

REGION

Ein Restaurant-Guide, der Vertrauen schafft

Uster Sorglos ins Restaurant: ein Wunsch, den wohl viele Zöliakie-Betroffene hegen. Doch wer Gluten nicht verträgt, geht oft leer aus. Angela Borer aus Uster bietet mit ihrem Angebot Hilfe.

Lea Chiapolini

Angela Borer sitzt im Restaurant 8610 – einem der wenigen Orte, wo sie sorgenfrei essen kann, anders als in den meisten Restaurants. Denn Borer leidet an Zöliakie, einer Unverträglichkeit von glutenhaltigen Nahrungsmitteln. «Aber ich wollte nach der Diagnose den Kopf nicht einfach in den Sand stecken», sagt die 48-Jährige.

Sie hat darum vor fünf Jahren die Firma Guide Celiac gegründet – eine Onlineplattform, auf der sich Restaurants und Detailhändler, die gezielt glutenfrei zubereitete Speisen anbieten, kostenfrei registrieren können.

Ihr Ziel: in der Schweiz flächendeckend Restaurants mit sicherem, glutenfreiem Angebot empfehlen zu können. Noch sind auf der Karte jedoch viele leere Flecken zu sehen. So gibt es in Wetzikon drei Einträge und in Dübendorf sechs. In Illnau-Effretikon, Hinwil oder Pfäffikon hingegen ist die Karte leer. Zwar gibt es auch in dieser Region Empfehlungen. «Eine genaue Überprüfung durch den Guide Celiac steht aber noch aus.»

Gemäss Umfragen und Studien suchten Zöliakie-Betroffene bis zu 90 Minuten nach einem Restaurant, in das sie ohne Bedenken gehen könnten, berichtet Borer. «Dazu gehören neben der Onlinerecherche auch Telefonate mit dem Restaurant. Denn wenn ich bereits dort keine zufriedenstellenden Antworten erhalte, gehe ich nicht hin.»

In der Gesellschaft halte sich der Irrglaube hartnäckig, dass «es bitzeli» Mehl oder sonstiges glutenhaltiges Getreide nicht schlimm sei. Doch bereits geringste Mengen an Gluten können bei Zöliakie-Betroffenen den Darm schädigen. «Dabei ist glutenfreies Kochen gar nicht so kompliziert, wie viele meinen. Es braucht Anpassungen, aber es ist absolut machbar. Das ist unsere Message.»

Auch Tochter betroffen

Die meisten Menschen bekommen Zöliakie, wenn sie über 20 Jahre alt sind. Angela Borer erhielt ihre Diagnose erst vor zehn Jahren, als sie 38 war. Zuvor litt sie oft an Eisenmangel, Erschöpfung, war nahe an einem Burn-out. Seit sie sich glutenfrei ernährt, sind diese Symptome verschwunden, und sie fühlt sich wohl. Mittlerweile ist sie auch Vorstandsmitglied bei der IG Zöli-



Damit der Restaurantbesuch wieder ein Lachen ins Gesicht zaubert: Angela Borer aus Uster hat den Guide Celiac entwickelt.

Bilder: PD

liakie der Deutschen Schweiz, der Patientenorganisation für Betroffene.

«Da Zöliakie eine Autoimmunkrankheit ist und deshalb vererbt werden kann, liessen sich meine drei Kinder ebenfalls testen», erzählt sie. «Und auch meine Tochter ist betroffen.» Trotzdem sind glutenhaltige Lebensmittel

in ihrem Haushalt nach wie vor erlaubt. «Bei einer fünfköpfigen Familie geht das fast nicht anders», meint sie schmunzelnd. «Aber nur mit klaren Regeln.» So sind in der Küche etwa die Kochutensilien angeschrieben, ob sie für glutenhaltige Produkte eingesetzt werden dürfen. Denn der Teufel liegt im Detail. Ein Koch-

löffel, mit dem normale Pasta umgerührt wird, darf im Topf daneben nicht ebenfalls für die glutenfreien Teigwaren benutzt werden. Ein anderes Beispiel: Auch wenn man sich extrem Mühe gibt und etwa glutenfreies Mehl für einen Kuchen kauft, könnten sich im Handmixer noch Glutenrückstände von früheren

Backaktionen verstecken und in den Teig rieseln.

