

# Fibel der Allergene



# ALLERGENFREIES KOCHEN

Bei Zweifeln über den allergenen Inhalt von Waren, prüfen Sie immer zuerst das Zutatenverzeichnis, falls dieses vorhanden ist. Ab Dezember 2014 müssen die **14 Hauptallergene im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden!**

Das Handbuch für allergenfreies Kochen nennt zu allen 14 Hauptallergenen:

- A. Waren, die von betreffenden Allergikern gemieden werden müssen
- B. Waren, in denen sie enthalten sein können, Waren, die in ihrer ursprünglichen Form frei von Allergenen sind.  
**Wichtig:** Prüfen Sie dies in jedem Einzelfall

unter Einbeziehung von Produktinformationen! Vermeiden Sie allergene Kreuzkontaminationen bei der Verarbeitung! Hinweise, welche Ersatzprodukte ggf. genutzt werden können.

**Wichtig:** Prüfen Sie auch hier in jedem Einzelfall, dass die Ersatzprodukte frei von Allergenen sind! Vermeiden Sie allergene Kreuzkontaminationen bei der Verarbeitung!

Zudem finden Sie Hinweise, worauf bei der Verarbeitung geachtet werden sollte (Zusammenfassung siehe unten).

## Hinweise für das allergenfreie Kochen in der GV

Grundsätzlich müssen sich alle Köche an die potentiell einzusetzenden Zutaten und Rohwaren gemäß der Endproduktlisten halten. Es dürfen keine weiteren eingesetzt werden!

Die Rohwarenvorbereitung sollte grundsätzlich in klar abgetrennten Bereichen durchgeführt werden.

Abschnitte von der Fischbearbeitung sind unverzüglich zu entsorgen.

Bedarfsgegenstände, Kochgefäße, -besteck und Arbeitsflächen sollten nach der Verarbeitung von allen allergenen Rohwaren und Zutaten gereinigt werden.

Achten Sie besonders auf die allergenen Risikowaren!

Achten Sie beim Raspeln von allergenen Rohwaren wie Erdnüssen oder Schalenfrüchten darauf, dass die entstehenden Raspeln nicht ungewollt in andere Produkte gelangen.

Gehen Sie sorgsam mit pulverförmigen, allergenhaltigen Rohwaren um und vermeiden Sie unnötige Staubbildung, z.B. beim Mehlieren, der Teigherstellung, beim Panieren mit glutenhaltigen Mehlen oder auch dem Mahlen von Senf.

Kochwasser, Brat- und Frittierfette müssen bei dem Wechsel von allergenhaltigen auf allergenfreie Waren gewechselt werden! Umgehen Sie das Problem, indem Sie zuerst die allergenfreien Speisen garen!

Allergenhaltige Zutaten die im Produktionsbereich zwischengelagert werden sind zu beschriften, falls nicht klar ersichtlich ist, ob Allergene enthalten sind. Dies gilt insbesondere für zusammengesetzte Zutaten (Gewürzmischung etc.).

Kennzeichnen Sie zusätzlich die allergenen Risikowaren!

Zwischengelagerte Speisen oder Speisenkomponenten sind nach Möglichkeit abzudecken.

Ist dies nicht möglich, muss auf die Gefahr von Kreuzkontamination geachtet werden. Allergenfreie Speisen sind demnach immer oberhalb von Allergenhaltigen zu lagern! Z.B. auf dem Stikkenwagen, im Kombidämpfer oder im Ofen etc.

Bei der Nutzung von allergenen Risikowaren gilt: Bringen Sie die Risikoware nach Möglichkeit mit dem verschlossenen Gefäß zum Einsatzort, um die Gefahr von Kontamination während des Transportes zu minimieren.

Für Produktionsüberschüsse, -reste oder Rework gilt immer der Grundsatz: **„Gleiches zu Gleichem!“** Befragen Sie im Zweifel den Küchenleiter oder AM-Beauftragten!

# Die 14 Hauptallergene

## Glutenhaltige Getreide

und Erzeugnisse daraus



1.

## Krebstiere

und Erzeugnisse daraus



2.

## Eier

und Erzeugnisse daraus



3.

## Fische

und Erzeugnisse daraus



4.

## Erdnüsse

und Erzeugnisse daraus



5.

## Sojabohnen

und Erzeugnisse daraus



6.

## Milch

und Erzeugnisse daraus



7.

## Schalenfrüchte

und Erzeugnisse daraus



8.

## Sellerie

und Erzeugnisse daraus



9.

## Senf

und Erzeugnisse daraus



10.

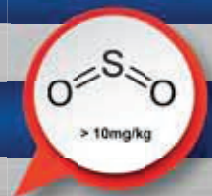
## Sesamsamen

und Erzeugnisse daraus



11.

## Schwefeldioxid und Sulfite



12.

## Lupinen

und Erzeugnisse daraus



13.

## Weichtiere

und Erzeugnisse daraus



14.



