Naturschule Woniya
Dalaus 27
7425 Masein info@naturschule-woniya.ch
081 630 06 18 www.naturschule-woniya.ch

Infos für Allergiker / Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wir geben uns Mühe, dass alle Teilnehmenden mit speziellen Diäten dabei sein können. Auf unseren Lagerplätzen leben wir stromfrei (ohne Kühlschrank) und kochen auf dem offenen Feuer (Lagerküche). Das Kochen wir unter den LagerleiterInnen aufgeteilt. Es gibt keinen ausschliesslichen Koch für ein Lager. Wir können aus oben genannten Gründen nicht alle Zutaten bei einzelnen Menüs eins zu eins ersetzen. Die problematischen Lebensmittel werden jedoch ersetzt. Um den Kochaufwand im Rahmen unserer Möglichkeiten zu halten, müssen dabei teilweise Kompromisse akzeptiert werden (z. B. Knäckebrot statt glutenfreies Brot, welches rasch schimmlig wird).
Auf diesem Blatt haben wir all unsere Menüs aufgeführt. Gleichzeitig finden Sie die bei uns vorhandenen Ersatzprodukte. Falls zusätzliche Produkte notwendig bzw. erwünscht sind, bitten wir Sie, diese selber ins Lager mitzubringen.
Wir informieren alle LeiterInnen vor Lagerbeginn über Teilnehmende mit Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Wir geben uns die grösste Mühe, dass die problematischen Nahrungsmittel weggelassen werden bzw. separate Menüs gekocht werden.

Menüs	Ersatzprodukte
Morgenessen	
Birchermüesli (Haferflocken, Milch, Früchte), Brot mit Butter und Konfitüre, Tee, Kakao	Glutenfreie Haferflocken, glutenfreies Knäckebrot, glutenfreie Reiswaffeln, Äpfel, laktosefreie Milch (für Kakao/Birchermüesli)
Porridge (ganze Haferkörner, Wasser), Brot mit Butter und Konfitüre, Tee, Kakao	Glutenfreies Knäckebrot, glutenfreie Reiswaffeln, Äpfel, laktosefreie Milch (für Kakao)
Znüni	
Früchte oder Rüebli	
Mittagessen	
Hörnlisalat	Glutenfreie Hörnli
Älplermaccaroni mit Apfelmus	Glutenfreie Penne Glutenfreie Penne können vor Zugabe von Rahm und Reibkäse separiert werden
Trockenreis mit Currysauce (mit laktosefreier Milch gekocht), Bananen und Pfirsiche	
Gschwellti	
Zvieri	
Selbstgebackene Cakes oder Brötli mit Schoggistängeli	Glutenfreie Güetzi
Abendessen	
Spiralen mit Tomatensauce	Glutenfreie Teigwaren
Gekochtes Huhn/Kaninchen mit Bratkartoffeln und Salat	
Wildkräuterrisotto	
Selber kochen mit Kartoffeln, Cipollata und Gemüse	Für Vegis: Ersatzprodukte für Cipollata
Teigwaren & Gehacktes mit Gemüse & Salat	Glutenfreie Teigwaren Für Vegis: Separates Gemüse

Naturschule Woniya
Dalaus 27
7425 Masein info@naturschule-woniya.ch
081 630 06 18 www.naturschule-woniya.ch

Dessert	
Schoggi-Bananen	Laktosefreie Schokolade

Einzelne Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	**Zutaten**
Bratöl	High oleic Sonnenblumenöl, desodoriert, hoch erhitzbar
Gemüse-Bouillon Paste glutenfrei, MORGA	Meersalz, Palmfett ungehärtet*, Hefeextrakt, Maltodextrin*, Zichorienextrakt*, Petersilie*, Sellerie*, Karotten*, Lauch*, Pastinaken*, Zwiebeln*, Curcuma*. * = aus biologischer Produktion
Salatsauce Bio Balsamico, Gautschi	Wasser, Sonnenblumenöl**, Aceto Balsamico** 12% (Weinessig [Italien], Traubensaft [Italien]), Rotweinessig**, Olivenöl**, Meersalz, Reismehl**, Honig**, Rohrohrzucker**, SENF**, Maisstärke**, Zwiebeln**, Gemüsebouillon** (mit Hefeextrakt), Zitronensaft**, Knoblauch**, Pfeffer**, Kräuter** Legende: * Biologisch, ** Knospe, *** Demeter
Salatsauce Bio Italienne-Dressing, Gautschi	Sonnenblumenöl* (EU), Wasser, Rotweinessig* (CH), Olivenöl*, Apfelessig, Gemüsebouillonpulver, Senf, Knoblauch, Hirsemehl, Basilikum, Meersalz Legende: * Biologisch, ** Knospe, *** Demeter
Salatsauce Bio French-Dressing	Sonnenblumenöl* (EU), Wasser Schweiz, Vollmilch* pasteurisiert (CH), Weissweinessig*, Senf* (Wasser, Apfelessig, Senfkörner, Meersalz, Zucker, Gewürze), Rohrohrzucker, Eigelb* pasteurisiert (CH), Gemüsebouillon* mit Hefeextrakt, Maisstärke*, Meersalz, Petersilie*, Schnittlauch* Legende: * Biologisch, ** Knospe, *** Demeter
Sojasauce Tamari glutenfrei	Sojabohnen*, Wasser, Meersalz, Shochu* (Reis, Salz, Koji-Ferment), Koji-Ferment (Aspergillus oryzae) Legende: * Biologisch, ** Knospe, *** Demeter
Teigwaren, Pasta Simona	Hartweizengriess aus biologischem Anbau, Quellwasser

Wir verwenden keine Fertigprodukte, kein Aromat,….