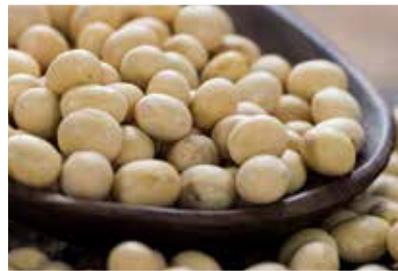


ALLERGEN LEITFADEN

Leitfaden zur Kennzeichnung der 14 Hauptallergene gemäß LMIV



ALLERGENE KENNEN UND KENNZEICHNEN – SO INFORMIEREN SIE IHRE KUNDEN RICHTIG

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

allergieauslösende Stoffe in Lebensmitteln stellen für Menschen mit entsprechenden Unverträglichkeiten ein erhebliches Risiko dar. Sie reagieren auf eigentlich „harmlose“ Eiweißverbindungen in Nahrungsmitteln mit teilweise heftigen Beschwerden. Solche Reaktionen können von Hautreizungen über Atemnot bis zum allergischen Schock reichen, bei dem akute Lebensgefahr besteht.

Die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV, gültig seit Dezember 2014) schreibt vor, wie Nahrungsmittel und Speisen zu kennzeichnen sind, die entsprechende Allergene enthalten. Neu ist, dass auch bei losen Lebensmitteln und auf Speisekarten allergieauslösende Inhaltsstoffe ausgewiesen werden müssen. So sollen die Verbraucher bei der Auswahl von Lebensmitteln und Speisen unterstützt werden.

Gekennzeichnet werden müssen 14 Hauptallergene, die für 90 Prozent aller allergischen und Unverträglichkeitsreaktionen verantwortlich sind – und die deshalb jeder Koch und Gastronom gut kennen sollte.

In diesem Leitfaden finden Sie detaillierte Informationen zu allen 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergenen: in welchen Zutaten und Produkten sie enthalten sind, welche Produkte und Speisen für Menschen mit der entsprechenden Allergie verträglich sind und welche Ersatzprodukte zur Verfügung stehen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen konkrete Tipps zum Umgang mit dem Thema Lebensmittel-Allergien im Küchen- und Servicealltag vor. So können Sie sicher sein, die Anforderungen der LMIV zu erfüllen und Ihren Gästen bzw. Kunden die bestmögliche Information zu bieten. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter www.metro.de/LMIV oder über die Hotline 0211/17607090.

Ihre METRO



INHALTSVERZEICHNIS

- VORWORT 2
-  **GLUTENHALTIGES GETREIDE** 4
-  **KREBSTIERE** 5
-  **EIER** 6
-  **FISCH** 7
-  **ERDNÜSSE** 8
-  **SOJABOHNEN** 9
-  **MILCH** 10
-  **SCHALENFRÜCHTE** 11
-  **SELLERIE** 12
-  **SENF** 13
-  **SESAMSAMEN** 14
-  **SCHWefeldioxid und Sulfite** 15
-  **LUPINEN** 16
-  **WEICHTIERE** 17
- ALLERGEN-MANAGEMENT** 18

GLUTENHALTIGES GETREIDE

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Weizen, Hartweizen, Weizenmalz
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Hafer
- Grünkern
- Einkorn, Zweikorn (Emmer)
- Kamut
- Triticale

Zum Beispiel:

- Mehl, Grieß
- Schrot, Graupen
- (modifizierte) Stärke
- Weizenkleber, -keimöl, -malz
- Flocken, Kleie, Müsli, Cerealien
- Paniermehl
- Seitan
- Couscous, Bulgur
- Backerbsen
- Oblaten, Backmischungen



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Brot- und Backwaren
- Brotaufstriche
- Teigwaren, Sauerteig
- Nudeln, Pizza
- panierte Produkte
- Backpulver, Hefe
- Knödel, Kroketten
- Fertig- und Instant-Suppen, -Soßen
- Wurstprodukte
- Süßspeisen, Desserts
- Speiseeis
- Instantgetränke
- Bier, Malzgetränke



