

DIE 14 WICHTIGSTEN LEBENSMITTELALLERGENE

ACHTUNG: Die nachfolgende Aufstellung stellt die Quellen der 14 Hauptallergengruppen sowie die möglichen Alternativen dar. Diese Liste ist nicht dazu bestimmt, allergieauslösende Zutaten in Ihren Rezepten zu verbieten, sondern sie ermöglicht Ihnen, diese leicht zu erkennen, damit Sie Ihre Kunden informieren und Ihre Gerichte nötigenfalls an spezielle Ernährungsbedürfnisse anpassen können. Lesen Sie in jedem Fall die Etikette und/oder das Merkblatt und überprüfen Sie diese auf die Gegenwart oder Abwesenheit der gesuchten Substanz.



NICHT ERLAUBT



ERLAUBT UND ERSATZPRODUKTE



EIER

Lebensmittel/Produkte, die Eier enthalten oder enthalten können:

Eierlikör, Meringues, Mayonnaise, Teigwaren, Lezithin (E322), Bonbons/Süssigkeiten und Süsswaren (z. B. Marzipan, Nougat, Marshmallows), sämige Saucen und Saltsaucen (z. B. Tartar, Sauce Hollandaise), Backwaren und Backmischungen, Sahnedesserts (z. B. gewisse Eiscremes, Crème Anglaise), Schaum oder Toppings für Spezialitätenkaffees, Glasuren usw.

Die Alternativen variieren je nach Gericht:

- Bei Konditorwaren versuchen Sie es mit Bananenpüree, einer Mischung aus Gelatine und warmem Wasser, Apfelmus, Xanthangummi und verwenden Sie zerlassene Margarine statt Eigelb zum Bestreichen Ihrer Gerichte.
- Eiersatz auf Basis von Kartoffelstärke.
- Zerkrümelter Tofu funktioniert gut für schmackhafte Gerichte.
- Gewisse Teigwaren können eifrei sein.



SCHALENFRÜCHTE

Lebensmittel/Produkte, die Schalenfrüchte enthalten oder enthalten können:

Öl aus Schalenfrüchten, Marzipan, Nougat, Nussextrakte/Nusspasten/Nussbutter, Schokolade und Schokoladenaufstrich, Ethnood und vegetarische Gerichte, Salate und Saltsaucen, Saucen (z. B. Barbecue, Pesto), Marinaden, Mortadella (kann Pistazien enthalten), Getreide, Crackers, alkoholische Getränke (z. B. Amaretto, Frangelico), Desserts, aromatisierter Kaffee, Bäckereiwaren usw.

Es gilt zu beachten, dass zahlreiche Personen, die unter einer Schalenfruchtallergie leiden, auch auf Erdnüsse allergisch reagieren. Bedenken Sie dies bei der Nahrungszubereitung in Ihrer Küche. Nachfolgende Produkte sind für Personen mit einer Schalenfruchtallergie normalerweise gefahrlos:

- Muskatnuss
- Butternut-Kürbis
- Kokosnuss



LUPINE

Lebensmittel/Produkte, die Lupinen enthalten oder enthalten können:

Lupinenmehl, Lupinensamen, Backwaren wie Konditorwaren, Torten, Waffeln, Crêpes, Teigwaren, Pizzas, vegetarische Fleischersatzprodukte, Lupinensprossen usw.



FISCH

Lebensmittel/Produkte, die Fisch enthalten oder enthalten können:

Ethnood (z. B. gebratener Reis, Paella, Frühlingsrollen), Vinaigretten und Saucen (z. B. Worcestershire, Barbecue, Sojasauce), Meerestüchtersuppen und Bouillons (z. B. Bouillabaisse), Surimi, Pizza, Saucen und Gewürze (z. B. sizilianische), Gelatine, Pulver und Flocken, Aromen usw.

• Das Carrageen (eine Algenart, die in der Küche oft als Verdickungsmittel und Emulgator zum Einsatz kommt) wird oft mit einem Fischprodukt verwechselt. Aber es ist vollkommen harmlos für Fischallergiker.

• Fisch enthält Proteine, die Vitamine A, B und E, Niacin sowie verschiedene Mineralsalze. Trockengemüse, Getreide, Fleisch, Geflügel und die anderen Proteinquellen können durchaus als Ersatzzutaten gewählt werden und weisen dieselben ernährungsphysiologischen Vorzüge auf.

• Das Omega-3, welches im Fisch vorhanden ist, findet sich auch in Leinsamen (Lein), Raps (Canola), Sojaöl, Walnüssen, Margarine und Mayonnaise.



LAKTOSE

Lebensmittel/Produkte, die Milch enthalten oder enthalten können:

Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch (in jeglicher Form), Milchpulver, Buttermilch, Joghurt, Rahm, Eis, Käse (Pulver), Bruch, Crème Anglaise, Pudding, Butter, Butterschmalz, Ghee- und Butterfett, Margarine, Schokolade, Konditor- und Backwaren, Lebensmittelfarbe oder Caramelaroma, Fleisch (kalt), Kartoffeln (gekocht, püriert), Nougat usw.

• Milchersatz (z. B. Sojamilch, Reis, Hafer, Kokosnuss, Mandeln) oder durch Fruchtsaft bei Süßigkeitenrezepten.

• Extrahartkäse (z. B. Sbrinz AOP, viele Alpkäse), Hartkäse (z. B. Emmentaler AOP, Gruyère AOP), Halbhartkäse (z. B. Appenzeller®, Tilsiter®, Raclette Suisse®), Weichkäse (z. B. Camembert Suisse®, Brie Suisse® und Tomme). Weitere Informationen: www.swissmilk.ch > Gesund essen & leben > Gesundheit > Laktoseintoleranz.

