

Die 14 Hauptallergene gemäß Anhang II der VO 1169/2011

Wo man sie findet und wo sie sich verstecken können (Beispiele)

Glutenhaltige Getreide (Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale)



Aus den o.g. Getreiden hergestellte Nahrungsmittel und Backwaren: Stärke, Mehl, Dunst, Grieß, Couscous, Polenta, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Weizenkeimlinge, Teigwaren, Paniermehl, Müsli, Backmischungen, Brot, Gebäcke, Torten, Kuchen, Kekse, Malz, Malzbier, Bier, Getreide- (Malz-) kaffee, Kakaogetränke, Würzmischungen, Sojasauce, Roux, Backerbsen, Schokoladenriegel, Müsliriegel.

Krebstiere und Krebstiererzeugnisse



Crevetten, Fluss- und Taschenkrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Krill, Langusten, Shrimps, Scampi, Seespinne, Krebsbutter, Shrimpspaste, Sashimi, Surimi, Kroepok, Bouillabaisse, Paella.

Weichtiere und Weichtiererzeugnisse



Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Jakobsmuscheln, Austern), Schnecken, Abalone, Kopffüßer: Calamares, Tintenfisch, Sepia, schwarze Nudeln, Surimi, Bouillabaisse, Paella.

Eier und Eierzeugnisse



Auch Eier von Gans, Ente, Pute, Wachtel, Taube, Strauß, Eigelb, Eiklar, Eischnee, Flüssigei, Eipulver, Gefrierei, Substanzen und Lebensmittel mit der Vor-silbe ovo- (= Ei): Ovomucoïd, Lysozym aus Ei (z.B. in Käse), Hühnereilecithin, „Haftmittel“ für Körner und Dekorationen auf Brot- und Backwaren, Zuckerglasur, Torten, Gebäck, Löffelbiskuit, Baiser, Mayonnaise, Saucen (z.B. Sauce Hollandaise), Bindung in Hackfleisch, Panaden oder Teigmäntel, Surimi, Eiertkör.

Fische und Fischerzeugnisse



Alle Sorten Fisch: roh, zubereitet und als Konserve, Kaviar, Rogen, Gelatine, Surimi, Kamaboko, Anchovis (-paste), Worcester(shire-)sauce, (asiatische) Würzsaucen, Ethnic Foods (z.B. Sushi, gebratener Reis, Paella, Frühlingsrollen, Vitello tonnato, Bouillabaisse, Labskaus).

Erdnuss und Erdnusserzeugnisse



Erdnussöl (auch als Frittierfett), Erdnussbutter, vegetarischer Fleischersatz, Saucen, Dressings, Pesto, Ethnic Foods (z.B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch).

Soja und Sojaerzeugnisse



Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojaweiß, Tofu, Würzsaucen (Soja, Shoyu, Tamari, Teriyaki, Worcester), Miso, Tempeh, Sojasprossen, vegetarische Aufstriche und Gerichte, Surimi, Brot- und Backwaren, Burger, Wurstwaren.

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)



Milchweiß, Casein, Molkenproteine, Laktalbumin, Laktoglobulin, Milchzucker (Laktose), Milch, Milchpulver, Sahne/Rahm, Schmand, Crème fraîche, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Käse, Quark, Butter, Butterschmalz, milchhaltige Margarine, Schokolade, Backwaren, Lab, Nougat. Achtung: Ziegen-, Schaf-, Büffel- und Pferdemilch werden meist ebenfalls nicht vertragen.

Schalenfrüchte (Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pecan-, Para-, Macadamianüsse)



Walnussöl, Haselnussöl, Marzipan, Nougat, Nussmus, Nusspaste, Nussbutter, Gebäck, Desserts, Amarettini, Schokolade, Knabberartikel, Müsli, Salattoppings, Pesto und andere Saucen, Salatdressings, vegetarische Gerichte.

Sellerie und Sellerieerzeugnisse



Sellerieknolle, Selleriesaat, Stangen- oder Bleichsellerie, Gemüsesäfte mit Sellerie, Selleriesalz, Gewürzmischungen, Curry, Bouillons, Suppen, Eintöpfe, Saucen, Wurst- und Fleischwaren, Feinkostsalate (Walдорfsalat), Gemüsesalate, Kartoffelsalat (mit Bouillon), pikante Snacks.

Senf und Senferzeugnisse



Senfsaat, Mostrich, Senföl, Senfsprossen, Wurst, Fleischwaren, z. B.: Rouladen.

Sesamsamen und Sesamerzeugnisse



Sesamsaat, Sesamöl, Sesampasten (Tahin), Sesambutter, Sesammehl, Sesamsalz (Gomasio), Brot, Gebäck, Cracker, Frühstückscerealien.

Schwefeldioxid und Sulfite (in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder mg/l)



E220-228: Schwefeldioxid und Salze der schwefligen Säure. Wein (geschwefelt), andere alkoholische Getränke, Trockenfrüchte (vor allem solche, die hell bleiben sollen); kleinere Mengen z.B. in Kartoffelpüreeflocken liegen unterhalb der Deklarationsgrenzen.

Lupine und Lupinerzeugnisse



Lupinenmehl, pflanzliches Eiweiß (Lupine) in Brot- und Backwaren sowie vegetarischem Fleischersatz.