

METRO

ALERJEN EL KİTABI

İşaretleme, eğitim ve
konuk talepleri için iş desteği



Destekleri için teşekkür ederiz



Hygiene-Netzwerk

Hand in Hand mit starken Partnern



İÇİNDEKİLER

- 5 Önsöz
- 6 Terim açıklamaları
- 8 Glüten içeren tahıllar ve mamulleri laktoz dâhil 
- 11 Kabuklular ve mamulleri 
- 12 Yumurta ve mamulleri 
- 14 Balık ve mamulleri 
- 15 Yerfıstığı ve mamulleri 
- 16 Soya ve mamulleri 
- 18 Süt ve mamulleri 
- 20 Kuruyemiş ve mamulleri 
- 21 Kereviz ve mamulleri 
- 22 Hardal ve mamulleri 
- 23 Susam ve mamulleri 
- 24 Kükürt dioksit ve sülfid 
- 25 Acıbakla ve mamulleri 
- 27 Yumuşakçalar ve mamulleri 
- 28 Laktoz intoleransı
- 30 Frutoz emilim bozukluğu
- 32 Histamin
- 34 Servis alanı için ipuçları
- 35 Mutfak alanı için ipuçları
- 36 İşletme prosedürlerindeki olası değişiklikler
- 37 Konuk alerjik reaksiyonlar gösterdiğinde
- 38 Notlar



ÖNSÖZ

Her gün daha fazla insan gıda maddeleri tarafından tetiklenen alerjilerden etkileniyor. Aynı zamanda, sağlıklı beslenmeye önem veren konuk ve müşterilerin bilgi gereksinimleri de artıyor. Bu çerçevede, Almanya'da 2014 sonu itibariyle yeni Gıda Bilgi Yönetmeliği (LMIV) yürürlüğe girdi.

Bu sizin için şu anlama geliyor: Yemeklerinizin yaygın alerjenler arasında sayılan maddeler içermesi halinde, bunu konuklarınıza ve müşterilerinize bildirmeniz gerekiyor. Konuklarınızı doğru bilgilendirmek için tabii ki öncelikle sizin iyi bilgi sahibi olmanız gerekiyor. Bu nedenle, LMIV ile bağlantılı olarak sizi ilgilendiren tüm bilgileri bir araya getirdik.

Daha fazla bilgiye www.metro.de/lmiv veya 0211/17607090 aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

TERİM AÇIKLAMALARI

Alerjenler

Vücuda yabancı protein ve protein bileşimleridir. Bazı insanların bağışıklık sistemleri, gıdalarda bulunan ve çoğunlukla zararsız olan maddelere karşı daha az ya da daha fazla alerjik reaksiyon gösterir.

Alerji nedir?

Gıda alerjisinde bağışıklık sistemi, gıda içerisindeki belirli bir maddeye ya da özel bir katkı maddesine karşı antikor üreterek reaksiyon gösterir. Polen alerjilerinde (çiçek polenleri tarafından tetiklenen) bitkisel gıdalar ile çapraz alerji söz konusu olabilir.

Olası alerjik reaksiyonlar şunlardır:

Alerjik nezle, astım, kardiyovasküler bozukluklar, çarpıntı, nefes darlığı, kusma, ishal, ciltte tahriş, dudaklarda, dilde ve ağızda kaşıntı, baş ağrısı.

Anafilaktik şok = hayati tehlike!

Çölyak

Diğer unsurların yanı sıra bağışıklık sisteminin de rol oynadığı kronik bir ince bağırsak hastalığıdır. Glütten ya da alt fraksiyonlarına karşı intolerans, glütten içeren tüm tahıl ve yiyeceklerden yaşam boyu mutlak suretle uzak durmayı gerektirir.

Uyuşmazlıklar/intoleranslar

Gıda intoleransı, kullanım bozuklukları veya bağırsaktaki eksik enzimler nedeniyle etkilenen kişilerde farklı şiddetlerde etkisi olan çeşitli belirtilerin nedenidir.

