STUDIERENDENWERK
BONN

ALLERGENE auf einen Blick

Als Allergiker erkennen Sie die Allergene nun auf Anhieb. So sind Sie jederzeit über die Inhaltsstoffe im Speiseplan informiert.

40 Glutenhaltiges Getreide

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut, Grünkern, Einkorn, Emmer, Triticale, Hafer oder Hybridstämme davon

Beispielerzeugnisse: Couscous, Bulgur, Polenta, Dunst, Grieß, Stärke, Mehl, Kleie, Schrot

41 Krebstiere

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Garnelen, Hummer, Krabben, Krill, Langusten, Shrimps, Scampi, Fluss- und Taschenkrebse, Seespinnen

Beispielerzeugnisse: Krebsbutter, Shrimpspaste

Was sind Allergene?

Unter Allergenen versteht man kleine Eiweißstrukturen, die in der Regel völlig harmlos sind und in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Bei Allergikern entwickelt das Immunsystem jedoch Antikörper gegen diese eigentlich unbedenklichen Substanzen, wie z.B. gegen Nahrungsmittel. Bei einer Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel ist daher der Verzicht die einzige Therapie.

Betrifft mich das auch?

Allergene sind keine chemischen Zusatzstoffe, sondern seit jeher natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel. Sie sind nur betroffen, wenn bei Ihnen eine Allergie oder eine Unverträglichkeit festgestellt wurde.

42 Eier

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Eier von Hühnern, Gans, Pute, Ente, Wachtel, Taube, Strauß

Beispielerzeugnisse: aus Ei gewonnenes Lysoym oder Lecithin, Flüssigei, Eiklar, Eigelb, Trockenei-gelb, Trockeneiweiß, Eiprotein, Ovo-Protein (Ovo-mucoid)

43 Fische

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: alle Sorten von Fisch (Forelle, Lachs, Makrele, Knurrhahn, Steinbeißer)

Beispielerzeugnisse: Surimi, Kaviar, Rogen, Gelatine

44 Erdnüsse

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Beispielerzeugnisse: Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussmus

45 Sojabohnen

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Beispielerzeugnisse: nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Tofu, Miso, Tempeh, Sojasprossen

46 Milch

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Milch von Kühen, Ziege, Schaf, Büffel, Pferd

Beispielerzeugnisse: Molkeprotein, Casein, Lactalbumin, Milcheiweiß, Milchzucker (Laktose), Milchpulver, Butterschmalz, Butter-Joghurt, Schmand, Sauerrahm, Sahne, Joghurt, Buttermilch, Ricotta, Käse

47 Schalenfrüchte

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Mandeln, Hasel-, Wal- und Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse

Beispielerzeugnisse: aus Nüssen gewonnenes Öl, Nussmus, Nussbutter, Nusspaste

48 Sellerie

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: Knollen-, Bleich- und Staudensellerie

Beispielerzeugnisse: Selleriesaat, Gemüsesaft aus Sellerie, Selleriesalz

49 Senf

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: alle Senfsorten: weiße, braune und schwarze Senfsaaten

Beispielerzeugnisse: Senfkörner, Senfpulver, Senfsprossen, Senföl

50 Sesamsamen

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Dazu gehören: alle Sesamsorten: gelb, schwarz

Beispielerzeugnisse: Sesampaste (Tahin), Sesamöl, Sesamsamen, Gomasio (Sesamsalz)

51 Schwefeldioxid und Sulfit

ab einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l

Beispielerzeugnisse:
als Konservierungs- und Antioxidationsmittel: Schwefeldioxid E220, Natriumsulfit E221, Natriumhydrogensulfit E222, Natriummetabisulfit E223, Kaliummetabisulfit E224, Kalziumsulfit E226, Kalziumbisulfit E227, Kaliumbisulfit E228

52 Lupinen

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Beispielerzeugnisse: Lupinenmehl, Lupinenkleie, Lupinenprotein

53 Weichtiere

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Beispielerzeugnisse: Schnecken, Muscheln, Tintenfische

Seit dem 13. Dezember 2014 sind laut der neuen EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011 die 14 häufigsten Allergene in allen gastronomischen Betrieben zu kennzeichnen. Stand: 2/2016

Weitere Informationen finden Sie auf
www.studierendenwerk-bonn.de/gastronomie/kennzeichnungen