# Glutenhaltige Getreide

und Erzeugnisse daraus



**Gluten ist das Klebereiweiß in mehreren Getreidesorten.**

**Betroffene Allergiker (Glutenunverträglichkeit, inkl. Zöliakie und Sprue) müssen unter anderem diese glutenhaltigen Waren und Zutaten meiden:**

## A

### Waren aus:

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

### Zum Beispiel:

- Mehl
- Grieß
- Graupen
- Schrot
- Stärke (auch modifizierte)
- Flocken, Müsli, Cerealien, Kleie
- Paniermehl, Semmelmehl
- Couscous, Bulgur
- Seitan (Fleischersatz aus Getreide)
- Weizenprotein, Weizenkleber, Weizeneiweiß, Weizenkeimöl, Weizenmalz
- Keimlinge
- Frischkornbreie
- Oblaten
- Backerbsen
- Fertigteige, Backmischungen

## B

### Gluten kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Brot- und Backwaren Produkte mit Panaden
- Brotaufstriche
- Bratlinge
- Kartoffelfertigprodukte
- Backpulver
- Teigwaren, Sauerteig
- Nudeln
- Pizza
- Hefe
- Knödel, Kroketten
- Backerbsen
- Surimi, Brathering
- Wurst- und Hackfleischprodukte
- Schmelzkäse
- Suppen
- Kräuternessig, Suppenwürzen (Maggi)
- Würzsaucen, angedickte Saucen
- Suppen- oder Saucenpulver
- Gemüsegewürze, Gemüsebrühe, Fertigbrühen
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen z.B. malzhaltige Milchprodukte
- Süßspeisen, Süßigkeiten, Desserts, Speiseeis, Sahnesteif
- kandierte Früchte, bemehltes Trockenobst
- aromatisierter Tee, Kakao, Instantgetränke, Kaffeeersatz, Eiweißgetränke, Hafermilch
- Liköre, Bier
- Malzbier und malzhaltige Getränke, z.B. Malzkaffee, Malztrunk

**Dringend beachten!**

**Vorsichtig bei mehrfach verwendetem Frittieröl, Halbfertig- und Fertigprodukten und Light-Produkten!**

**Gluten wird oft als Trägerstoff von Zusatzstoffen eingesetzt. Zutatenliste prüfen!**

**In der Produktion beim Mehlbestäuben und Umverpacken vom Mehlsack: Mehlstaub vermeiden!**

# C

## In der Regel frei von Gluten sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Fisch (ohne Panade)
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Kräutern

### Beilagen:

- Reis (EU)
- Soja-, Mais-, Reismudeln
- Kartoffeln
- Kastanien/ Maronen

### Milchprodukte ohne Zusätze wie:

- Joghurt
- Quark
- Käse (Ausnahme: Schmelzkäse)

# D

## Ersatzprodukte von Gluten sind (EU-Deklaration „glutenfrei“ beachten!):

Verwendung von glutenfreien Bindemitteln, z.B.:

- Xanthan Gum
- Guarkemmel, Johannisbrotmehl, Pfeilwurzelmehl
- Leinsamen
- Maisstärke, Kartoffelstärke, Tapiokastärke
- Agar-Agar, Gelatine
- Pektin

## Verarbeitung von glutenfreien Ersatzprodukten (z.B. Mehle oder Stärke) aus

- Mais
- Reis
- Hirse
- Buchweizen
- Lupinen
- Quinoa
- Tapioka
- Sorghum
- Nussmehle (Mandelmehl, Kokosmehl, Kastanienmehl, Haselnussmehl, Walnussmehl)

**Alle Getreideprodukte aus  
glutenfreiem Mehl  
(„glutenfrei“ gekennzeichnet!)**



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Krebstiere

und Erzeugnisse daraus



**Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese krebsfleischhaltigen Waren und Zutaten meiden:**

## A

### Waren aus:

- Rohe Krabbentiere, Krebstiere und Krustentiere (frisch, auf Eis oder tiefgefroren)
- Flusskrebse
- Garnelen
- Granat
- Hummer
- Krabbe
- Krill
- Langusten
- Lobster
- Prawns
- Scampi
- Shrimps
- Seespinne
- Crustacea
- Krabbenextrakt, Krabbenmehl, Krebsmehl, Krebspulver
- Crabmeat, Taschenkrebs
- Krabbensuppe, Hummersuppe
- Bouillabaisse (mit Meeresfrüchten)
- Salate, z.B. Krabbensalat
- Krabbenbrot
- Krabbenbutter
- Krabbenpaste, Shrimppaste
- Kropoek (Garnelenchips), Hummerchips

## B

### Krebs kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Paella, Pizza Frutti di Mare
- Shrimp-Paste ist in asiatischen Gerichten eine häufige Zutat
- Surimi, Sashimi
- asiatische Gewürzmischungen oder Würzsaucen
- schwarze Pasta, gefüllte Pasta
- Feinkostsalate

### Produkte der mediterranen und asiatischen Küche beachten!

**Dringend beachten!**

### Das Krebs-Allergen gehört zu den potentesten!

Spuren genügen für eine gefährliche Kreuzkontamination! Z.B. durch mehrfach genutztes Frittieröl, Kochwasser, Tauwasser bei TK-Waren, über Arbeitsflächen, Bedarfsgegenstände und auch Hände!