Aşağıdaki intolerans türleri görülebilir:

- **Laktoz/süt şekeri** uyuşmazlığı/intoleransı, inek, koyun, keçi, kısrak sütü ve mamullerinde bulunan disakkaritler ile ilgilidir.
- **Fruktoz emilim bozukluğu** fruktoz/meyve şekeri tolere edilemediğinde ortaya çıkar.
- **Fruktoz/meyve şekeri intoleransı = HFI = kalıtsal fruktoz intoleransı**
Ömür boyu tıbbi tedaviyi ve fruktozdan tamamen uzak durmayı gerektiren, doğuştan gelen bir kusur.
- **Histamin uyuşmazlığı/intoleransı** Histamin uyuşmazlığı/intoleransında, gıdalar içindeki doğal maddelere (biyojenik aminler), katkı maddelerine, salisillatlara, boyalara ve koruyucu maddelere karşı oluşabilen psödo alerji söz konusudur.



GLÜTEN İÇEREN TAHILLAR VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Buğday, durum buğdayı, küçük kızıl buğday, gemik, kamut, kılçıksız buğday, olgunlaşmamış kılçıksız buğday tanesi, tritikale, çavdar, arpa, yulaf, kepek, un, irmik, gevrek, bulgur, kuskus, bu tahıllardan yapılan öğütülmüş arpa, soğuk preslenmiş buğday tohumu yağı, fide, nişasta, malt.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri (peksimet, gevrek ekmek, matsa, kâğıt helva, kızarmış ekmek parçaları), hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, kabartma tozu, bira mayası, mayalı hamur, kıvam arttırıcı, güveçler, sufle, omlet, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaça, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, kıvamlı çorbalar, soslar, hazır et suları, baharat sosları, soya sosu, bitkisel sirke, baharat karışımları, sosis ve kıyma ürünleri, peynir ürünleri, eritme peyniri, mavi küf peyniri, otlu peynir, krem peyniri ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, light ürünler, yağ azaltılmış ürünler, aromalar, emülgatörler, stabilizatörler, kıvam verici maddeler, kızarmış ringa, surimi, buğday gluteni, aromalı çaylar, kakao, hazır içecekler, ikame kahve ürünleri, malt bira, bira, likör, viski, çerez, patlamış mısır, meyve şekerlemesi, kurutulmuş meyve (unlu), şeker, çikolata, çikolata kremaları, çikolata, şekerleme.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

Şu tahıllar glüten içermez:

Pirinç, mısır, mısır irmiği, mısır unu, yabani pirinç, darı, altın darı, tef, buğday, kazayağı, kinoa.

İkame ürünler

Kestane, tapyoka, keçiboynuzu çekirdeği unu, soya unu, nohut, üzüm çekirdeği unu, guar zamkı, şeker pancarı kepeği ve DZG (Alman Çölyak Derneği e.V.) tarafından özel olarak belirtilen glütensiz ürünler.







KABUKLULAR VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Tüm kabuklu deniz hayvanları: Deniz tekesi, çağanoz, karides, ıstakoz, kerevit, yengeç.



Şunların içinde bulunabilir

Balık stoku, balık sosu, baharat sosları, ançuez ezmesi ve sardalya ezmesi ile İspanyol (Paella), Fransız (Bouillabaisse) ve İtalyan (Frutti di Mare) spesiyaliteleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.





YUMURTA VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Yumurta, yumurta akı, yumurta sarısı, yumurta tozu, sıvı yumurta, mayonez, lizozim (peynir kabuğunda), yüksek kolesterol diyetinde yumurtanın yerine kullanılan ürünler (ovo protein), emülgatörler.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, bisküvi, baharlı çörek, güveçler, gratenler, sufle, omlet, royal, mereng, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, katkılı çorba, soslar, et sularındaki saflaştırıcılar, jelatinli et, şarküteri salataları, mayonez, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaçı, pizza, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, rendelenmiş peynir, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, yağı azaltılmış ürünler, emülgatörler, lesitin, kıvam verici maddeler, yumurta likörü, likör, şarap, campari, çikolatalı kurabiye, çikolata, şekerleme, marshmallow.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, yumurtasız makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

Koyulaştırma için: Nişasta, keçiboynuzu çekirdeği unu, guar zankı, ararot nişastası (Arrowroots).