«Sogar wenn ich ein Pack Linsen kaufe – die eigentlich glutenfrei sind –, muss ich wie Aschenputtel den Inhalt überprüfen», sagt Borer. «Jedes Mal habe ich mindestens ein Korn eines fremden Getreides gefunden.» Und trotzdem: «Wenn man glutenfrei

DAS IST ZÖLIAKIE

Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit und zeigt sich als Unverträglichkeit im Dünndarm gegenüber Gluten. Gluten ist ein Protein (Klebereiweiss), welches unter anderem in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer enthalten ist. Bei Menschen mit Zöliakie löst Gluten eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut aus. Als Folge davon werden die Zotten im Dünndarm, die für die Nährstoff- und Wasseraufnahme zuständig sind, zerstört. Dies führt zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen und anderen Nährstoffen, begleitet von unzähligen, teilweise sehr stark ausgeprägten Symptomen. Zöliakie betrifft etwa 1 von 100 Personen, vor allem Frauen. Eine medikamentöse Therapie gibt es trotz intensiver Forschung noch nicht, die einzige Therapie ist eine strikte glutenfreie Diät. (lcm)

kochen will, dann geht das. In jedem Betrieb.»

Fundierte Bildung

Doch der Blick auf die Karte im Guide Celiac sagt etwas anderes. Sogar in der Stadt Winterthur sind nur sieben Einträge zu finden. «Genau das ist der Unterschied zu anderen Plattformen mit glutenfreien Empfehlungen: Unsere Angaben sind geprüft und werden regelmässig aktualisiert», sagt Borer. Ohne Vorabklärungen wird keine der Empfehlungen veröffentlicht. «Das ist zeitintensiv, schafft aber Sicherheit und Qualität.»

Auch in Uster ist das Angebot eingeschränkt. Das Restaurant 8610, das zum Werkheim Uster gehört und wo Borer gerade sitzt, ist eines von momentan vier eingetragenen Geschäften.

Sandra Schirmeier, Leiterin Gastronomie, war früher bei Hiltl tätig, wo sie unter anderem für das Angebot zuständig war. Heute legt sie auch in der Werkheim-Gastronomie ein besonderes Augenmerk auf dieses Thema – und das aus gutem Grund. «Menschen mit bestimmten chromosomalen Veränderungen wie Trisomie 21 haben ein erhöhtes Risiko, an Zöliakie zu erkranken», sagt Schirmeier. «Wir müssen deshalb bereits wegen unserer Bewohner in der Küche besonders sorgfältig arbeiten und haben entsprechend geschultes Personal im Umgang mit verschiedenen Allergien.»

Schirmeier und Borer haben sich vor vielen Jahren über die Hiltl Akademie kennengelernt. Denn Borer und ihr vierköpfiges Team von Fachexperten sind Ansprechpartner rund um das Thema glutenfreie Gastronomie, auch für Gastronomen. «Wir bieten in Zusammenarbeit mit verschiedenen Spezialisten Beratungen und Schulungen an und bauen das Netzwerk der IG Zöliakie aus.» Zu diesem Angebot gehören unter anderem Beratungen, Theorie- und Praxis-schulungen im Betrieb sowie ein Onlinekurs. Dies unterstützt die Sicherheit des glutenfreien Auswärtsangebots.

Und auch wenn es noch viel Raum für Verbesserung gibt: «Wir erhalten immer mehr Anfragen von Betrieben», sagt Angela Borer. «Es geht langsam in die richtige Richtung.»

Weitere Infos zu Zöliakie gibt es auf www.zoeliakie.ch.

Mehr zum Guide Celiac unter www.guideceliac.ch.

ANZEIGE



BISHER
BARBARA THALMANN
wieder als Stadträtin und Stadtpräsidentin



BISHER
STEFAN FELDMANN
wieder als Stadtrat



BISHER
PATRICIA BERNET
wieder als Primarschulpräsidentin

Wir ergreifen Partei.

GEMEINSAM FÜR USTER.



Liste 1 – SP Uster in den Gemeinderat www.sp-uster.ch