



Allergene

Weizen und daraus hergestellte Erzeugnisse

Mehl, Stärke, Gries, Flocken, Kleie, Schrot, Malz, Keimlinge, Couscous, Bulgur. Verwendung in Brot, Kuchen, Gebäck, Nudeln, Suppen und Saucen, die angedickt oder gebunden werden, Panade für Fleisch, Fisch und Gemüse, Wurstwaren, Kartoffelfertigprodukte, Backerbsen, kalt gepresstes Weizenkeimöl, Frischkornbreie, Desserts, Schokolade, Eis.
Achtung bei: Lebensmitteln, die vor dem Kochen mit Mehl bestäubt werden.
Ebenfalls meiden: Weizenurformen wie Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Grünkern.

Krebstiere und Krebstiererzeugnisse

Scampi, Shrimps, Garnelen, Hummer, Langusten, Krebse. Verwendung neben Feinkostsalaten in spanischen (Paella), französischen (Bouillabaise) und asiatischen (Surimi, Sashimi, Kroepoek) Spezialitäten.
Shrimps-Paste ist in asiatischen Gerichten eine verbreitete Zutat.

Eier und Eierzeugnisse

Als gekochtes Ei, Rühr-, Spiegelei oder Omelette, außerdem Verwendung in Eierpfannkuchen, Kuchen und Gebäck, Suppen, Saucen, Nudeln, Quiches, Frikadellen, Burger, Mayonnaise, Salatsaucen, Desserts wie Mousse, Eis, Pudding, Cremespeisen.

Achtung auch bei glasierten Speisen, z.B. süßem Brot oder Brötchen.

Die Zusatzstoffe Lecithin (E 322) sowie Lysozym (E1105) (zugelassen für gereiften Käse) können aus Hühnerei hergestellt sein.

Fisch und Fischerzeugnisse

Alle Fischarten, Surimi, Anchosen, Kaviar, Anchovis z.B. auf Pizza, in Salatdressings oder Pasten, Feinkostsalate, Fischsuppe, Paella, Vitello Tonnato, Fisch-Sauce/-Paste wird in ostasiatischen Gerichten oft verwendet.

Achtung bei Verwendung von Frittierfett.

Hochsensible Fischallergiker können Reaktionen auf Hühnereier zeigen aufgrund möglicher Fütterung der Hühner mit Fischmehl oder Beschwerden durch das Einatmen von Fischgeruch entwickeln.

Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse

Erdnussbutter, -mehl und -öl in Snacks, Knabberartikeln, Saucen, Kuchen und Gebäck, Müsli, Desserts, Eis, Süßwaren (Schokolade, Pralinen), vorfrittierte Produkte wie Pommes Frites, Rösti, Füllungen in Teigwaren, vegetarische Aufstriche, Bratlinge. Verwendung häufig in thailändischer und indonesischer Küche, z.B. Saté, auch in mexikanischen und afrikanischen Gerichten. Lecithin (E322) kann aus Erdnüssen gewonnen werden.

Soja und Sojaerzeugnisse

Tofu, Sojamehl, Sojasoße (Tamari, Shoyu), Sojapaste, Miso, Natto, Tempeh, Sojasprossen, Sojaöl, Fleischimitate (TVP) besonders in asiatischer und vegetarischer Küche, Margarine, Sojamilch, aber auch in vielen Fleisch-, Wurst-, Backwaren (Brot, Kuchen, Gebäck) und Milchprodukten, Instantpulver für Kakaogetränke, Kaffeeweißer, fertigen Suppen und Saucen, Mayonnaise, Ketchup, Desserts, Eis, Pudding, Schokolade. Als Zusatzstoff in Form von Backmitteln, Stabilisatoren, Emulgatoren, Lecithin (E 322).

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch, Kefir, Molke, saure Sahne, Milch und Süßmolkenpulver, Caseinate. Verwendung in Broten, Back- und Wurstwaren, Margarine, Panaden, Aufläufen, Kartoffelpüree,



Allergene

Suppen, Saucen, Gewürzmischungen, Eiergerichten, Brotaufstrichen, Müsli, Süßwaren, Schokolade, Eis, Desserts.

Nüsse: Hasel-, Wal-, Kaschu-, Pecan-, Para-, Macadamia-, Queenslandnuss, Pistazie und Mandel sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Brot- und Backwaren, Brotaufstriche, Müslis, Joghurt, Käse, Wurstwaren, Feinkostsalate, Saucen, Salatdressings mit kalt gepressten Nussölen, vegetarische Aufstriche und Bratlinge, Knabbermischungen, Cracker, Desserts, Eis, Schokolade, Nougat, Marzipan.

Achtung bei Garnierungen: Verwendung von Nussstückchen kann zu ungewollten Verunreinigungen führen.

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Knolle und Staude, als Gemüse in Suppen, Salaten. Weit verbreitet als Gewürz in Salz, Brühen, Brühwürfeln, Tütensuppen, Dressings, Saucen, Mayonnaise, Ketchup, Fertiggerichten, Wurstwaren.

Senf und Senferzeugnisse

Senfpulver, Senfkörner, Blätter und Blüten, Senfsprossen und Senföle in Salatdressings, Marinaden, Suppen, Saucen, Currys (Pulver/Pasten), Wurst- und Fleischwaren, Käse, Aufstriche, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse.

Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse

Sesampaste (Tahini), Sesamöl, Sesamsamen und -mehl. Brot, Backwaren, Hamburgerbrötchen, Fladenbrot, Müsliriegel, Salatsaucen. Verwendung in asiatischer, türkischer und orientalischer Küche, Falafel, Hummus, Moutabel sowie vielfach in Bioprodukten als Salzersatz und vegetarischer Küche.

Lupine und Lupinenerzeugnisse

Lupinenmehl, -kleie, -tofu, -milch, -ballaststoff- und -eiweißkonzentrat finden Verwendung in Brot- und Backwaren, Nudeln, Würstchen, Bratlingen, vegetarischen Würstchen und Burgern, Flüssigwürze, Aufstrichen, Süßspeisen, Eis und Kaffeeersatz. Häufigste Verwendung in diätetischen Produkten für Zöliakie-Patienten und vegetarischen Produkten, aber auch herkömmlichen Brot- und Backwaren. Frisch werden Lupinensprossen als Salat verwendet.

Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

Muscheln, Austern, Tintenfische, Schnecken. Neben der offensichtlichen Verwendung als Hauptbestandteil einer Mahlzeit können Weichtiere in spanischen (Paella) oder französischen (Bouillabaisse) Spezialitäten sowie in Fisch- und Feinkostsalaten vorkommen. In der asiatischen Küche werden Saucen, Suppen, salziges Gebäck, Sashimi (roh) unter Verwendung von Weichtieren hergestellt. Austernsoße, Squid Brand, Würzmischungen, -pasten enthalten häufig Weichtiere.

Schwefeldioxide und Sulfite (E 220-228)

Deklarationspflichtig ab einer Menge von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l. Eingesetzt in Softdrinks, Wein, Bier, Trockenfrüchten inklusive Nüssen mit Schale, weißem Gemüse, Fleisch-, Fisch- und Meerestierersatzprodukten, gesalzenem Trockenfisch, Chips und anderen getrockneten Kartoffelerzeugnissen, Stärke, Sago, Graupen.