İpucu

Hamuru gevşetmek için:

- 1 yumurta = 1 yemek kaşığı soya unu + 50 ml soğuk su
- 1 yumurta = 2 yemek kaşığı su + 1 yemek kaşığı bitkisel yağ + ½ çay kaşığı kabartma tozu.

Maya olarak: Kabartma tozu, maya, mayalı hamur.





BALIK VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Tüm çiğ ve pişmiş balık ve balık ürünleri, suşi, balık konservesi, surimi, havyar, balık sos ve börekleri, balık çorba ve salataları.



Şunların içinde bulunabilir

Balık fondu, balık sosu, baharat sosları, ançuez ezmesi, sardalya ezmesi, siyah ve doldurulmuş makarna, Paella, meyve suları (berraklaştırma için balık hava kesesi tozu kullanılan).

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

Sanayide yararlı hayvanlar balık unu ile beslenebilir. Bu nedenle yumurta ve tavuk etine karşı da alerjik reaksiyonlar oluşabilir.

Dikkat!

Kabuklu deniz hayvanları ile yumuşakçalara da dikkat edin.



YERFISTIĞI VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Yerfistiği, yerfistiği ezmesi, sosu ve yağı, fındık karışımları.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, baharatlı çörek, meyvalı ekmekler, stollen, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, güveçler, gratenler, sebzeli börek, etli hamur, poğaçı, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, köri tozu, yer fıstığı yağı, baharat sosları, doğu ve Asya spesiyaliteleri, falafel, kebab, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, karamela, çerez, tuzlu çubuk kraker, pirinçli kraker.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.



SOYA VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Soya fasulyesi ve soya fasulyesi filizi, soya sütü ve kreması, tofu ve tofu ürünleri.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri (peksimet, gevrek ekmek, matsa, kâğıt helva, kızarmış ekmek parçaları), hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, meyvalı ekmekler, stollen, bisküvi, müsli, dondurma, şarküteri salataları, baharat sosları, soya sosu, mayonez, hazır soslar, emülgatörler, lesitin, protein konsantreleri, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, imitasyon peynirler, kahvaltılıklar, sürme kahvaltılıklar, vejetaryen ve vegan sosisler, ikame et ürünleri, Tempeh, Natto, Sufu, Shoyu, Tamari, Miso, ikame süt ürünleri, kahve kreması, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, soya içermeyen makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

İnek, koyun, keçi, kısrak sütünden ürünler, kılçıksız buğdaylı, Hindistan cevizli, pirinçli, bademli ve yulafli içecekler.





SÜT VE MAMULLERİ LAKTOZ DÂHİL

Tetikleyiciler...

İnek, koyun, keçi, kısırak sütü ve süt ürünleri, krema, kahve kreması, konsantre süt, ayran, ekşi süt, kefir, yoğurt, lor, ekşi krema, Crème fraîche, peynir altı suyu, Mascarpone peyniri, beyaz peynir, cacık, tereyağı, süt tozu, kazein, laktalbümin, sütyuvar.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, güveçler, gratenler, çorbalar, soslar, hazır soslar, emülgatörler, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, sosis ve kıyma ürünleri, yağı azaltılmış sosisler, peynir, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, kaymak, hazır omlet, şeker, çikolata, çikolata kremleri, nugat, badem ezmesi, çerez, hazır kakao, meyve suları, likörler.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, balık, et, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

Kılgıksız buğdaylı, pirinçli, bademli, yulafli ve soyalı içecekler, Hindistan cevizi sütü, soyalı ikame süt ürünleri, tofu, buğday gluteni, sütsüz hamur işleri ve salam, sucuk ve sosis ürünleri.