**Kochwasser, Tauwasser und Frittierfett nach Gebrauch für allergenhaltige Waren sicher entfernen! Vorsicht auch beim Bürsten und Putzen von z.B. Hummer!**

**Zwischenreinigung durchführen!**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# C

**In der Regel frei von Krebs sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fleisch
- Fisch (ohne Krebs- und Krustentiere!)
- Milch
- Eier
- Obst
- Nüsse
- Kräuter
- Samen

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

**Ersatzprodukte von Krebs sind:**

**ACHTUNG!**  
 Adäquate Ersatzprodukte für Krebstiere und Krebserzeugnisse sind nicht vorhanden!





# Eier

und Erzeugnisse daraus



**Gilt auch für Enten-, Gänse- und Wachteleier.**

## A

**Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese eihaltigen Waren und Zutaten meiden:**

## B

### Waren aus:

- rohen Eiern
- Vollei
- Flüssigei, Flüssigeigelb, Flüssigeiweiß
- Eigelb
- Eiklar
- Eipulve
  
- Trockenei, Trockeneigelb, Trockeneiweiß
- Eiprotein
- Gefriereeigelb, Gefriereeigelb
- Eilecithin
  
- Eiöl
- vorgekochte Eier
- Rührei, Omlette
- Mayonnaisen
- panierte Speisen
- Liköre

### Ei kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- mit Ei glasierte Brot- und Backwaren, Gebäck
- Salatsaucen, Saucen, Feinkostsalate
- Suppen
- Teigwaren, Aufläufe, Pasta, Pizza, Nudeln, Spätzle
- Knödel, Puffer, frittierte und gebackene Kartoffelprodukte
- Eierpfannkuchen
- Margarine, Brotaufstrich
- Fleischerzeugnisse wie: faschierter Braten, Beef Tartar, Frikadellen
- Süßspeisen, Kuchen, Waffeln, Kekse, Soufflés, Biskuits, Schokolade, Pralinen
- Schaumzuckerwaren, Zuckerwatte, (Speise)eis, Cremespeisen, Desserts, Mousse
- Nuss-Nougat-Creme, Schokocreme
- Kakaotränke
- Aspik, Brühe und klare Säfte, wenn zur Klärung Eiklar verwendet wird

### Ei wird verwendet als:

- Emulgator: Margarine, Mayonnaise, Saucen, Suppen, Gebäck, Süßspeisen
- Bindemittel: Speiseeis, Saucen, Gebäck
- Schaumbildung, Lockerung: Soufflés, Meringen, Biskuits
- Geschmack: Kuchen, Suppen, Süßspeisen
- Gelbfärbung: (durch Carotinoide des Hühnerreis)
- Thermische Koagulation (zum Klären von Flüssigkeiten)

**Dringend beachten!**

### Das Eiallergen gehört zu den potentesten!

Spuren genügen für eine gefährliche Kreuzkontamination! Zum Beispiel durch panierte Waren, über Kochwasser und Frittierfett, über Arbeitsflächen, Bedarfsgegenstände und auch Hände!

**Zwischenreinigung durchführen!**



# C

## In der Regel frei von Eiern sind frische Gerichte aus:

- Gemüse
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Kartoffeln
- Fisch
- Fleisch
- Milch und Milchprodukte
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Kräutern

# D

## Ersatzprodukte von Ei sind beim Backen:

- Backpulver
- Sojamehl, Johannisbrotkernmehl
- Kartoffelstärke
- Leinsamen

## Panieren:

- Kondensmilch, Reismilch
- Paniermehl ohne Ei

## Für Hackfleischprodukte:

- Quark
- Haferflocken
- Gedrückte Kartoffeln

## Für Desserts:

- Gelatine
- Agar-Agar
- Stärke

## Als Ei-Ersatzpulver für Bindung und Lockerung von Speisen, Backwaren, Gemüsegerichten, Fleischgerichten, Bratlingen, Aufläufen und Panaden:

- Mais- und Kartoffelstärken

## Spezialprodukte als Ei-Ersatz:

- Loprofin (statt Ei oder Eiklar)

Ei-Ersatzprodukte gibt es im Reformhaus, Bioläden oder Veganversand.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese fischhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Waren aus:

- rohem Fisch aller Art
- Fisch auf Eis
- tiefgefrorener Fisch
- abgepackter Fisch
- marinierter Fisch
- Fisch in Salzlake oder Aufguss
- Konservenfisch
- Kaviar, Presskaviar
- Fischöl, Fischölkapseln
- Lebertran
- Surimi (Seelachsprodukt)
- Fischmehl
- Lachsersatz
- Fischextrakt
- Feinkostsalate z.B. mit Thunfisch
- Paella
- Vitello Tonnato
- Anchosen
- Krill
- Anchovis auf Pizza
- an Salatdressings
- Fischsuppe
- Fischsauce
- Beluga
- Sevruga
- Sild

### Fisch kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Würzsaucen
- Sardinenpaste
- Anchovispaste
- asiatische Würzpaste
- Squid Brand
- Krill
- Krabbenbrot
- Krabbenbutter
- Margarine (mit gehärtetem Fischöl)
- Brotaufstrichen
- Fleisch und Eier von Geflügel, die mit Fischmehl gefüttert wurden

Dringend beachten!

