

## Menús de casamiento especiales

Por Yanina Astegiano

*Elegir el menú para el casamiento es una tarea entretenida pero no tan simple como parece. Más allá de las delicias de un chef, hay que tener en cuenta a los invitados que siguen dietas especiales, por eso hoy te mostramos menús para esas personas.*



Al comenzar con la **organización del casamiento** uno de los preparativos principales es el banquete. Siempre dentro de las opciones de **menú** aparecen comidas sofisticadas y distintas, pero a su vez extrañas, por ejemplo, los mariscos, el pescado, el cerdo, el cordero, sushi, comida picante y suele suceder que no todos pueden comer eso.

Hay que tener en cuenta que hoy en día cada vez son más las personas que sufren distintas alergias e **intolerancias alimenticias**, como ser al gluten, la lactosa, ciertos condimentos y el pescado. También puede suceder que el menú de algunos invitados esté sujeto a sus creencias de vida, como aquellos que deciden ser **vegetarianos**, o quienes no comen cerdo por sus creencias religiosas, por ejemplo.



Por eso no sólo hay que consultar con sus **invitados**, sino también conversar con el **chef** para ver qué opciones puede ofrecerles. La mayoría de los chefs son conscientes de esta realidad y seguro podrán tener alternativas diferentes para que todos puedan disfrutar del casamiento.

A continuación, les presentamos algunas **opciones**:

- Para los **vegetarianos** pueden incluir un mix de verduras y verdes que no incluyan carne, ni ningún tipo de contacto con la misma. Si no quieren hacerlo sólo para algunos, el **menú del casamiento** puede ser vegetariano, existen platos deliciosos que les gustarán a todos los invitados. Por ejemplo, pueden pensar en cuscús de verduras, humus con crudités, lasaña de espinacas con queso de cabras, etc. La cocina vegetariana está cada vez más avanzada y existen un montón de posibilidades para elaborar un menú diferente, sin dejar a nadie afuera.



- Si entre sus invitados hay personas **celiacas**, es decir, intolerantes al gluten, deben saber que existen opciones de menú con harina sin trigo. En este caso, la mejor opción es que el plato que ofrezcan no contenga haría ni ningún derivado para no tener inconvenientes. Hablen con el chef encargado para que les diseñe un **menú especial**, puede ser con carne, pescados o pollo y sin salsa con alguna guarnición de **verduras** o vegetales salteados, por ejemplo.



- ¡Más vale prevenir que curar! Si algún invitado tiene **alergia o intolerancia** a un alimento particular hay que saberlo para evitar cualquier imprevisto. Así que a medida que los invitados vayan confirmando su asistencia al casamiento, pueden aprovechar la oportunidad para preguntarles si tienen alguna alergia alimentaria o intolerancia a algún alimento y anotarlo como comentario en la **lista de invitados**. No olviden comentarlo con el chef para que les haga un menú especial y para que los mozos no se equivoquen al servir y sepan quienes son las personas que van a comer ese menú diferente.

Fuente: <https://www.casamientos.com.ar/articulos/menus-de-casamiento-especiales--c4870>