Ayrıca laktoz intoleransı sayfasına bakınız.





KURUYEMİŞ VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Kaju, fındık, macadamia (Avustralya fındığı), badem, Brezilya cevizi, pekan, antepfıstığı, ceviz, fındık yağı.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, güveçler, gratenler, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, şarküteri salataları, baharat sosları, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, fındık yağı, pesto, yağ, aroma maddeleri, sebzeli börek, etli hamur, poğaça, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, doğu ve Asya yemekleri, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez, soğuk çözülebilir kakao tozu.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta ve baharatlar.



KEREVİZ VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Kereviz kökü ve sapı, kereviz ürünleri.



Şunların içinde bulunabilir

Baharat karışımları, ot tuzu, hazır et suları, çorbalar, yahni, baharat sosları, salata sosları, turşu, şarküteri salataları, sosis ve kıyma ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, sebzeli börek, hazır yemekler.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.





HARDAL VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Her türlü hardal ve hardal ürünleri.



Şunların içinde bulunabilir

Çorbalar, yahnı, baharat sosları, salata sosları, et ve balık salamurası, mayonez, hint turşusu, köri tozu ve macunu, turşu, şarküteri salataları, sosis ve kıyma ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, sebzeli börek, krem peyniri ürünleri, peynir spesiyaliteleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

Dikkat!

Turpgillere karşı da reaksiyonlar olasıdır:

Turp, kırmızı turp, tere, roka, beyaz, kırmızı, yeşil ve kıvrıkcık lahanası, Brüksel lahanası, Çin lahanası, karnabahar, kolza, şalgam, brokoli, yerlahanası.



SUSAM VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Susam, susam unu ve yağı, tahin.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, bazlama, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, güveçler, gratenler, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, Asya, Afrika ve doğu baharat sosları, macunları ve yemekleri, falafel, kebab, satay, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, tahin, gomasio, baharat karışımları, çerez, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, karışık kuruyemiş, çerez, şeker, çikolata, çikolatalı kurabiye, nugat, susamlı gevrek, helva.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta ve baharatlar.

İkame ürünler

Ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kabak çekirdeği, kazayağı.



KÜKÜRT DİOKSİT VE SÜLFİT

Tetikleyiciler...

Kükürt dioksit (E220) ve sülfite: Sodyum sülfite (E221), sodyum hidrojen sülfite (E222), sodyum metabisülfite (E223), potasyum metabisülfite (E224), kalsiyum metabisülfite (E224), kalsiyum sülfite (E226), kalsiyum bisülfite (E227), potasyum bisülfite (E228).



Şunların içinde bulunabilir

Hazır et suları, çorba tabletleri, baharat sosları, turp, turşu ve kurutulmuş sebzeler, önceden soyulmuş patates, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, tuzlu kurutulmuş balık, Hint turşusu, marmelatlar, meyve konserveleri, komposto, meyve şurupları, kurutulmuş meyve, müsli, cips, şarap, campari, Porto şarabı, konserve ve aroma maddeleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.



ACIBAKLA VE MAMULLERİ

Burada söz konusu olan, özel olarak yetiştirilen (tatlı acıbakla) baklagillere ait, yüksek protein içeren bir bitkidir. Kullanımı soya gibi daha çok sağlık/ spor içecekleri için ve et yerinedir.

Tetikleyiciler...

Acıbakla, acıbakla filizi ve çekirdeği, acıbakla unu, sütü ve proteini.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, baharat sosları, mayonez, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaça, pizza, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, eritme peyniri ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, ikame et ürünleri, surimi, glutensiz ürünler, light ürünler, protein konsantreleri, çerez, meyve şekerlemesi, ikame kahve ürünleri, aromatik çaylar, hazır içecekler.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.





YUMUŞAKÇALAR VE MAMULLERİ

Tetikleyiciler...

Salyangoz, midye, istiridye, mürekkep balığı, kalamar.



