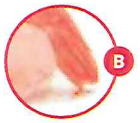
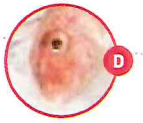
Allergieauslöser und wo diese hauptsächlich vorkommen

Allergieauslöser	Dazu gehören	Erzeugnisse daraus (Beispiele)	In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele)	Worauf ist besonders zu achten
GLUTEN 	Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Roggen, Gerste Hafer (oder Hybridstämme davon), Dinkel, Kamut, Khorasan-Weizen, Emmer Einkorn, Grünkern	Mehl, Flocken, Gries, Kleie, Malz, Schrot, Stärke, Graupen, Bulgur, Couscous, Weizenkeimlinge, Weizenkeimöl	Brot und Gebäck, Kuchen, Nudeln, Teigwaren, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Semmelbrösel, Wurstwaren, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen, Frischkornbreie, Desserts, Schokolade	**Zöliakie:** Gluten aus allen nebenstehenden Getreidesorten und Erzeugnissen daraus müssen gemieden werden **Allergie:** hauptsächlich Weizenallergie ist relevant
KREBSTIERE 	Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi	Shrimps-Paste u.a. asiatische Würzpasten	Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaisse, Sashimi, Surimi	Krebstiere und Weichtiere enthalten den gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden **Achtung:** bei asiatischen Gerichten
EI 	Eier von Geflügel	Vollei, Vollei-pulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefrierei, pasteurisiertes Ei, (Ovo-)Vittellin, Trockenei, E 322 = Lecithin (Ei), E 1105 Lysozym (Ei)	Kuchen, Gebäck, Brot, Eierteigwaren, panierte Speisen, Mayonnaise, Palatschinken, Omelette, Nudeln, Croutons, Faschierter Braten, Burger, Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffelfertigprodukte, Feinkostsalate, Pasteten, Quiches, Soßen, Dressings, Desserts (z.B. Mousse, Eis, Pudding, Cremespeisen, Meringue, Baiser, Wein, Likör, Ovomaltine, Simplesse)	**Achtung:** bei glasierten Backwaren
FISCH 	Alle Fischarten, Kaviar	Omega3-Öl, Fischgelantine, Fischextrakt, Fischsoße, Anchovispaste	Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Suppen, Würzpasteten, Würste, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten	
ERDNUSS 	Alle Erdnusssorten	Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflocken, Erdnussmehl	Brot, Kuchen, Gebäck, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Cerealien, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésoße, Eis, aromatisierter Kaffee, Likör, in Erdnussöl frittierte Speisen (Pommes Frites)	**Achtung:** Erdnüsse haben ein sehr hohes allergisches Potential, allergische Reaktionen sind hier am gefährlichsten

Allergieauslöser	Dazu gehören	Erzeugnisse daraus (Beispiele)	In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele)	Worauf ist besonders zu achten
SOJA 	Alle Sorten von Sojabohnen	Sojadrink, Sojaflocken, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tofu, E 322 Lecitihin (Soja), E 426 Sojabohnen-Polyose, Yuba	Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diätdrinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art	Unbedenklich, daher nicht kennzeichnungspflichtig: raffiniertes Sojaöl, E 497b thermooxidiertes Sojaöl **Achtung:** bei asiatischen Gerichten
MILCH 	Milch von Säugetieren, wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd, Esel	Butter, Buttermilch, Butterschmalz (Ghee, NiterKibbeh), Creme fraiche, Dickmilch, Joghurt, Kaseinlate), Käse, Laktalbumin, Laktoglobulin, Laktose, Magermilch, Milcheiweiß, Milchpulver, Milchzucker, Molken(protein), Quark, (saure) Sahne, Sauermilch	Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwurst, Feinkostsalate, Margarine, Nuss-/ Nougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpürree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Soßen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein, Molke-/Frucht-/ Instantdrink, Trinkschokolade, Simplesse	Unbedenklich, daher nicht kennzeichnungspflichtig: Milchsäure, Lacitit, Laktat
NÜSSE 	Schalenfrüchte, wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Queenslandnüsse, Cashewkerne, Kaschunüsse	Gemahlene, gehobelte etc. Nüsse, Nusspasten, Nusscremes, geröstete Nüsse, Nussöle	Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste (Walnüsse), Pasteten, Feinkostsalate (Waldorf), Joghurt, Käse, Nuss-/ Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Müsliriegel, Kekse, Dressings, Curry, Pesto, Desserts, Likör, aromatisierter Kaffee	**Achtung:** Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte Selten allergieauslösend und nicht deklarationspflichtig: Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne
SELLERIE 	Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie	Sellerieblatt, -samen, - saft, Selleriepulver (auch in Gewürzen/ Kräutermischungen), Selleriesalz	Suppengrün, Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Brühe, Suppen, Eintopf, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks (Chips)	Sellerie ist als Gewürz weit verbreitet Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel
SENF 		Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen	Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtes Gemüse und Gewürzmischungen, Käse, Essiggurken	