



## In den Ferien und im Restaurant geniessen

Am besten schmeckt ein Essen im Kreise der Familie. Auch bei einer Lebensmittelunverträglichkeit. Mit diesen praxiserprobten Tipps für Ferien und Restaurantbesuche erleichtern Sie sich, Ihrer Familie und Freunden Kulinarikträume auswärts. Coop Free From hat die Erfahrungen und Tricks von Familien für Familien gesammelt und zusammen mit dem aha! Allergiezentrum Schweiz für Sie aufbereitet.

### So schlemmen Sie auch in Ihren Ferien

- Bestellen Sie bei der Fluggesellschaft im Vorfeld lactose- und glutenfreie Menüs und Snacks, informieren Sie die Bahn- und Busreiseveranstalter und nehmen Sie allenfalls «Notfallverpflegung» für unterwegs mit.
- Klären Sie möglichst viel von zu Hause aus ab, beispielsweise, was das Hotel alles serviert. Gegebenenfalls können Sie eine nationale Betroffenenorganisation im Reiseland ausfindig machen und um Tipps anfragen.
- Bringen Sie die Karte mit den Allergieinfos mit. [Hier](#) können Sie eine ausdrucken.
- Informieren Sie sich über die typischen Speisen an der ausgewählten Destination und überlegen Sie, was davon gegessen werden kann respektive was mit einem in diesem Land üblichen Produkt ersetzt werden kann.
- Erkunden Sie sich über das Lebensmittelsortiment im Reiseland. Nordische Länder, Italien, Australien und Neuseeland haben ein grosses gluten- und lactosefreies Angebot.
- Bringen Sie selber Lebensmittel mit. Wichtig: Informieren Sie sich über die Deklarationsvorschriften und Einfuhrbestimmungen. Cracker, Brot und Teigwaren eignen sich, Fleisch- und Milchprodukte nicht.

## Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

---

### Im Hotel verträgliche Menüs geniessen

- Erkunden Sie sich, ob Ihr Hotel gluten- und lactosefreie Speisen im Angebot hat oder für Sie zubereiten kann.
  - Falls nicht: Entscheiden Sie sich für eine Ferienwohnung, in der Sie selber kochen können. Nehmen Sie in dem Fall lactose- und glutenfreie Streuwürze und Bouillon von zu Hause mit.
- 

### So gelingt der Restaurantbesuch

- Schauen Sie sich die Menüs wo möglich vorher online an und klären Sie ab, ob Gerichte ohne Lactose und Gluten serviert werden.
  - Nehmen Sie die **Allergieinfos** mit, damit Sie dem Service- und Küchenpersonal erklären können, welche Inhaltsstoffe Sie nicht vertragen.
- 

### Feine Gerichte, die einfach zuzubereiten sind

- Asiatische Gerichte, Reis-, Mais-, Linsen- und Kartoffelgerichte ohne lactosehaltige Milchprodukte und glutenhaltiges Mehl.
- Fruchtsalat, Kompott.
- Klassische Salate mit gluten- und lactosefreiem Dressing, aber auch lactosefreier Tomaten-Mozzarella-Salat, Thunfisch-Salat, Kartoffel-Salat, gluten- und lactosefreier Wurst-Käse-Salat, Linsen-Salat, Gemüse-Salat, nach Belieben mit Nüssen.

---

Coop engagiert sich mit Free From für Genuss und Wohlbefinden im Alltag – auch bei einer Lebensmittelintoleranz.

Mit fachlicher Unterstützung von



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Für mich und dich.