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Kartoffeln
- Gemüse, Obst
- Fisch, Fleisch (unpaniert)
- Milch, reinen Milchprodukten, Eiern
- Speiseölen
- Nüssen, Samen, Kräutern

Glutenfreie Getreide:

- Reis, Mais, Wildreis
- Polenta, Maisgries
- Hirse, Buchweizen
- Amaranth, Quinoa



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Guarkernmehl, Johannisbrotmehl
- Sojamehl, Traubenkernmehl
- Leinsamen, Zuckerrübenkleie
- Agar-Agar, Gelatine
- Xanthan Gum
- Esskastanien
- Mais-, Kartoffel-, Tapiokastärke

ACHTUNG

Getreideprodukte aus glutenfreiem Mehl sind in der Regel auch als „glutenfrei“ gekennzeichnet. Gluten dient oft als Träger für Zusatzstoffe. Unbedingt Zutatenliste prüfen!



KREBSTIERE

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Krebs-, Krabben- und Krustentiere (frisch oder TK)
- Garnelen
- Krabben, Krill
- Krebse, Flusskrebse
- Shrimps
- Prawns
- Hummer
- Langusten
- Granat
- Seespinne

Zum Beispiel:

- Krabben-, Shrimpspaste
- Krabbenmehl, -extrakt
- Krabbenbrot, -butter
- Krabben-, Flusskrebssalat



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Fischfond
- Fisch- und Würzsoßen
- Bouillabaisse, Paella
- Pizza Frutti di mare
- schwarze Pasta, gefüllte Pasta
- Hummer-, Krabbenchips (Kropoek)
- Surimi, Sashimi
- asiatische Gewürzmischungen



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Kartoffeln
- Getreide
- Gemüse, Obst
- Säften
- Fleisch
- Eiern
- Nüssen, Samen, Kräutern
- Milch und reinen Milchprodukten (z. B. Joghurt, Quark, Sahne, Käse)



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage: Es gibt keine gleichwertigen Ersatzprodukte für Krebstiere und -erzeugnisse.

ACHTUNG

Bei Krebstieren können schon geringe Spuren zu einer gefährlichen Kreuzkontamination führen. Auf maximale Hygiene auf Arbeitsflächen, Gegenständen und Händen achten!

Frittierfett, Kochwasser und Auftauwasser entfernen, die mit allergenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind.



EIER

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Eier (auch von Gänsen, Enten und Wachteln)
- Vollei
- Eiklar, Eigelb, Eipulver
- Flüssigei
- Trockenei
- Gefriererei
- Lysozym aus Ei (z.B. in Käserinde)

Zum Beispiel:

- vorgekochte Eier
- Mayonnaise
- Emulgatoren
- Bindemittel



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Kuchen, Waffeln, Kekse
- glasierte Brot- und Backwaren
- Aufläufe, Gratins
- Soßen, Salate
- Omeletts, Pfannkuchen
- legierte Suppen, Eierstich
- Nudeln, Spätzle
- Wurst-, Hackfleischprodukte
- Baiser, Mousse, Speiseeis
- Pudding, Cremes
- Knödel, Klöße, Puffer
- frittierte/ gebratene Kartoffelprodukte
- panierte Speisen
- Nuss-Nougat-, Schoko-cremes
- Likör



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Kartoffeln
- Gemüse, Obst
- Fisch, Fleisch
- Nudeln (ohne Ei)
- Nüssen, Samen, Kräutern
- Milch und reinen Milchprodukten



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Als Bindemittel:
- Mais-, Kartoffelstärke, Kuzu
- Johannisbrotkernmehl, Quarkernmehl
- Als Treibmittel:
- Backpulver, Hefe
- Sauerteig
- Für Hackfleischzubereitungen:
- Quark, Haferflocken
- zerdrückte Kartoffeln
- Für Desserts:
- Agar-Agar
- Gelatine

ACHTUNG

Bei Eiern und Ei-Erzeugnissen können schon geringe Spuren zu einer gefährlichen Kreuzkontamination führen. Auf maximale Hygiene auf Arbeitsflächen, Gegenständen und Händen achten!