### Das Fisch-Allergen gehört zu den potentesten!

Spuren genügen für eine gefährliche Kreuzkontamination! Z.B. durch mehrfach genutztes Frittieröl, Kochwasser, Tauwasser bei TK-Waren, über Arbeitsflächen, Bedarfsgegenstände und auch Hände!

**Kochwasser, Tauwasser und Frittierfett sicher entfernen!**

Zwischenreinigung durchführen!

Kommt häufig in Nussmischungen oder Halbfertig- und Fertigprodukten vor!

Zutatenliste prüfen!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# C

**In der Regel frei von Fisch sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen und auch Meerestiere (Schalen-, Krusten- und Weichtieren ohne Fischanteil)

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

**Ersatzprodukte von Fisch sind:**

**ACHTUNG!**  
Adäquate Ersatzprodukte für Fisch und Fischerzeugnisse sind nicht vorhanden!



# Erdnüsse

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese erdnusshaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Waren aus:

- abgepackte oder lose Erdnüsse (mit oder ohne Schale)
- Erdnussbutter
- Erdnusssauce
- Erdnussschokolade
- Erdnusseiweiß
- Erdnussflocken
- Erdnussmehl
- Nussmischungen mit Erdnuss
- Erdnussmus
- Erdnusspaste
- Erdnussmark
- Erdnuss-Öl (Arachisöl)

### Erdnuss kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Brot- und Backwaren
- Kuchen, Gebäck
- Brotaufstrichen, vegetarischen Brotaufstrichen
- Cerealien, Müsli
- Bratlingen
- Desserts
- Füllungen und Teigwaren
- frittierten und gebratenen Kartoffelprodukten wie Pommes Frites oder Röstis
- Snacks, Knabberartikel wie Chips, Erdnussflips, Salzstangen
- Eis, Süßspeisen, Süßwaren, Schokolade, Pralinen
- Wurst- und Hackfleischprodukten
- Feinkostsalaten
- Paniermehl
- Panaden
- Currypulver

### Das Erdnussallergen gehört zu den potentesten!

Spuren genügen für eine Kreuzkontamination! Zum Beispiel durch mehrfach genutzte Kochgeräte und Kochbesteck, Kochgefäße und weitere Bedarfsgegenstände. Übertragung über Arbeitsflächen und Hände möglich!

**Durch das Rösten von Erdnüssen werden die Allergene nicht deaktiviert!**

**Zwischenreinigung durchführen!**

Kommt häufig in Nussmischungen und Halbfertig- und Fertigprodukten vor!

**Zutatenliste prüfen!**

### Vorsicht bei asiatischen, vegetarischen und orientalischen Spezialitäten!

- z.B. Falafel, Kebab, Reiskracker

### Lecithin (E322) kann aus Erdnuss sein!

(unterliegt der Kennzeichnungspflicht)



# C

**In der Regel frei von Erdnuss sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Nudeln
- Reis
- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchten
- Milch
- Eiern
- alle Sorten von Obst, anderen Nüssen und Schalenfrüchten
- Samen
- Kräutern

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

**Die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht. Ersatzprodukte sind somit:**

- Nüsse bzw. Schalenfrüchte

## Hinweis

**Beim Einsatz von Nüssen/Schalenfrüchten ist zu beachten, dass es sich hierbei um ein anderes Allergen handelt (s. Punkt 8).**



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Sojabohnen

und Erzeugnisse daraus



## A

**Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese sojahaltigen Waren und Zutaten meiden:**

## B

### Waren aus:

- Sojabohnen
- Sojasprossen
- Sojaöl (z.B. Tamari, Shoyu)
- Sojamehl
- Sojaflocken
- Sojakleie
- Sojaeiweiß
- Sojamilch
- Sojamargarine
- Sojapaste
- Sojasauce
- Sojagetränke
- Miso (Soja)
- Natto (Soja)
- Tempeh (Soja)
- Tofu (Soja)
- Fleischimitate (TVP)  
in asiatischer und vegetatischer Küche

### Soja versteckt sich im Zutatenverzeichnis hinter den Begriffen:

- Edamame
- Kinako
- Miso
- Natto
- Okara
- Shoyu
- Tamari
- Tempeh
- Tofu
- TVO (Fleischersatz)
- Yuba
- E322 Sojalecithin
- E426 Sojabohnen-Polyose

### Soja kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- generell in Speisefetten und -ölen (z.B. Margarine)
- Gewürzmischungen
- pflanzliche Suppenwürfel
- Suppen
- Saucen
- Mayonnaise und Ketchup
- Fleisch- und Wurstwaren
- Backwaren (Brot, Kuchen, Gebäck)
- Instantprodukte
- Kakaopulver
- Brotaufstriche
- Cerealien
- Pizza
- Panaden
- Feinkostsalate
- Milchprodukte und Milchersatzprodukte
- Kaffeeweißer
- Käseimitate
- Sahnersatz
- Desserts, Pudding und Eis
- Schokolade

### Als Zusatzstoff in

- Backmitteln
- Stabilisator
- Emulgator (Sojalecithin E322)

### Zum Teil auch in

- Käseprodukten

# C

**In der Regel frei von Sojabohnen sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Kräutern

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch



**Ersatz für Soja ist die Nutzung anderer Pflanzenöle wie:**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Butter

**Ersatz durch:**

- Milchprodukte
- Getreide-, Kokos-, Reis-, Mandel-, und Haferdrinks
- Seitan
- Speisestärke

## Dringend beachten!

Saubere Kochgeräte oder Kochbesteck, Kochgefäße und weitere Bedarfsgegenstände nutzen!

