



## Genuss statt Verzicht

*Sandra Kopp kocht ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch. Ausschlaggebend für die Ernährungsumstellung waren die Allergien ihres ältesten Sohnes. Auf ihrem Blog [himbeergelb.ch](http://himbeergelb.ch) finden sich viele abwechslungsreiche, allergenarme Rezepte, bei denen der Genuss und nicht der Verzicht im Mittelpunkt steht.*

Abwechslungsreich kochen ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch? Keine leichte Aufgabe, besonders im hektischen Familienalltag. Dieser Herausforderung stellt sich Sandra Kopp seit knapp sieben Jahren: Ihr ältester Sohn reagiert auf die genannten Nahrungsmittel allergisch. Für die junge Familie bedeutete das eine komplette Umstellung der Ernährung. Ihr Blog [himbeergelb.ch](http://himbeergelb.ch) befasst sich daher intensiv mit der Ernährung bei Allergien: «Der Blog dient mir als Kochbuch, das ich sehr gerne teile, weil ich weiss, wie gross die Herausforderung sein kann», sagt Sandra. Gerade zu Beginn der Ernährungsumstellung erwartete die Familie eine strenge Zeit: «Gewohnte Rezepte und Menüs anders oder gar nicht mehr zuzubereiten, ist eine Herausforderung.» Sandra verbrachte und verbringt nach wie vor viel Zeit mit dem Studium der Inhaltsangaben auf den Packungen sämtlicher Nahrungsmittel. «Besonderes Augenmerk gilt dem Satz ‚kann Spuren enthalten von...‘. Bis man weiss, was geht und was nicht, dauert es seine Zeit», erzählt sie. Bei der Ernährungsumstellung war es Sandra wichtig, dass alle am Familientisch dasselbe essen: «Die Allergien sollten



nicht zum Hauptthema werden, sondern so normal sein, wie es eben geht.» Diese Normalität widerspiegelt sich auch im Namen von Sandras Blog Himbeergelb: «Ich mag Himbeeren sehr gerne. Aber so wie gelbe Himbeeren eher selten anzutreffen sind, so weichen auch die allergenarmen Rezepte meist von der Norm ab, obwohl sie genauso gut schmecken.»

Inspirieren lässt sich Sandra vom aktuellen Angebot auf dem Wochenmarkt oder von Koch-Zeitschriften und -Büchern. Dabei ist immer eine Prise Fantasie gefragt, wenn es darum geht, die Rezepte auf ihre spezielle Situation zu adaptieren. «Die Schweiz ist ein sehr Milch-lastiges Land», sagt sie. «Gerade während der Feiertage – an Ostern oder Weihnachten – wird einem verstärkt vor Augen geführt, was alles nicht geht.» Entmutigen lässt sich Sandra dadurch aber nicht. «Es ist eminent wichtig im Umgang mit Allergien, dass man sich auf die Lebensmittel konzentriert, die man essen darf, und sich nicht auf den Verzicht fokussiert.»

**Sandra Kopp**  
– [himbeergelb.ch](http://himbeergelb.ch)