Besondere Vorsicht ist im Umgang mit panierten Speisen geboten.

Frittierfett und Kochwasser entfernen, die mit allergenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind.



FISCH

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Fisch aller Art (roh und gekocht)
- TK-Fisch
- Fischkonserven
- marinierten Fisch
- Fisch in Salzlake/ Aufguss
- Sushi
- Surimi
- Kaviar
- Fischöl, -kapseln
- Fischmehl, -extrakt
- Lachersatz
- Fischfond
- Fischsoßen und -suppen



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Fischsoßen, -suppen
- Fischsalate/ Feinkostsalate, -pasteten
- Würzsoßen
- asiatische Würzpasten
- Anchovi-, Sardellenpaste
- schwarze und gefüllte Pasta
- Paella, Vitello Tonnato
- Pizza mit Anchovis
- Brotaufstriche



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Kartoffeln
- Nudeln
- Getreide
- Gemüse, Obst
- Fleisch
- Milch und reinen Milchprodukten
- Eiern
- Nüssen, Samen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

Es gibt keine gleichwertigen Ersatzprodukte für Fisch und Fischerzeugnisse.

ACHTUNG

Vorsicht auch bei Schalen-, Krusten- und Weichtieren. Schon geringe Spuren können zu einer Kreuzkontamination führen. Auf maximale Hygiene achten! Fischprodukte kommen häufig in Halbfertig- und Fertigprodukten vor. Zutatenliste gründlich prüfen!





ERDNÜSSE

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

- Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:**
- alle Erdnussarten (abgepackt oder lose, mit oder ohne Schale)
 - Nussmischungen mit Erdnüssen
 - Erdnussbutter, -öl
 - Erdnusssoße, -creme
 - Erdnussmehl, -flocken
 - Erdnusspaste



Genau prüfen

- Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:**
- Müsliriegel
 - Kuchen, Gebäck
 - Brotaufstriche
 - Cerealien
 - Snacks (Erdnussflips, Chips)
 - Schokolade
 - Desserts
 - Dressings, Pesto
 - Fleischersatz für Vegetarier
 - Feinkostsalate
 - asiatische, orientalische und vegetarische Spezialitäten



Einfach genießen

- Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:**
- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
 - Reis, Nudeln
 - Getreide
 - Fleisch
 - Fisch, Meeresfrüchten
 - Obst
 - Eiern
 - Milch und reinen Milchprodukten
 - Samen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen

- Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:**
- Nüsse bzw. Schalenfrüchte – aber Achtung: Schalenfrüchte zählen ebenfalls zu den Hauptallergenen.

ACHTUNG

Erdnüsse kommen häufig in Halbfertig- und Fertigprodukten vor. Unbedingt Zutatenliste prüfen! Das Rösten von Erdnüssen ändert nichts an ihrer allergenen Wirkung. Schon geringe Spuren von Erdnüssen können zu einer Kreuzkontamination führen. Auf maximale Hygiene achten!



SOJABOHNEN

und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

- Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:**
- Alle Arten von Sojabohnen und -sprossen
 - Sojamehl, -flocken, -grieß
 - Sojaöl, -milch
 - Sojapaste, -soße
 - Sojaeiweiß, -pulver
 - Sojamargarine
 - Sojagetränke
 - Tofu



Genau prüfen

- Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:**
- Speisefette, -öle
 - Gewürzmischungen
 - vegetarische Aufstriche und Gerichte (u.a. Schnitzel, Geschnetzeltes)
 - Suppen, Dressings
 - Soßen (u.a. Sojasoße, Worcestersoße, Teriyaki)
 - Brot, Kuchen, Cerealien
 - Burger, Pizza
 - Sportlernahrung
 - Diät drinks
 - Wurstwaren
 - Desserts
 - Knabbergebäck
 - Feinkostsalate
 - Kaffeeweißer, Sahneersatz