Beim Braten oder bei Wok-Gerichten mit Soja die Pfannen/den Wok gründlich zwischenreinigen!

Durch das Erhitzen von Soja wird das Allergen nicht deaktiviert!

Kommt in Halbfertig- und Fertigprodukten als Sojalecithin vor.

**Zutatenliste prüfen!**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Milch

und Erzeugnisse daraus



- Umfasst:** • Milcheiweiß (aus Casein und Molkereiprotein)  
**Allergie:** • Laktose (Milchzucker)-Intoleranz

## A

Betreffende Allergiker sowie Personen mit Laktose-Intoleranz müssen unter anderem diese milchhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### **Betrifft Kuh-, Ziegen-, Schafsmilch (Laktose und Milcheiweiß beachten!)**

- Vollmilch
- Dickmilch
- Magermilch
- Milchpulver, Vollmilchpulver, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
- Milchprotein
- Butter
- Buttermilch
- Kefir
- Süßmolke
- alle Käsesorten und Käseerzeugnisse
- Sahne, saure Sahne
- Schmand
- Joghurt
- Speisequark
- Crème fraiche
- Milchcreme
- Kondensmilch

### **Milchbestandteile verbergen sich in der Zutatenliste hinter den Begriffen:**

- Molkenprotein
- Casein
- Caseinate
- Lactalbumin
- Lactoglobulin
- Milchpulver
- Rahm
- Milchzucker
- Molke

### **Milch kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:**

- Brot- und Backwaren
- Brotaufstrich
- Müsli
- Keksen
- Pizza
- Bratlinge
- Backerbsen
- Aufläufen
- Kartoffelpüree
- Wurstwaren
- Margarine
- Panaden
- Paniermehl
- Suppen
- Würzsaucen und in weiteren Saucen
- Gewürzmischungen
- Eiergerichte
- Feinkostsalaten
- Süßwaren
- Schokolade
- Speiseeis
- Desserts
- Kakaopulver
- Liköre



# C

## In der Regel frei von Milch sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Obst
- Kräutern
- Butterschmalz
- pflanzliche Öle
- allen Eierspeisen, die ohne Milch, Rahm oder Butter zubereitet wurden

## Hülsenfrüchte:

- Linsen
- Erbsen
- Kichererbsen
- weiße und farbige Bohnen
- Sojabohnen



# D

## Ersatzprodukte von Milch sind:

- Sojaprodukte
- Mandelmilch
- Reismilch
- Hafermilch
- Kokosmilch
- Dinkelmilch
  
- milchfreie Margarine
- Butterschmalz
- pflanzliche Öle
  
- püriertes Tofu
- Lopino (Süßlupine)
- Hafercreme

### Dringend beachten:

Milch- oder Molkeneiweiß wird häufig in Halbfertig- oder Fertigprodukten als Eiweißzusatz genutzt!

### Zutatenliste prüfen!

Hinweis: Laktosefreie Milch kann von Personen mit Laktoseintoleranz verzehrt werden jedoch nicht von Personen mit einer Allergie gegen Milcheiweiß.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Schalenfrüchte

und Erzeugnisse daraus



**Umfasst:** • Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashew-Nüsse, Pekannüsse, Parannüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sowie daraus gewonnene Erzeugnisse

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese schalenfruchthaltigen Waren und Zutaten meiden:

## A

### Produkte aus den genannten Schalenfrüchten wie z.B.

- Pasten
- Mousse
- Marzipan und Marzipanprodukte (Mandeln)
- Persipan
- Butter
- Saucen
- Nuss-Öl
- Gianduia

### Snackwaren wie:

- Studentenfutter
- Nussmischungen
- Cracker

### Abgepackt als:

- Nüsse (in Beuteln oder Dosen)
- Nussraspeln
- Nusscheiben oder Nusschnitten
  
- Nusszubereitungen
- Nussrohmasse
- Nussmus
- Nussmark
- Nussmakronenmasse
  
- Mandellikör
  
- Nusscremefüllung
- Krokant
- Nuss-Nougatcreme

## B

### Schalenfrüchte können unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Brot- und Backwaren
- vegetarischen Brotaufstrich
- Cerealien
- Müsli
- vegetarischen Bratlingen
- Pasteten
- Margarine
- Paniermehl
- Panaden
- frittierte oder gebratene Kartoffelprodukte
- Wurst- und Hackfleischprodukte
- Süßigkeiten/ Süßwaren (Schokolade, Pralinen, Kakaopulver, Creme, Pudding, Eis)
- Käse
- Saucenbinder
- Feinkostsalaten
- Saucen
- Salatdressings mit kalt gepressten Nussölen

### Die Allergene der Schalenfrüchte gehören zu den potentesten!

Spuren genügen für eine gefährliche Kreuzkontamination! Zum Beispiel durch mehrfach genutzte Kochgeräte oder Kochbesteck, Kochgefäße und weitere Bedarfsgegenstände. Übertragung über Arbeitsflächen und Hände möglich! Durch das Rösten von Erdnüssen werden die Allergene nicht deaktiviert!

