



Protocolo de elaboración de menús veganos o vegetarianos en restauración social y colectiva

30-06-2021

Cada vez son más las personas que deciden prescindir de las carnes y pescados en su dieta o incluso de los huevos y lácteos para evitar consumir productos de origen animal por completo. En la práctica, para que el cliente/comensal que decide llevar una dieta vegetariana o vegana se sienta a gusto, se deben manipular los alimentos, elaborar la comida y servirla, como si la persona presentara una alergia alimentaria a los productos de origen animal que ha excluido de su dieta.

La compasión hacia otras formas de vida, una apuesta por la sostenibilidad alimentaria, factores de tipo cultural o religioso o incluso problemas de salud pueden estar detrás de las motivaciones que llevan al vegetariano o al vegano a tomar esta decisión tan importante en su vida. Decisión que afectará, sin ningún lugar a dudas, a sus relaciones sociales y podrá dificultar que pueda disfrutar de la comida en cualquier establecimiento público dedicado a la restauración.

Para estas personas consumir, incluso pequeñas cantidades de carnes, pescados u otros productos que han excluido de su dieta, puede generarles un fuerte rechazo y malestar, y tanto el hostelero, como en su caso, el dietista técnico o el dietista-nutricionista que diseñe su dieta, deben entenderlo y actuar en consecuencia.

La restauración colectiva se enfrenta al reto de darles un buen servicio y que un cliente tan exigente como este se sienta respetado y cómodo durante sus comidas.

Para entender cómo deben ser manipulados los menús para vegetarianos en una cocina donde también se trabaje con productos de origen animal debemos comprender qué aspectos en la elaboración del menú vegetariano puede hacer sentir incómodo al cliente y que, por tanto, se deben tener en cuenta y evitar:

- Los platos que formen parte del menú vegetariano y los ingredientes de los productos alimenticios con los que estos se confeccionen deben estar exentos de cualquier producto que el comensal haya excluido de su dieta. Por esta razón, no

podremos usar manteca de cerdo para cocinar, o utilizar un yogur de fresa que contenga un colorante de origen animal para elaborar un postre.

- El manipulador de alimentos guardará las normas de higiene necesarias para que a través de sus manos el plato vegetariano no se contamine con restos de productos animales.
- El aceite de fritura usado para freír productos de origen animal no debe ser usado para freír los alimentos que formarán parte del menú vegetariano.
- Un plato no será considerado vegetariano si es cocinado junto a productos de origen animal, aunque con posterioridad se retiren estos productos y no aparezcan en el plato de servicio.
- Un plato donde haya alimentos para el vegetariano o vegano no debe ser compartido con alimentos que no son propios de su dieta. Por ejemplo, para un lacto-vegetariano no será cómodo ni deseable que un plato de queso esté rodeado de embutidos, incluso cuando entre el queso y el embutido haya cierta separación.
- Los utensilios usados para remover, cortar, probar o apoyar productos de origen animal no deben ser usados cuando queramos confeccionar un menú vegetariano sin haberse higienizado antes.
- Una tostada de pan en la que se haya puesto por error jamón u otro producto de origen animal, y luego se le haya retirado, deja de ser agradable para el comensal vegetariano y debe ser sustituida por otra que no haya tenido contacto con el embutido.

En conclusión, los alimentos del menú vegetariano o vegano no deben entrar en contacto con los productos de origen animal que el comensal excluya de su dieta.

Estas medidas, que les pueden parecer extremas a algunos, sin embargo, no son diferentes a las que observamos cuando elaboramos un menú para una persona con sensibilidad al gluten o que presente alergias a algún tipo concreto de alimentos (mariscos, frutos secos, pescados, etc.); en estos casos, el manipulador también extremará las medidas higiénicas cuando manipule los alimentos y no usará la misma tabla de corte o el mismo cuchillo para manipular los menús de estas dietas especiales junto con el del resto de menús de la carta.

En la práctica, para que el cliente que decide llevar una dieta vegetariana o vegana se sienta a gusto, tanto en el restaurante como en el hospital, el comedor escolar o universitario, el campamento de verano, la residencia, el cuartel militar o en cualquier otro lugar donde se disponga a comer y a disfrutar de la comida, se deben manipular los alimentos, elaborar su comida y servirla como si el cliente presentara una alergia alimentaria a los productos de origen animal que él haya excluido de su dieta. Un plato solo debe ser considerado vegetariano o vegano cuando haya sido elaborado extremando las medidas de higiene de esta manera, no bastando solo con excluir carnes, pescados o incluso huevos y productos lácteos del menú.

Estos aspectos no solo se deben observar con la máxima profesionalidad, sino que deben ser comunicados al comensal para su mayor satisfacción; con seguridad, seguir un protocolo de elaboración para menús vegetarianos, será un motivo por el que el comensal quiera volver a disfrutar de los manjares que se sirvan en el establecimiento.

Con estas medidas basadas en el respeto y la tolerancia gana el cliente/comensal y gana el hostelero.

Noticias Relacionadas

- Cómo conseguir un menú vegetariano o vegano, completo y nutricionalmente equilibrado
- El menú vegetariano en el comedor escolar debe ser tan completo y equilibrado como el basal
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?
- Compromís propone que los comedores escolares se sumen a los 'Lunes sin carne'



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Presidente de la Comisión de Restauración Colectiva del CODINAN. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla e imparte cursos desde hace más de veinte años. @: jmcapitan@gmail.com. (Todos los artículos).