Einfach genießen

- Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:**
- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
 - Obst
 - Getreide
 - Fisch, Fleisch
 - Eiern
 - Milch und reinen Milchprodukten
 - Nüssen, Samen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen

- Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:**
- Rapsöl, Olivenöl
 - Sonnenblumenöl
 - Butter
 - Milchprodukte
 - Speisestärke
 - Seitan
 - Kokos-, Getreide- und Reisdrinks

ACHTUNG

Soja kann sich in der Zutatenliste hinter verschiedenen Bezeichnungen verbergen, z. B.: Edamame, Miso, Shoyu, Tamari, Tempeh, Kinako, E322 (Sojalecithin, oft in Halbfertig- und Fertigprodukten enthalten), E426 (Sojabohnen-Polyose). Zutatenliste immer gründlich prüfen!





MILCH und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Milch sämtlicher Säugetiere wie Kuh, Ziege, Schaf, Esel
- Vollmilch, Magermilch, H-Milch
- Dickmilch, Molke
- Kondensmilch
- Milchpulver, Milchzucker
- Butter, Butterschmalz
- Joghurt, Quark
- Buttermilch, Kefir
- Sahne, saure Sahne
- Käse
- Schmand, Crème fraîche
- Ghee



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Desserts, Eiscreme
- Kuchen, Gebäck, Brot
- Kaffeeweißer
- Suppen, Soßen
- Kartoffelpüree
- Aufläufe, Krokette
- Margarine, pflanzliche Streichfette
- Schokolade, Nougat
- Müsli
- Bratlinge, Pizza
- Eierspeisen
- Süßwaren
- Feinkostsalate



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

Frisch zubereitete Speisen aus

- Gemüse, Kartoffeln
- Getreide
- Fisch, Fleisch
- Obst
- Eiern
- pflanzlichen Ölen
- Nüssen, Samen, Kräutern
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Sojabohnen



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Sojaerzeugnisse
- Reis-, Hafermilch
- Kokos-, Dinkelmilch
- milchfreie Margarine
- Süßlupine

ACHTUNG

Die **Milchallergie** betrifft das **Milcheiweiß**, eine **Laktoseintoleranz** dagegen betrifft den **Milchzucker**. **Laktosefreie Milch** ist für Menschen mit entsprechender **Laktoseunverträglichkeit** geeignet, **nicht aber für Milcheiweiß-Allergiker**. **Milcheiweiß** kommt oft in **Halbfertig- oder Fertigprodukten** vor. **Deshalb Zutatenliste immer genau prüfen!**



SCHALENFRÜCHTE und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Alle Nüsse und Nuss-erzeugnisse
- Mandeln, Hasel- und Walnüsse
- Macadamia-, Pecan- und Paranüsse
- Pistazien, Cashews
- gehackte, geriebene, gemahlene Nüsse
- rohe und geröstete Nüsse
- Nusscremes, -pasten
- Nussöle
- Marzipan, Krokant



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Brotaufstriche
- Kuchen, Gebäck, Brot
- Desserts
- Schokolade, Pralinen
- Cracker, Knabbergebäck
- Müsli, Cerealien
- Salatdressings, -toppings
- Soßen, Pesto
- vegetarische Fertiggerichte (z. B. Bratlinge)
- Wurstwaren, Käse
- aromatisierte Kaffeespezialitäten



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:

Frisch zubereitete Speisen aus

- Gemüse, Kartoffeln
- Getreide
- Fleisch, Fisch
- Obst
- Eiern
- Milch und reinen Milchprodukten
- Samen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

Alternative Pflanzenfette wie

- Butter
- Rapsöl, Olivenöl
- Sonnenblumenöl

ACHTUNG

Bei **Schalenfrüchten** können schon **geringe Spuren** zu einer **gefährlichen Kreuzkontamination** führen. **Auf maximale Hygiene** auf **Arbeitsflächen, Gegenständen und Händen** achten!