Zwischenreinigung durchführen!

Kommt häufig in Nussmischungen oder Halbfertig- oder Fertigprodukten vor!

**Zutatenliste prüfen!**

**Dringend beachten!**

# C

**In der Regel frei von Schalenfrüchten sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Samen
- Kräutern

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

**Ersatz für Schalenfrüchte durch Verwendung anderer Pflanzenöle/Fette wie:**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Butter

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

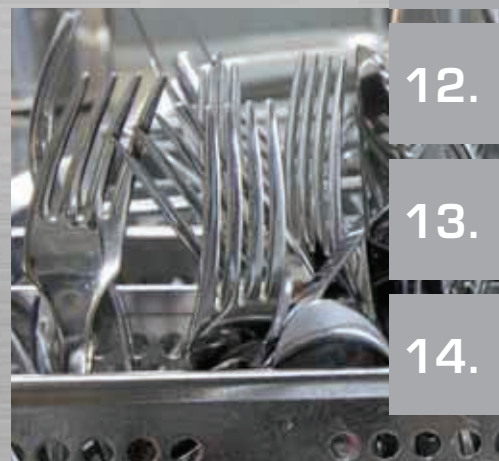
10.

11.

12.

13.

14.



# Sellerie

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese selleriehaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Produkte und Zubereitungen aus/mit:

- Selleriestauden
- Sellerieblätter
- Selleriestangen im Bund, mit ganzer Knolle
- Sellerieextrakt
- Selleriegranulat
- Selleriepulver
- Selleriegewürz
- Selleriesalz

### Sellerie kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Gemüsebrühe
- Gemüseextrakt
- Gewürzen, Gewürzmischungen
- Kräutermischungen
- Suppengewürz
- Brühwürfeln

### Als Gemüse in:

- Suppen und Eintöpfen
- Tütensuppen
- Fertigsuppen
  
- Fertigsalaten
- Feinkostsalaten
- Dressings
- Saucen, Saucenpulver
- Mayonnaise
- Ketchup
  
- Fertiggerichten
- Knabbergebäck und Snacks
  
- Brotaufstrichen
- Bratlingen
- Wurstwaren
- gewürzte Fleisch- und Geflügelspeisen

**Dringend beachten!**

Der häufigste, versteckte Eintrag von Sellerie erfolgt durch Gewürz- und Kräutermischungen!

### Zutatenliste prüfen!

Sellerie wird ebenfalls häufig in Halbfertig- und Fertigprodukten verwendet!

Bei der Nutzung von selleriehaltigen Kräuter- und Gewürzmischungen sollte beim Würzen sorgsam damit umgegangen werden.

Es gilt unnötige Kontamination zu verhindern!



# C

## In der Regel frei von Sellerie sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Kräutern (Zutatenliste prüfen!)

## Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

## Als Ersatzgewürze eignen sich vor allem:

- Zitronen
- Petersilie
- Petersilienwurzeln
- grundsätzlich jedoch auch andere Gewürze (Varianten testen!)

Durch eigene Gewürz- und Kräutermischungen kann man gezielt verhindern, dass „versteckte“ Sellerie in die Mischungen gelangt! Das Rezept der Mischung muss jedoch dokumentiert sein!

Der Inhalt von Allergenen ist zu kennzeichnen!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

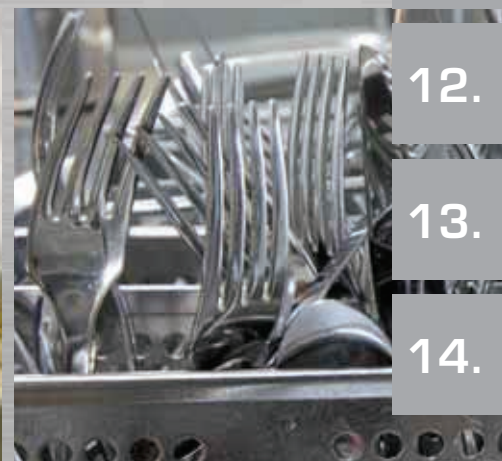
10.

11.

12.

13.

14.



# Senf

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese senfhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Alle Senfarten und Senfprodukte wie z.B.:

- Senfkörner
- Senfsaat
- Senfmehl
- Senfpulver
- Mostrich
- Senfsprossen
- Senföl

### Senf kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Gewürzmischungen
- Gewürzzubereitungen
- Fertigprodukten
- Fertigsuppen
- Brotaufstrich
- Feinkostsalaten
- Bratlingen
- Frischkäsezubereitungen
- Wurst- und Fleischwaren
- Würzsaucen
- Saucenpulver
- Chutneys
- Salatdressings (Achtung: Fertigdressings!)
- Marinade
- eingelegtes Gemüse
- ggf. Käse

### Dringend beachten!

Der häufigste, versteckte Eintrag von Senf erfolgt durch **Gewürzmischungen**.