Şunların içinde bulunabilir

Balık fondu, balık sosu, baharat sosları, ançuez ezmesi, sardalya ezmesi, siyah ve doldurulmuş makarna, Asya, İspanyol ve Fransız spesiyaliteleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

Dikkat!

Balık ve kabuklu hayvanlarla olası çapraz alerjiye dikkat edin.



LAKTOZ/SÜT ŞEKERİ

Tetikleyiciler...

İnek, koyun, keçi, kısrak sütü ve süt ürünleri, krema, kahve kreması, konsantre süt, ayran, ekşi süt, kefir, yoğurt, lor, ekşi krema, Crème fraîche, peynir altı suyu, Mascarpone peyniri, beyaz peynir, cacık, süt tozu, kahve beyazlatıcı.



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, raker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, güveçler, gratenler, çorbalar, soslar, hazır soslar, emülgatörler, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, sosis ve kıyma ürünleri, yağı azaltılmış sosisler, peynir, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, kaymak, hazır omlet, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez, hazır kakao, meyve suları, likörler.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

Laktozsuz inek sütü ve laktozsuz süt ürünleri, Hindistan cevizi sütü, soyalı, pirinçli, bademli, kılçıksız buğdaylı ve yulaflı içecekler, soyalı ikame süt ürünleri, laktozsuz hamur işleri ve salam, sucuk ve sosis ürünleri.

İpucu

- Laktozsuz sütü kullanmadan önce iyice çalkalayın ve pişirme sırasında sürekli karıştırın.
- İkame süt ürünleri inek sütü gibi yemek pişirmek için uygundur.

Yukarıda belirtilen laktozsuz ikame ürünler yenilebilir, süt proteini alerjisi içinse hiçbir şekilde uygun değildir.

**Laktoz/süt şekeri için
işaretleme zorunluluğu yoktur.**

FRUKTOZ/MEYVE ŞEKERİ

Tetikleyiciler...

Fruktoz, sükroz, Şeker kamıŐı ve Şeker pancarı, invert Şeker, bal, inulin, meyve, özellikle kurutulmuş Şekilde sebze ve narenciye, mannitol (E421), izomalt (E953), maltitol (E965), ksilitol (E967), laktitol (E966), sorbitol (E420).



Şunların içinde bulunabilir

Ekmek ve unlu mamuller, kekler, pastalar, hazır pişirme karışımları, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, pudding, dondurulmuş krema, dondurma, marmelatlar, meyve konserveleri, kuru meyve, komposto, meyve Şurupları, mayonez, ketçap, sucuk, sosis, salam, konserve, hazır ürünler, baharat karışımları, Şeker, ikolata, çikolata kremaları, Şekerleme, meyveli sakız, Şarap, Őampanya likör, bira, meyve suları, limonata.

İçindekiler listesini kontrol edin!



Yenilebilir

Fruktoz emilim bozukluğunda tolerans, şiddet derecesine bağlı olarak kişiye göre değişir. Konuğa ne yiyebileceğini sorun.

İkame ürünler

Tatlı olarak:

Pirinç şurubu,

glikoz/dekstroz = üzüm şekeri,

fruktoz içermeyen şeker türleri:

Laktoz = süt şekeri

**Fruktoz/meyve şekeri için
işaretleme zorunluluğu yoktur.**

HİSTAMİN

Histamin, histidin amino asitinin parçalanması ile üretilen, vücudun kendisi tarafından oluşturulan ve gıda ile alınabilen bir biyojenik amindir. Depolama, olgunlaşma ve işleme esnasındaki bakteriyel parçalanma aracılığıyla gıdalarda yüksek miktarda biyojenik amin ortaya çıkar.

Tetikleyiciler...

Yüksek miktarda biyojenik amin içeren gıdalar: Olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş gıdalar.