Nüsse kommen häufig in **Halbfertig- und Fertigprodukten** vor. **Unbedingt Zutatenliste prüfen!**

Das Rösten von Nüssen ändert nichts an ihrer **allergenen Wirkung**.





SELLERIE und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- Knollen-, Bleich- und Staudensellerie
- Selleriestangen, -blätter, -knollen
- Selleriesalz, -pulver
- Selleriesaft, -saat



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Gewürzmischungen
- Suppenwürfel, Gemüsebrühe
- Suppen, Eintöpfe
- Soßen, Würzpasten
- Curry
- Wurst- und Fleischwaren
- Fertigsalate, Dressings
- Gemüse-Fertiggerichte
- Bratlinge
- Kräuterkäse
- salzige Snacks



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker **unproblematisch**:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
- Getreide
- Fisch, Fleisch
- Obst
- Eiern
- Milch und reinen Milchprodukten
- Nüssen, Samen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Zum Würzen z. B.
- Petersilie
- Petersilienwurzeln
- Zitrone
- eigene Gewürz- und Kräutermischungen ohne Sellerie

ACHTUNG

Sellerie versteckt sich oft in Gewürz- und Kräutermischungen, auch in Halbfertig- und Fertigprodukten. Zutatenliste immer gründlich prüfen und im Zweifelsfall auf eigene Gewürze und Kräuter zurückgreifen.



SENF und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- alle Arten und Sorten von Senf
- Senfkörner, Senfsaat
- Senföl
- Senfmehl, -pulver
- Senfblüten, -blätter



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Gewürzmischungen
- Soßen, Chutneys
- Dressings, Marinaden
- Brotaufstriche
- Mayonnaise
- Fleisch-Erzeugnisse
- Fertigsuppen
- eingelegtes Gemüse
- Feinkostsalate
- Wurstwaren
- Bratlinge



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker **unproblematisch**:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
- Getreide
- Fleisch, Fisch
- Obst
- Eiern
- Milch und reinen Milchprodukten
- Nüssen, Samen



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Eigene Würzmischungen, z. B. aus
- Essig
- Zucker
- Zitrone
- Pflanzenöl
- Eigelb

ACHTUNG

Senf versteckt sich oft in Gewürzmischungen, auch in Halbfertig- und Fertigprodukten. Zutatenliste immer gründlich prüfen und im Zweifelsfall auf eigene, senffreie Würzmischungen zurückgreifen.



SESAMSAMEN und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden
Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:
→ alle Sesamsorten und -produkte
→ Sesamsamen, -körner
→ Sesammehl, -salz
→ Sesambutter, -öl
→ Sesampaste (Tahin)



Genau prüfen
Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:
→ Brot, Backwaren
→ Feingebäck
→ Burgerbrötchen
→ Cerealien, Müsli
→ Brotaufstriche
→ Bratlinge
→ Dressings, Würzsoßen
→ Knabbergebäck, Cracker
→ Sushi
→ mediterrane, asiatische, orientalische Spezialitäten (Falafel, Hummus, Moutabel etc.)



Einfach genießen
Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:
Frisch zubereitete Speisen aus
→ Gemüse, Kartoffeln
→ Getreide
→ Fleisch, Fisch
→ Obst
→ Eiern
→ Milch und reinen Milchprodukten
→ Nüssen, Kräutern



Bedenkenlos ergänzen
Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:
→ Sonnenblumenkerne
→ Mohn
→ Kürbiskerne
→ Leinsamen

ACHTUNG

Sesamsamen kommen oft in asiatischen, türkischen und orientalischen Gerichten sowie in vegetarischen und Bio-Produkten vor. Zutatenliste immer genau prüfen.