#### Zutatenliste prüfen!

Senf wird ebenfalls häufig in Halbfertig- und Fertigprodukten verwendet!

Bei der Nutzung von senfhaltigen Gewürzmischungen sollte beim Würzen sorgsam damit umgegangen werden – insbesondere mit ganzen Senfkörnern!

**Es gilt unnötige Kontamination zu verhindern!**

# C

## In der Regel frei von Senf sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Samen
- Kräutern (Zutatenliste prüfen!)

## Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

## Als Ersatzgewürze eignen sich vor allem Kombinationen aus:

- Zitronensaft
- Essig
- Zucker
- Eigelb
- Pflanzenöl
- grundsätzlich jedoch auch andere Gewürze (Varianten testen!)

Durch eigene Gewürz- und Kräutermischungen kann man gezielt verhindern, dass „versteckt“ Senf in die Mischungen gelangt! Das Rezept der Mischung muss jedoch dokumentiert sein!

Der Inhalt von Allergenen ist zu kennzeichnen!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



# Sesamsamen

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese sesamhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Alle Produkte, die mit Sesam bestreut oder verarbeitet sind wie:

- Sesamsamen
- Sesammehl
- Sesamöl
- Sesampaste (Tahini)
- Sesamkrokant
- mit Sesam bestreute Backwaren (z.B. bestreute Hamburgerbrötchen oder Fladenbrot)

### Sesam kann unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Brot- und Backwaren (z.B. Reiswaffeln)
- Brotaufstrichen
- Müsli, Müsliriegel
- Cerealien
- Bratlingen
- Panaden
- Paniermehl
- Würzsaucen
- Knabbergebäck, Snacks
- Salatsaucen
- Falafel
- Hummus
- Moutabel
- Salatspießen
- Sushi

### Dringend beachten!

Sesamsamen werden häufig genutzt in ...

- vegetarischen oder Bio-Produkten
- asiatischer Küche
- sowie türkischer oder orientalischer Küche.



# C

## **In der Regel frei von Sesam sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Kräutern

## **Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

## **Als Ersatz können andere Samen wie:**

- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Mohn
- Kürbiskerne etc. genutzt werden



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

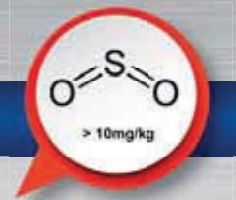
10.

11.

12.

13.

14.



**Intoleranz** Deklarationspflichtig ab einer Menge von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l – Angabe als SO<sub>2</sub>

**Betroffene Personen mit Intoleranz gegen Schwefeldioxid und Sulfite müssen diese schwefel- und sulfithaltigen Waren und Zutaten meiden:**

## A

## B

### **Alle Produkte, die folgenderweise gekennzeichnet sind:**

- Schwefeldioxid SO<sub>2</sub> (E220)
- Sulfite
- Natriumsulfit (E221)
- Natriumhydrogensulfit (E222)
- Natriummetabisulfit (E223)
- Kaliummetabisulfit (E224)
- Kalziumsulfit (E226)
- Kalziumbisulfit (E227)
- Kaliumbisulfit (E228)

### **Zutatenliste prüfen!**

Hier spielen der Gehalt des Schwefeldioxids und der Sulfite in den Waren die entscheidende Rolle, jedoch ist dieser i.d.R. in geringsten Mengen vorhanden.

Als Orientierung dienen die genannten Beispiele (B).

### **Schwefeldioxid und Sulfite können unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:**

- Marmelade, Konfitüre, Trockenobst
- Fruchtkonserven, kandierten Früchten
- Fruchtsirup, Trockenfrüchten (Müsli)
- in vorgeschälten Kartoffeln
- Kartoffelpüree, Kartoffelprodukten
- gesalzenem Trockenfisch
- Fisch- oder Meeresfrüchten
- Ersatzprodukten
- Fertigbrühen, Würzsaucen
- Graupen, Sago, Stärkepulver
- Meerrettich
- getrocknetem Gemüse, Sauerkraut
- Chips, Hart- oder Weichkaramell
- Wein, Weinessig, Portwein
- Softdrinks

### **Sulfite werden auch in Schwefel angegeben**

- Trockenfrüchte (je Fruchtart, 500 bis 2000 mg/kg)
- Meerrettichzubereitungen (max. 800 mg/kg)
- Krebstiere (je Produkt, bis max. 300 mg/kg)
- Kartoffeltrockenerzeugnisse (max. 400 mg/kg)
- Kartoffelteige, z.B. für Klöße (max. 100mg/kg)
- Fruchtfüllungen, z.B. Backwaren (max. 100 mg/kg)
- Wein (je Art des Weines max. 150 bis 400 mg/l)
- Fruchtwein (max. 200 mg/l)
- kandierte Früchte (max. 100 mg/kg)
- Stärke (max. 50mg/kg)
- Tafeltrauben (max. 10 mg/kg)
- frische Litschis (max. 10 mg/kg)

# C

## In der Regel frei von Schwefeldioxid und Sulfiten sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Kartoffeln (nicht vorgeschält)
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Kräutern
- Samen

## Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

## Ersatzprodukte von Schwefeldioxid und Sulfiten sind:

Der Einsatz in der Küche ist eher beschränkt. Hier sollte z.B. auf andere Konservierungsstoffe zurückgegriffen werden, z.B.:

- Ansäuern mit Zitronensäure etc.