Şunların içinde bulunabilir

Salam, yağsız pişmiş sosis, füme sucuk, kıymalı sucuk, prosciutto, Parma jambonu, kurutulmuş sığır eti, domuz pastırması, ton balığı, uskumru, ringa balığı gibi olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş et, balık ve şarküteri ürünleri, dağ peyniri, parmesan, rokfor, cheddar, gouda, lahana turşusu, turşu, sirke ve sirke bazlı ürünler, maya özü, soya sosu, Worcestershire sosu, hardal, kırmızı şarap, bira, kakao, çikolata.

Histamin içindekiler listesinde gösterilmez!



Yenilebilir

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt, balık, yumurta, tohum ve baharatlar.

Olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş gıdalar işlemeyin.

Dikkat!

Şunlar da yenilemeyebilir: Domates, ıspanak, avokado, çilek, ahududu, kuş üzümü, ananas, muz, narenciye, papaya, ceviz, yerfıstığı.

Histamin için işaretleme zorunluluğu yoktur.

SERVİS ALANI İÇİN İPUÇLARI

- Konukların ve müşterilerin „özel isteklerine“ ya da sipariş değişikliklerine karşı duyarlı davranın.
- Değişiklik istekleri tam olarak anlaşılmadıysa yeniden sorun.
- Konuğa belirli bir gıda alerjisine ya da toleransına sahip olup olmadığını sorun.
- Konuğa hangi alternatif ürünleri alabileceğini sorun.
- Aşçıyı dâhil edin. O, neyin nasıl pişirildiğini bilir. Mevcut ürünler arasından alternatif yemek ya da garnitürler sunun.
- Konuğu, büyük özen gösterilmesine rağmen alerjen izlerinin diğer yemeklerde de ortaya çıkması ihtimalinin önlenemeyeceği hususunda bilgilendirin.
- Konuğa, onu memnuniyetle bilgilendirebileceğinizi belirtin.

Alerjiler ve intoleranslar:

Çalışanlarınızı bu konuda duyarlı hale getirin ve eğitin; konuklarınız size teşekkür edecektir!

MUFTAK ALANI İÇİN İPUÇLARI

- Konukların değişiklik isteklerini ciddiye alın.
- Makul olmayan değişiklik isteklerinde konuğa tam olarak hangi alerjiye/intoleransa sahip olduğunu sorun.
- Kullanılan hazır mamul ya da yarı mamullerin, baharatların veya baharat karışımlarının katkı maddesi listelerinde alerjen bulunup bulunmadığını mutlaka kontrol edin.
- Hijyene olabildiğince dikkat edin. Tüm alerjen izlerini ortadan kaldırmak için mutfak araç-gereçlerini dikkatlice temizleyin.
- Örn. glütensiz makarna, ikame süt ürünleri vs. gibi ikame ürünler kullanın.
- Bir e-numara listesi hazır bulundurun.

Düzenli eğitimlerle çalışanlarınızı duyarlı hale getirin ve onları gıda alerjisi/intoleransı konusunda bilgilendirin.

İŞLETME PROSEDÜRLERİNDEKİ OLASI DEĞİŞİKLİKLER

Satın alma ve depolama:

- Çoğunlukla alerjen izleri barındırdıkları için hazır mamul ve yarı mamuller ya da baharat karışımları satın almayın.
- İkame ürünleri düşük miktarlar halinde depolayın: Soya ya da pirinç sütü, glütensiz makarna.
- Kontaminasyonu önlemek için yerfıstığı gibi yüksek alerjen potansiyeline sahip ürünleri sıkıca kapalı bir şekilde depolayın.
- İkame ürünleri ayrı depolayın; yani glütensiz ekmeği diğer ekmeğe ya da unlarla birlikte depolamayın.

Menü ve yemek planı tasarımı:

- İlave bir yemek planı düşünün.
- Yemek listesinde ikame ürünler için örn. „Tüm makarna yemeklerimiz glütensiz olarak da mevcuttur“ gibi ayrı bir uyarı notu bulundurun.