SO₂ SCHWefeldioxid UND SULFITE



Bitte meiden
Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:
entsprechend gekennzeichnete Produkte mit Schwefeldioxid- bzw. Sulfid-Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l:
→ E220 (Schwefeldioxid)
→ E221-E228 (verschiedene Sulfite)



Genau prüfen
Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:
→ Brot
→ Marmelade, Konfitüre
→ Fruchtzubereitungen, -konserven
→ Trockenobst
→ Sauerkraut, Pilze
→ Feinkostsalate
→ Kartoffelprodukte, -püree
→ zerkleinerter Meerrettich
→ Fertigbrühe, Würzsoßen
→ Chips
→ Wein, Portwein
→ Essig



Einfach genießen
Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker unproblematisch:
Frisch zubereitete Speisen aus
→ Gemüse
→ Kartoffeln (nicht vorgeschält)
→ Getreide
→ Fleisch, Fisch
→ Obst
→ Eiern
→ Milch und reinen Milchprodukten
→ Nüssen, Kräutern, Samen



Bedenkenlos ergänzen
Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:
In der eigenen Küche können bei Bedarf alternative „Konservierungsstoffe“ zum Einsatz kommen, z. B. Zitronensäure zum Ansäuern.

ACHTUNG

Oft kommen Schwefeldioxid und Sulfite als Antioxidationsmittel und Konservierungsstoffe in Halbfertig- und Fertigprodukten vor. Deshalb Zutatenliste immer gründlich auf entsprechende Kennzeichnungen prüfen.





LUPINEN und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- alle Lupinenarten und -produkte
- Lupinenkerne, -sprossen
- Lupinenmehl, -kleie
- Lupinenmilch, -tofu
- Lupineneiweiß
- Lupinenkonzentrat, -isolat



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Kuchen, Gebäck
- Brotaufstriche
- Cerealien
- vegetarische Fleisch-Ersatzprodukte
- Würstchen
- Nudeln, Pizza
- Surimi
- Würzsoßen, Brühen
- Süßspeisen
- Knabbergebäck
- Kaffee-Ersatz, Instantgetränke
- Light-Produkte



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker **unproblematisch**:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
 - Getreide
 - Fleisch, Fisch
 - Obst
 - Eiern
 - Milch und reinen Milchprodukten
 - Nüssen, Kräutern, Samen



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Alternative Eiweißlieferanten wie
- Weizen
 - Eier
 - Soja
 - Milchprodukte
- Achtung: Alle Ersatzprodukte zählen ebenfalls zu den Hauptallergenen.

ACHTUNG

Sowohl in vegetarischen Produkten, als auch in glutenfreien Produkten wie Brot oder Nudeln kommen Lupinen häufig vor. Auch Fleisch-Ersatz und Wellness-Drinks können Lupinenzusätze enthalten. Zutatenliste immer gründlich prüfen!



WEICHTIERE und Erzeugnisse daraus



Bitte meiden

Menschen mit der entsprechenden Allergie müssen diese Produkte meiden:

- alle Arten von Muscheln (Mies-, Venus-, Kamm-, Jakobsmuscheln)
- Austern, Austernsoße
- Schnecken (Meeres-, Weinbergschnecken)
- Tintenfisch, Kalmare
- Oktopus (Kraken, Pulpo)
- Abalone (Seeohren)
- Sepia



Genau prüfen

Unter anderem können diese Zutaten und Produkte die allergieauslösenden Stoffe enthalten:

- Surimi, Sashimi
- Sepianudeln
- Bouillabaisse
- Paella
- Pasta/ Pizza Frutti di Mare
- Fisch- und Feinkostsalate
- Soßen, Suppen
- Würzpasten
- Marinaden
- asiatische Spezialitäten



Einfach genießen

Diese Speisen und Produkte sind in der Regel für die betroffenen Allergiker **unproblematisch**:

- Frisch zubereitete Speisen aus
- Gemüse, Kartoffeln
 - Getreide
 - Fleisch, Fisch
 - Obst
 - Eiern
 - Milch und reinen Milchprodukten
 - Nüssen, Kräutern, Samen



Bedenkenlos ergänzen

Als mögliche Ersatzprodukte kommen diese in Frage:

- Es gibt keine gleichwertigen Ersatzprodukte für Weichtiere und entsprechende Erzeugnisse.

