



Tipps vereinfachen den Alltag

Es sind die kleinen Dinge, die einem das Leben erleichtern. Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit in der Familie hilft es, zu wissen, wer was essen darf. Klebepunkte auf Verpackungen können bereits kleinen Kindern mit einer Allergie oder Intoleranz signalisieren, was sie vertragen. Umgekehrt ist es gut, wenn Geschwister wissen, was sie nicht wegknabbern sollten oder wenn die ganze Familie gemeinsam am Tisch das Gleiche essen kann.

Farbige Früchtchen und lustiges Gemüse

- Früchte in allen Farben, Formen und Grössen bringen Abwechslung und Vergnügen in den Ernährungsalltag. Sie lassen sich wunderbar in lactosefreiem Nature-Joghurt dippen und danach je nach Belieben in gehackte oder gemahlene Nüsse hüllen. So vergessen Kinder schnell, dass alles gluten- und lactosefrei ist.
- Dasselbe funktioniert auch mit Gemüse. In lustige Formen geschnitten, lässt es sich gut in lactosefreiem Quark dippen. Auch hierzu passt ein Mantel aus Nüssen oder Sprossen. Dank der Abwechslung von Farben kommt man zu verschiedenen Vitaminen.

Kochen und backen Sie vieles selber

- Backen Sie Brot selbst, möglichst mit den Kindern zusammen. Auch mit deren Freunden, die keine Unverträglichkeit haben. So sehen alle, dass sich auch mit einer Unverträglichkeit viel Feines zubereiten lässt.
- Wer selber kocht, weiss, was in den Speisen ist. Zudem ist es ein guter Weg, den Kindern zu zeigen, dass selber kochen und backen lustvoll und einfach ist: Eine schöne Möglichkeit, Zeit zusammen zu verbringen.
- Mit Kindern einen Kräutergarten anlegen und daraus Gewürzmischungen herstellen.

Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

Gute Organisation ist die halbe Miete

- Den Verpackungsbeschrieb bereits im Geschäft gut anschauen. Oft verstecken sich Gluten und Lactose in Produkten, von denen man es nicht vermuten würde.
 - Gluten- und lactosefreie Lebensmittel zu Hause mit einem Klebepunkt markieren. So finden sich auch Kinder gut zurecht und wissen, was sie essen dürfen.
-

Produkte, die gut als Ersatz funktionieren

- Bei einer Lactoseintoleranz kann die Butter mit Ghee ersetzt werden. Dieses ist fast lactosefrei.
 - Sämtliche veganen Rezepte sind lactosefrei.
 - Als glutenfreie Mehlsorten funktionieren Reismehl, Buchweizenmehl, Maisstärke, Hirse-, Mandel- und Kastanienmehl.
 - Mandel-, Soja-, Nuss-, Reis-, Hafer- und Quinoadrink sind lactosefrei.
 - Free-From-Produkte: Sie sind ein Genuss und erleichtern das Kochen, da dann für alle das Gleiche zubereitet werden kann. So fühlt sich auch niemand ausgeschlossen. Normalerweise merkt kaum jemand, wenn gluten- und lactosehaltige Zutaten durch Free-From-Produkte ersetzt werden.
-

Basismenü für alle, weitere Zutaten nach Belieben

- Ein gluten- und lactosefreies Basismenü kochen und Lebensmittel mit Gluten oder Lactose separat dazustellen. So können jene, die diese Zutaten vertragen, ihre Mahlzeit ergänzen.

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.