

# ALLERGENE IM ÜBERBLICK



= LAKTOSEFREI



= GLUTENFREI



= VEGETARISCH



= VEGAN



## GLUTENHALTIGES GETREIDE

Dazu gehören: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern

Beispiele: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Karmut, Emmer, Einkorn, Grünkern, Grieß, Kleie, Graupen, Bulgur, Couscous, Weizenkeimlinge, Weizenkeimöl



## EIER UND EIERERZEUGNISSE

Dazu gehören: –

Beispiele: Vollei, Volleipulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefrieree, Lipovitellin, Trockenei, E 322 = Lecithin (Ei), E 1105 = Lysozym (Ei)



## ERDNÜSSE UND ERDNUSSERZEUGNISSE

Dazu gehören: Alle Erdnussarten

Beispiele: Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussflocken, Erdnussmehl, Erdnussbutter



## KREBSTIERE UND KREBSERZEUGNISSE

Dazu gehören: Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi

Beispiele: Shrimps-Paste u. a. asiatische Würzpasten



## FISCH UND FISCHERZEUGNISSE

Dazu gehören: Alle Fischarten

Beispiele: Fischgelatine, Fischextrakt, Fischsauce, Anchovispaste



## SOJA

Dazu gehören: Alle Sorten von Sojabohnen

Beispiele: Edamamer, Miso, Sojadrink, Sojaflocken, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasauce, Sojasprossen, Tamari, Tofu, E 322 = Lecithin (Soja), E 426 Sojabohnen-Polyose, Yuba



## MILCH UND MILCHERZEUGNISSE (EINSCHLIESSLICH LAKTOSE)

Dazu gehören: Kuhmilch

Beispiele: Butter, Buttermilch, Butterschmalz, Creme fraiche, Joghurt, Kasein(ate), Käse, Lactose, Magermilch, Milcheiweiß, Milchpulver, Molken, Quark, (saure) Sahne, Sauermilch



## SELLERIE

Dazu gehören: Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie

Beispiele: Sellerieblatt, Selleriesamen, Selleriesaft, Selleriesamen-Oleoresin, Selleriepulver (auch in Gewürzen und Kräutermischungen), Selleriesalz



## SESAM

Dazu gehören: –

Beispiele: Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamsalz (Gomasio), Sesamöl



## LUPINE

Dazu gehören: –

Beispiele: Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat



## SCHALENFRÜCHTE

Dazu gehören: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Queenslandnüsse, Cashewnüsse

Beispiele: gemahlene, gehobelte etc. Nüsse, Nusspasten, Nusscremes, Nussmus, geröstete Nüsse, entsprechende Öle



## SENF

Dazu gehören: –

Beispiele: Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen



## SCHWEFELDIOXID UND SULFITE AB 10 MG/L ODER KG

Dazu gehören: E 220 – E 228

Beispiele: Mit Schwefel behandelt: Trockenobst, getrocknetes Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein



## WEICHTIERE

Dazu gehören: Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern

Beispiele: Austersauce