ACHTUNG

Bei Weichtieren können schon geringe Spuren zu einer gefährlichen Kreuzkontamination führen. Auf maximale Hygiene achten, gerade auch beim Putzen von Muscheln!



DAS RICHTIGE ALLERGEN-MANAGEMENT

Wer gut informiert ist und professionell arbeitet, hat das Thema Lebensmittel-Allergien im Griff. Wir sagen Ihnen, worauf es in der Küche und im Service ankommt.

Hygiene gegen Kreuzkontamination

So minimieren Sie das Risiko, dass Allergene unbewusst in ein Gericht gelangen (Kreuzkontamination):

- Den Arbeitsplatz und benutzte Kochutensilien immer wieder zwischenreinigen.
- Speisen für Allergiker separat zubereiten, idealerweise an einem eigenen Arbeitsplatz.
- Auf maximale Sauberkeit bei Händen, Arbeitsflächen und Kleidung achten.
- Auch Besteck und Geschirr müssen sauber sein.
- Brat- und Frittierfett regelmäßig auswechseln.

Kontrollierte Rezeptplanung und -steuerung

So gehen Sie sicher mit den verschiedenen Zutaten und Rezepturen in Ihrer Küche um:

- Prüfen Sie alle verwendeten Zutaten auf allergene Inhaltsstoffe.
- Fragen Sie bei Ihren Lieferanten nach Allergenen in den jeweiligen Produkten.
- Checken Sie insbesondere Halbfertig- und Fertigprodukte auf ihre Inhaltsstoffe (Dressings, Soßen, Convenience-Produkte etc.).
- Standardisierte Rezepturen erleichtern den Arbeitsalltag, bei Variationen sind allergene Inhaltsstoffe zu berücksichtigen und zu dokumentieren.
- Achten Sie darauf, womit Sie Ihre Speisen abschmecken, verfeinern, binden (Suppen, Soßen) und dekorieren.
- Prüfen Sie, welche Produkte als Ersatz zur Verfügung stehen, wenn ein standardgemäß gekaufter Artikel einmal nicht erhältlich ist. Checken Sie die Lieferalternativen auf enthaltene Allergene.



Richtig informieren – schriftlich und mündlich

So stellen Sie sicher, dass Ihre Gäste gut über Allergene in Speisen Bescheid wissen:

- Schriftliche Informationen können Sie auf der Speisekarte, mit Postern, Aushängen oder am Buffet mit Etiketten an den einzelnen Speisen anbieten.
- Sie können die Allergene z. B. mit Ziffern oder Symbolen kennzeichnen, die mit einer Legende erläutert werden.
- In jedem Betrieb muss immer ein entsprechend geschulter Mitarbeiter anwesend sein, der Auskunft über Allergene in Speisen geben kann.
- Achten Sie darauf, nur korrekte und verlässliche Informationen weiterzugeben. Allergiker müssen sich auf die Auskünfte absolut verlassen können.

Allergie-Notfall – erkennen und handeln

Kommt es doch einmal bei einem Gast zu einer allergischen Reaktion, können diese Symptome auftreten:

- Hautausschlag, Juckreiz
- Schwellungen in Mund und Rachen, Probleme beim Schlucken und Sprechen
- Schwankender Pulsschlag
- Atemnot
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen
- Kreislaufkollaps, Ohnmacht

Das ist zu tun:

- Fragen Sie den Gast, ob er Medikamente bei sich hat und wie Sie helfen können.
- Rufen Sie sofort den Notruf 112 an.
- Teilen Sie der Leitstelle den Zustand des Gastes genau mit und geben Sie den Standort des Betriebs an.



