

Una donna in gravidanza deve fare attenzione ad alcune malattie. Quelle legate all'alimentazione dipendono anche dalle vostre attenzioni:

- **TOXOPLASMOSI:** è un'infezione molto pericolosa per il feto. Evitate di proporre carne cruda, come salumi e carpacci, ma anche carni con cottura al sangue.
- **LISTERIOSI:** la listeria è un batterio

che può causare la nascita di un bimbo morto o gravi difetti alla nascita. Evitate di offrire paté e i formaggi molli come brie, feta, gorgonzola o camembert: contengono tutti notevoli quantità di listeria.

- **SALMONELLA:** la salmonella può provocare infezioni per il bambino e disidratazione per la madre. Evitate quindi di offrire tutto ciò che contiene

uova crude, come la salsa bernese o il tiramisù, ma anche il gelato artigianale, come pure i piatti di carne che prevedono una cottura al sangue.

- **BOTULISMO:** è una grave forma di avvelenamento da cibo. Evitate di servire cibi che sono stati a temperatura ambiente; evitate anche di servire alle donne incinta bibite in lattine che sembrano ammaccate.

Dai cibi che è opportuno nemmeno proporre alle tante piccole attenzioni in grado di lasciare un ricordo incancellabile. Suggestivi, consigli e trucchi per accogliere al meglio le gestanti e le persone che le accompagnano

di Massimo Feruzzi

Donne in gravidanza: clienti speciali

Ci sono clienti che necessitano di attenzioni particolari, di un rapporto empatico speciale, proprio perché la loro situazione non è comune. Di certo le donne in gravidanza rientrano in questa categoria: necessitano di attenzioni e vicinanza e le loro emozioni e stati d'animo si ripercuotono anche sul compagno di vita. Se entra nel vostro locale una donna in gravidanza, quindi, sappiate che non è un ospite come gli altri: ha esigenze speciali che voi

dovete conoscere. Il suo stato d'animo coinvolge in maniera assoluta anche le persone che le stanno vicino.

È pertanto necessario evitare errori grossolani, come per esempio offrire a una donna incinta "il nostro speciale prosciutto crudo, tagliato al coltello". Ci sono infatti alimenti che non possono essere proposti, proprio perché nessuno - tranne il medico - è in grado di sapere se quella signora è risultata negativa o meno alla toxoplasmosi.



Ma le cautele che bisogna avere non sono legate solo ed esclusivamente agli alimenti; è invece l'insieme delle attenzioni che segnano la competenza o meno di un bravo ristoratore. Dal momento dell'arrivo della signora - e dei suoi commensali - sino al saluto finale, tutto deve essere studiato appositamente per far sì che la donna in gravidanza si possa sentire davvero come a casa sua. Su tutto, una parola vi deve condurre in ogni vostra azione: sensibilità. Infatti le donne

Suggerimenti ed errori da evitare per un buon servizio

odori

NEUTRI

I camerieri devono essere "neutri", vale a dire senza odori o profumi particolari (dopobarba, acqua di colonia ecc.). Già per gli ospiti normali un cameriere troppo profumato non è piacevole, figuratevi il fastidio per una donna in gravidanza che molto spesso mal sopporta anche il minimo profumo.

esperienza

GENITORI

Scegliete per il servizio camerieri/e che siano anche genitori. Se tra il vostro personale di sala c'è qualcuno che ha figli, magari piccoli, fate in modo che sia lui/lei a servire la signora in gravidanza. La sua esperienza diretta sarà preziosissima per capire le esigenze della cliente.

solerzia

TEMPO

Buona parte delle donne incinta non ama stare molto a tavola, soprattutto quando si avvicinano agli ultimi mesi di gestazione. Siate vigili nel capire i tempi massimi di sopportazione di questi ospiti speciali e non fate mai attendere più del dovuto. Neppure per portare il conto.

alcolici

SU RICHIESTA

Evitate di versare il vino alle signore in gravidanza. Per correttezza chiedete sempre, ma sappiate che è vietato. Servite solo se la signora ve ne fa esplicita richiesta, altrimenti lasciate perdere e passate oltre.

incinta sono sensibilissime a qualsiasi, anche minima, situazione di disagio psichico e fisico: il vostro compito è far sì che non vi siano tali situazioni, e per fare ciò dovete essere attenti e premurosi. Ecco i consigli giusti per far contenti i vostri ospiti.

Accoglienza

1. Comodità. Le donne in gravidanza non possono stare in piedi per molto tempo. Più si avvicinano al giorno del parto, tanto più la loro autonomia in piedi si riduce. Si deve quindi aver cura di far accomodare immediatamente l'ospite su una comoda seduta (poltroncina o divano), specie se il tavolo non è subito pronto.

1. Velocità. Per il motivo sopra descritto, e anche perché le donne in gravidanza vedono ridurre la propria pazienza, è necessario effettuare un rapido check del tavolo. Bisogna fare in modo che questo ospite "speciale" si possa accomodare al tavolo prima possibile.