**Dringend beachten!**

Schwefeldioxid und Sulfite werden häufig in **Halbfertig- und Fertigprodukten** als Zusatzstoff verwendet: **Konservierungsmittel, Aromastoff und Antioxidationsmittel!**



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Lupinen

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese lupinenhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Alle Produkte, die folgendes enthalten:

- Lupinenkerne
- Lupinensprossen (auf Salaten!)
- Lupinenmehl
- Lupinenkleie
- Lupinenmilch
- Lupinentofu
- Lupinenkonzentrat
- Lupinenballaststoffkonzentrat
- Lupineneiweiß

### Zutatenliste prüfen!

### Lupinen können unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Brotaufstrichen
- Cerealien
- kandierte Früchte
- frittierte oder gebackene Kartoffelprodukte
- Würstchen
- Burgern
- Bratlingen
- Surimi (Fischersatz)
- Panade und in panierten Produkten
- Flüssigwürze
- Gewürzbrühen
- Würzsaucen
- Süßspeisen
- Speiseeis
- Knabbergebäck
- Snacks
- Fertigsalaten (Lupinensprossen)
- aromatisiertem Tee und Kaffee
- Kaffeeersatz
- Instantgetränke
- Lightprodukten
- Spaghetti (Pasta)

### Dringend beachten!

Lupinen werden häufig in **glutfreien Brot-, Backwaren, Pasta oder Nudeln** verwendet.

Lupinen kommen ebenfalls häufiger in **vegetarischen Produkten** vor.

Vorsicht bei **Fleischersatzprodukten** aus Lupinenmehl oder **Wellness-Drinks** mit Lupinenzusätzen!



# C

## In der Regel frei von Lupinen sind frisch zubereitete Gerichte aus:

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Kräutern
- Samen

## Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

## Ersatzprodukte von Lupinen sind:

- Soja
- Weizen
- Milchprodukte
- Ei etc.

Lupinenerzeugnisse, vor allem Lupinenmehl gilt als gesunde Alternative als eiweißliefernde Zutat. Dementsprechend kann für Ersatzprodukte auf andere Eiweißlieferanten zurückgegriffen werden.

**ACHTUNG!**  
Die Ersatzprodukte gehören alle zu den  
14 Hauptallergenen!



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

# Weichtiere

und Erzeugnisse daraus



## A

Betreffende Allergiker müssen unter anderem diese weichtierhaltigen Waren und Zutaten meiden:

## B

### Alle Speisen, die folgende Zutaten enthalten:

- alle Muscheln
- Austern, Austernsauce
- Tintenfisch, Oktopus
- Schnecken
- Mollusken
- Calamares
- Abalone

### Weichtiere können unter anderem in diesen Waren und Zutaten vorkommen:

- Paella
- Bouillabaise
- Fisch- und Feinkostsalaten
- Saucen
- Suppen
- Austernsauce
- Squid Brand
- Fischsauce
- Würzmischungen
- Würzpasten
- Marinaden
- Sushimi (roh)

häufig in asiatischer Küche.

Dringend beachten!

### Das Weichtier-Allergen gehört zu den den potentesten! Spuren genügen für eine gefährliche Kreuzkontamination!

Z.B. durch mehrfach genutztes Frittieröl, Kochwasser, Tauwasser bei TK-Waren, über Arbeitsflächen, Bedarfsgegenständen und auch Hände!

### Zwischenreinigung durchführen!

**Kochwasser, Tauwasser** und **Frittierfett** sicher entfernen!

Vorsicht auch beim Putzen z.B. von Muscheln!

# C

**In der Regel frei von Weichtieren sind frisch zubereitete Gerichte aus:**

- Gemüse
- Kartoffeln
- Getreide (alle Mehlsorten)
- Fisch
- Fleisch
- Milch
- Eiern
- Obst
- Nüssen
- Kräutern
- Samen

**Alle naturbelassenen Milchprodukte, wie:**

- Käse
- Joghurt
- Quark
- Sahne
- Buttermilch

# D

**Ersatzprodukte von Weichtieren sind:**

**ACHTUNG!**  
Ersatzprodukte für Weichtiere sind nicht vorhanden!



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

**Kontakt  
und weiterführende Informationen**

Union SB Großmarkt Südbayern GmbH  
Ingolstädter Str. 120  
D-85080 Gaimersheim

**Michael Hüme**  
Leitung Key Account Management  
der Gemeinschaftsverpflegung Küchenmanagement

Mobil: +49 (0) 175 / 7638938  
Fax: +49 (0) 8458 / 62496  
michael.huemme@edeka.de