

Beispiellegende Allergene

LEGENDE - ALLERGENE		Beispiele für Lebensmittel, die diese Allergene enthalten können oder daraus hergestellt werden ¹
a	Glutenhaltiges Getreide **	Teig- und Backwaren, Backerbsen, Puddingpulver, Müsli, Müsliriegel, Getreideflocken, Panade, Fertigsuppen und -soßen, Soßenbinder, Speisen- und Suppenwürze, Wurst, Senf, Ketchup, Salatdressings und Mayonnaise, kaltgepresstes Weizenkeimöl, Speiseöle und darin frittierte Lebensmittel (Pommes frites, Kartoffelchips), Sojanudeln, Hirseteigwaren, Bonbons, Kaugummi, Schokoriegel, Getreidekaffee... Ausnahmen: Glukosesirup und Maltodextrine auf Weizenbasis, Glukosesirup auf Gerstenbasis und Getreide für Destillate weisen keine Allergenität auf.
a1	Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen)*	
a2	Roggen*	
a3	Gerste*	
a4	Hafer*	
b	Krebstiere* (z. B. Nordseekrabben Garnelen, Scampis, Langusten, Hummer)	Asiatische Würzpasten und Soßen, asiatisches Salz- und Knabbergebäck, Feinkostsalate, Surimi, Krabbenmehl...
c	Eier* (Ei und Bestandteile vom Ei sind auch wie folgt gekennzeichnet: Eigelb, Eiweiß, Flüssigei, Voll-, Gefrier- oder Trockenei, E 1105 Lysozym, Ovo-Protein, E 322 Lecithin (Ei))	Teig- und Backwaren, Brot, Mehl- und Kartoffelklöße, Semmelknödel, Mayonnaise, Produkte mit Panaden oder Teigmantel, Hackzubereitungen (Frikadellen, Hackbraten), Quiches, Tartes, Aufläufe, Soßen, Suppen, Aspik, Desserts, Schokokuss, Bonbons, Lebkuchen, Eis...
d	Fisch*	Würzpasten, Fonds, Würzsoßen (z. B. Worchestersoße) Brotaufstriche, chinesische, asiatische, skandinavische und südeuropäische Gerichte (wie z. B. Paella, Vitello tonnato, Fiskeboller, Bouillabaise), Surimi, Lachsersatz, Salzgebäck mit asiatischen Geschmacksrichtungen...
e	Erdnuss*	Brot- und Backwaren, Nuss-Nugat-Creme, Schokolade, Schokoriegel, Desserts, vegetarischen Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, frittierte Produkte (z. B. Pommes Frites), Eis, Cremespeisen, salzige Knabberartikel, Getränke wie Sport-, Diätgetränke, Instantpulver, Kakao, aromatisierter Kaffee...
f	Soja* (folgende Zusatzstoffe werden aus Soja hergestellt: E 322 Sojalecithin, E 426 Sojabohnen-Polyose)	Brot- und Backwaren, Margarine, Nuss-Nugat-Creme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Schokoriegel, Fertigsuppen und -soßen, Sojasoße (Shoyu), Sojapaste, Miso, Tofu, Tempeh, Fleischimitate, Sojaöl, Sojabohnenmehl (Kinako), Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Fertiggerichte...
g	Milch* (Milch und Milchbestandteile: Kasein, Kaseinat, Albumin, Lactoglobulin, Milchzucker, Milchprotein)	Brot- und Backwaren, Frühstücksflocken und Cerealien, Kartoffelprodukte, Wurst- und Wurstwaren, Butter, Butterschmalz, Käseerzeugnisse, Brotaufstriche, Panade, Gewürzmischungen, Suppen (-pulver), Soßen (-pulver), Dressings, Marinaden, Süßigkeiten, Desserts, Ovomaltine, Kakaopulver...

LEGENDE - ALLERGENE		Beispiele für Lebensmittel, die diese Allergene enthalten können oder daraus hergestellt werden ¹
h	Schalenfrüchte	Brot- und Backwaren, Cerealien, Müsli, Müsliriegel, Füllungen in Teigwaren, vegetarische Aufstriche, Burger und Bratlinge, Marzipan, Nuss-Nugat-Creme, Süßigkeiten, Pesto, Dressings, Marinaden
h1	Mandeln*	
h2	Haselnüsse*	
h3	Walnüsse*	
h4	Kaschunüsse*	
h5	Pecannüsse*	
h6	Paranüsse*	
h7	Pistazien*	
h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse*	
i	Sellerie*	Wurst, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Brühen, Suppengewürz, Fertiggerichte, eingelegtes Gemüse, Essig, Dressing, Soßen, Suppen, Marinaden, Gewürzmischungen, Chips...
j	Senf*	Wurst, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Fertiggerichte, Dressing, Soßen, Marinaden, Mayonnaise, Ketchup, Gewürzmischungen...
k	Sesamsamen* (weiße und schwarze Sesamsamen)	Backwaren und Gebäck, Müsli, Müsliriegel, Frühstücksflocken, vegetarische Brotaufstriche, Bratlinge, asiatische und orientalische Gerichte, Falafel, Gewürzpasteten (z. B. Gomasio, Tahini), Hummus, vegetarische Aufstriche, Süßspeisen (z. B. Halva), Knabberartikel...
l	Schwefeldioxid/Sulfite	Trockenobst, Müsli, Müsliriegel, Marmeladen, Gelees, kandierte Früchte, Nüsse, getrocknetes Gemüse, Gemüse in Essig, Öl oder Lake, vorverarbeitete Kartoffeln, Chips, Sago, Graupen, Speisesirup, Senf, Essig, Fruchtsäfte...
m	Lupinen*	Brot- und Backwaren, Mehle und Backmischungen, Teigwaren, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eiersatz, Flüssigwürze, Süßigkeiten, Speiseeis, Kaffeeersatz, Fertiggerichte...
n	Weichtiere* (z. B. Muscheltiere, Tintenfische, essbaren Schnecken)	Asiatische Würzpasten, dunkel gefärbte Nudeln, Paella, Suppen, Soßen, Marinaden, Krabbenbrot, Surimi, Feinkostsalate...

* und daraus gewonnene Erzeugnisse

** oder entsprechende Hybridstämme

¹ Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Lebensmittel, die Allergien auslösen können

<http://www.jobundfit.de/wissenswertes/spezielle-ernaehrungsformen/lebensmittel-unvertraeglichkeiten/allergene-in-lebensmitteln.html#c1937>, Stand: 14.08.2015

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.): Allergenkennzeichnung ist Pflicht

http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/VerpflichtendeKennzeichnung/Allgemeine_Kennzeichnungsvorschriften/_Texte/Allergenkennzeichnung.html Stand: 24.08.2015

Anmerkungen:

Enthält eine Lebensmittelbezeichnung an sich schon den Begriff des zu kennzeichnenden Allergens, ist eine zusätzlich Kennzeichnung nicht mehr notwendig: zum Beispiel bei der Bezeichnung „Schokoladenmilchpudding“ ist die Kennzeichnung der enthaltenen Milch nicht erforderlich.