3. Disponibilità. Ascoltate, ascoltate e, ancora, ascoltate con attenzione la vostra ospite. Dovete essere in grado di capire dalle sue parole e dai suoi gesti cosa vuole e cosa no; se ha sete - cosa molto comune - offritelo subito un bicchiere d'acqua, se necessita della toilette indicatelo dove si trova, se vuole tranquillità accompagnatela nella saletta d'attesa, se è impaziente fate di tutto per velocizzare il servizio ecc.

La scelta del tavolo

1. Area riservata. Scegliete il tavolo nella zona più riservata del ristorante, il luogo più ovattato che avete a disposizione, lontano da eventuali rumori di ospiti chiassosi o festaioli.

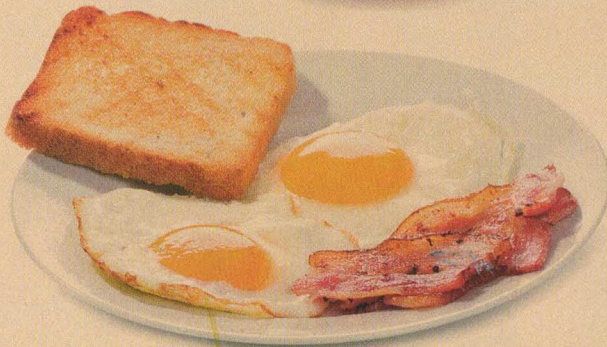
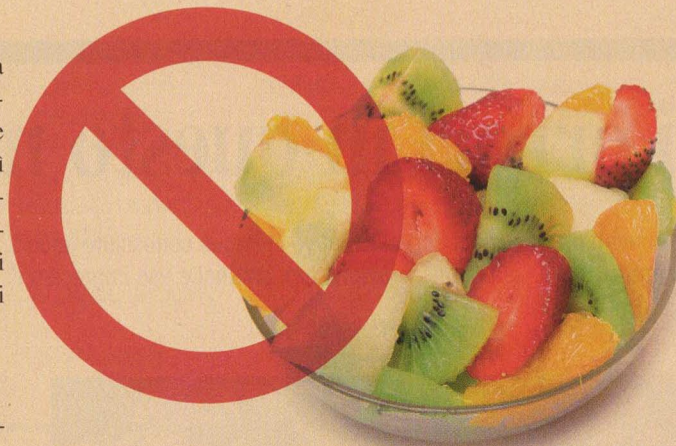
2. Odori. Gli odori, di qualsiasi tipo siano, sono estrema-

mente fastidiosi per le donne in gravidanza. C'è chi ha la nausea per il profumo del caffè o dell'aglio; chi per il bucatto (lavaggi troppo consistenti del tovagliato) o per il fritto, di qualsiasi tipo. In sostanza, il tavolo deve essere distante, il più possibile, dalla cucina;

3. No smoke. Tavolo lontano, anzi lontanissimo, dalla zona fumatori. L'ospite non deve percepire neppure la sensazione del fumo, perché dannoso soprattutto al bambino. Se lei poi vuole fumare quando esce dal ristorante, è una sua scelta.

4. Animali. Se nel ristorante vi sono ospiti con animali al seguito, fate in modo che siano seduti dalla parte opposta.

A fine pasto, offrite un po' di cioccolata di alta qualità e pasticceria mignon: una donna incinta difficilmente ve la chiederà, ma sarà ben contenta di poterla gustare. Se volete strafare, omaggiatela con un piccolo dono: una candela, un angioletto o una "bola messicana" (il cosiddetto richiamo degli angeli): si ricorderà sempre di voi e di questo gesto. È proprio vero, come molti affermano, che alcune situazioni si comprendono solo nel momento in cui ci capitano: pertanto, se non avete figli, fate in modo di avere almeno una persona in sala che sia anche padre o madre; la sua esperienza vi sarà utile. ○



COSA NON PROPORRE

• CARNE, PESCE E VERDURA CRUDI

Assolutamente da evitare crudità di pesce e sushi. Anche se siete diligentissimi nel lavare l'insalata, lasciate stare, non rischiate. Meglio proporre verdure cotte. La carne deve essere sempre ben cotta, soprattutto se di agnello o maiale; mai proporre carpaccio o tartare.

• FORMAGGI FRESCHI, NON PASTORIZZATI; UOVA

Anche se avete un tartufo splendido che trova la sua morte con le uova all'occhio di bue, non offrite mai questo piatto a una donna incinta. Da evitare anche i formaggi freschi, il latte non pastorizzato e il tiramisù, che contiene uova crude.

• INSACCATI

Vietato proporre salumi, dal prosciutto crudo al salame, perché possono portare la toxoplasmosi alle donne negative all'esame. E voi, di certo, non potete saperlo. Via libera invece per prosciutto cotto e mortadella.

• FRUTTA

Che si tratti di macedonia o di frutta fresca, sempre meglio non rischiare, anche se l'avete lavata con accuratezza estrema.

• TROPPO

Un errore del comune pensare è che la donna in gravidanza debba mangiare di più del normale. Non è così; non insistete, mai, nell'offrirle sempre qualcosa d'altro.