà ch'adina dapliras giasts han giavischs individuals quai che pertutga lur mangiativas. Allergias e reacziuns corporalas sin singuls products èn ozendi in grond tema tar nosa societad ed er tar ina gronda part dals giasts d'hotels ed ustarias. Adina dapliras persunas renunzian a products da latg cun betg vertir il zutger (lactosa) dal latg. Per cuschiniers e cuschinieras d'hotels e re-

staurants munta quai d'esser flexibels, serijs e attents. Renunziar a groma, paintg e chaschiel per mintga spaisa tar ils giasts ch'han in'intoleranza da lactosa tutga oz tar il mintga di da mintga buna cuschina. Da remplazzar quels products entras latg da soya ubain da ris è bain ina pussaivladad, dentant gustan las tratgas segir na uschè bain.

Mangiar tuttina e prender medicaments

Daniel Merz, el che maina già blers onns l'apoteca son Mitgel a Savognin, menziuna ch'ozendi vegnia en vair senn surfatg quai che pertutgia intoleranza envers tscherts products ed allergias. La realitad saja che mintgin saja oz sursensibilisà en quella chaussa. Anc avant paucs onns era quai strusch in grond tema e da preschent saja quai er in vair trend. Persunas ch'hajan da renunziar a products da latg possian bain mangiar quels, hajan lura da prender pliras tabletas per digerir pli bain las mangiativas cuschinadas cun products da latg. L'um dal rom menziuna che blers medicaments cuntengian er lactosa ed er a quels hajan bleras persunas da renunziar.

Granezza anc pli sauna

Da renunziar a farina è per mintga cuschinier e cuschiniera er ina gronda sfida



Nagins fritgs da mar cun esser blers giasts fitg allergics sin spaisas cun quels products.

FOTO G. N. STGIER

per cuschinar bunas tratgas. Adina dapliras giasts pretendan lura spaisas senza gluten cun na vertir la substanza lianta che bunamain mintga granezza cuntengn.

Mintga sosa che vegn fatga pli fina cun farina e groma dastga in giast ch'ha da mangiar senza gluten ed ha intoleranza da lactosa na avair sin il plat e quai è sa-

vens tut auter che simpel per mintga cuschina. Oz ins chatta lura en mintga economat d'in hotel er products adattads per persunas ch'han da renunziar a products da farina. Merz punctuescha che tut las persunas ch'hajan quella grevezza da stuair desister da products da latg e da farina sappian bain mangiar ils products, dentant sa mussia bainspert ina scunfladira, stuppada ed in star mal.

Allergias en pli privlusas

L'apotecher ha ditg ch'allergias sajan per in pau pli privlusas sch'ina persuna na verteschia per exempel betg nitscholas ed er autras vivondas. Fitg blers giasts na dastgan lura er betg mangiar fritgs da mar cun esser uschè allergics sin quellas tratgas. Allergias sajan excems e quels sajan savens malins ed er privlus tut tenor grevezza. Dentant er quai che pertutga allergias dals giasts ha bunamain mintga cuschinier d'esser in medi. La paletta è fitg gronda dals products ch'ils giasts na dastgan betg avair sin il plat, uschia che mintga schef-cuschinier ha la damaun da far ina seduta cun ses team e discurren tge cuschinar. Dasper tut quels malins e malets vegnan lura anc ils giasts ch'èn vegetarians ubain vegans e schizunt quels che mangian be verdura betg cotga, be chaschiel chaura ed er nagin pesch.