Mutfak:

- Yemek pişirmeye başlamadan önce tüm çalışma malzemelerini daima iyice temizleyin.
- Ahşap araç-gereçler ve birden fazla kez kullanılmış mutfak bezleri kullanmayın.
- Mümkünse, belirli alerji ve intoleranslar için ayrı çalışma alanları ve malzemeleri bulundurun.

BİR KONUK ALERJİK REAKSİYONLAR GÖSTERDİĞİNDE

Gıdaya karşı reaksiyonlar bütün vücudu ya da bazı organları etkileyebilir.

Farklı tür ve şiddette oluşabilirler:

- Örn. kızarıklık gibi deri reaksiyonları, döküntü, gastrointestinal şikâyetler, baş ağrısı, taşikardi ve düşük tansiyon, baş dönmesi, alerjik nezle, astım, dudaklarda, ağızda ve boğazda şişme ve kaşıntı, nefes darlığı.
- Dikkat: Anafilaktik şok
– burada hayati tehlike vardır!

**Yanında taşıdığı ilaç olup olmadığını sorun.
112'yi arayın!**

NOTLAR:

KÜNYE

Yayınlayan:



Hygiene-Netzwerk

Hand in Hand mit starken Partnern



Hygiene-Netzwerk HN GmbH

Holtroper Str. 1c, 50129 Bergheim

info@hygiene-netzwerk.de, www.hygiene-netzwerk.de

METRO

METRO Cash & Carry Deutschland GmbH

Metro-Straße 8, 40235 Düsseldorf

www.metro.de, kontakt@metro.de

Telefon: 0211 - 969-0, Telefax: 0211 - 17607090

Alerjen sembollerine ilişkin piktogramları

www.metro.de/lmiv

internet adresinden indirebilirsiniz.

Redaksiyon:

Hygiene-Netzwerk HN GmbH

Rainer Nuss: redaktion@hygiene-netzwerk.de

1. Baskı 2015

Bu alerjen el kitabı, en güncel bilgilere dayanılarak ve büyük özenle çalışma ve eğitim desteği olarak günlük kullanım için derlenmiştir.

Belirtilen hususların eksiksiz olduğu iddia edilmez. Derlemede hatalar ve noksanlar bulunabilir. Ürün isimleri yalnız olgusal tanımlama amaçlıdır ve hiçbir şekilde öneri ya da ayrımcılık olarak anlaşıl-mamalıdır. Bu el kitabı ile çalışan herkes, müşteri ya da konuklar tarafından talep edilen talimatları güvenilir bir şekilde ve sorumluluk bilinciyle uygulamak zorundadır. Hiçbir sorumluluk kabul edilmez.

Kısmen de olsa çoğaltmak, tercüme etmek, mikrofilme almak, elektronik ortamlarda depolamak ya da işlemek yasaktır.

Destekleri için teşekkür ederiz:



Hygiene-Netzwerk
Hand in Hand mit starken Partnern

Hijyen ağı uygulamasını
akıllı telefonunuza ücretsiz indirin:
www.app.hygiene-netzwerk.de



Hijyen ağı haber bülteniyle
her zaman haberdar kalın:
www.hygiene-netzwerk.de/newsletter



METRO

Ücretsiz çalışma malzemeleriyle birlikte faydalı bağlantılar

LMIV ve alerjenler bilgi web sayfası

LMIV ve alerjen işaretlemesiyle ilgili her şeye
www.metro.de/lmiv
internet adresinden ulaşabilirsiniz.



Ücretsiz indirme

Yemek listeniz için alerjen simgeleri,
yemek listeleri, eğitim sertifikaları gibi
birçok ücretsiz şablondan faydalanabilirsiniz.
www.metro.de/lmiv



HACCP uyarınca temizlik

METRO kılavuzu HACCP çok sayıda ipucu,
kontrol listesi ve HACCP yaklaşımını
işletmenizde uygulamaya yönelik bir çevrimiçi
eğitimle sizi destekler.
www.metro.de/haccp