• Milchsäure, laktosefreie Milchprodukte.



SULFITE

Lebensmittel/Produkte, die Sulfite enthalten können:

Gewisse alkoholische und nicht alkoholische Getränke, Säfte und Konzentrate in Flaschen (z. B. Zitrone und Limetten) Früchte und Gemüse in Konserven, tiefgekühlt und getrocknet, Getreide, Gewürze, verarbeitete Kartoffeln, Stärke, Zuckersirup, Tomatenerzeugnisse (z. B. Saucen, Fruchtfleisch, Püree), Essig usw.



KREBSTIERE

Lebensmittel/Produkte, die Krebstiere enthalten oder enthalten können:

Garnelenchips und Trassi (Garnelenpaste) + siehe Abschnitt «nicht erlaubt» unter «Fisch», Weichtiere sowie ihre Produkte.

Siehe Abschnitt «erlaubt» unter «Fisch».



WEICHTIERE

Lebensmittel/Produkte, die Weichtiere enthalten oder enthalten können:

Siehe Abschnitt «nicht erlaubt» unter «Fisch», Krebstiere sowie ihre Produkte.

Siehe Abschnitt «erlaubt» unter «Fisch».



ERDNÜSS

Lebensmittel/Produkte, die Erdnüsse enthalten oder enthalten können:

Erdnussöl, Erdnussmehl, Erdnussbutter, Ethnood (z. B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch), vegetarischer Fleischersatz, hydrolysierte pflanzliche Proteine, Saucen und Vinaigretten (z. B. Chili, Pesto, Bratensaft, Mole, Enchilada, Satay), Mandelona (in Mandelaroma getauchte Erdnüsse), Backwaren, Konditorwaren, Getreide (z. B. Kuchen, Pudding, Kekse, Müsliriegel, Nougat, Marzipan), Desserts, Pizzas, Glasuren, Marinaden, Snacks (z. B. eine Mischung aus Schalen- und Trockenfrüchten) usw.

Alternativ zu Erdnussölen andere Öle aus Kernen verwenden.



GLUTEN

Lebensmittel/Produkte, die Weizen und seine Nebenprodukte enthalten oder enthalten können:

Brot, Back- und Konditorwaren, Teigwaren, Paniermehl, Salzgebäck, Bier, Malzkaffee, Müslimischungen, Zusatzstoffe auf Glutenbasis, Brotaufstriche, Gewürze und Würzmischungen, gebundene Saucen und Suppen, Worcestershire-Sauce, geröstete Zwiebeln, Suppennudeln, kakaohaltige Getränke, Surimi, hydrolysierte Weizenproteine usw.

Reismehl, Buchweizen, Maismehl (z. B. Maizena), Kartoffelmehl, Tapiokamehl, Mehlderivate aus Nüssen/Bohnen/Kernen, Kichererbsen, Quinoa, Soja, glutenfreie Brote: hergestellt auf der Basis von Reis, Mais, Kartoffeln, Sojamehl, glutenfreier Pizzateig, glutenfreie Maistortillas, glutenfreie Crêpes/Pfannkuchen/Kuchen, glutenfreier Muffinteig, glutenfreie Teigwaren: Maisteigwaren, Reisteigwaren, Reismudeln, Reisvermicelli, Reis.

Lebensmittel, die für Menschen mit Zöliakie geeignet sind, eignen sich auch für Leute, die allergisch auf glutenhaltige Getreidesorten reagieren.



SESAM

Lebensmittel/Produkte, die Sesam enthalten können:

Brot (z. B. Hamburger, Mehrkorn), Salzgebäck, Getreide, Toastbrot, kalte Saucen und Brotaufstriche (z. B. Hummus, Chutney), Ethnood (z. B. Eintopfgerichte, Pfannengerührtes), Sesamöl/-salz/-paste (Tahini)/-butter, gesalzene Produkte (z. B. Vinaigretten, Saucen, Marinaden, Suppen, Gewürzmischungen, Pürees) usw.

Manchmal können auch andere Körner allergische Reaktionen hervorrufen, wie z. B. Mohnsamen. Deshalb sollte beim Kunden nachgefragt werden.

Sie können andere Körner wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne als Garnitur verwenden. Sie können auch mit Schalenfrüchten oder Erdnüssen arbeiten, wenn der Kunde nicht allergisch darauf ist.



SELLERIE

Lebensmittel/Produkte, die Sellerie enthalten oder enthalten können:

Selleriesatz, Gemüsesäfte mit Sellerie, Gewürzmischungen, Curry, Bouillons, Suppen, Eintopfgerichte, Saucen, Fleischerzeugnisse, Wurstwaren, Salate (z. B. Waldorf, Kartoffelsalat mit Bouillon), salzige Snacks usw.

Bockshornklee, Petersilienwurzel, Liebstöckel (Maggikraut).



SENF

Lebensmittel/Produkte, die Senf enthalten oder enthalten können:

Senf im Glas, Würzsenf, Wurstwaren, Fleischerzeugnisse, Gewürzmischungen, Essiggurken, Marinaden, Suppen, Saucen, Chutneys, Traiteur-Salat, gewisse Mayonnaisen, Barbecue-Sauce, Fischpasteten, Tomatensauce, Piccalilli, Pizza, Saltsaucen, indische Lebensmittel, einschliesslich Currys usw.