

# Zusatzstoffe, Allergieauslöser und deren Vorkommen

## § Allergieauslöser laut Gesetz

## Vorkommen (Beispiele)

## Besonderheiten

A

**Glutenhaltiges Getreide**  
(Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern)

Brot, Kuchen, Nudeln, Wurstwaren, Saucen, Kartoffel-Fertiggerichte, Schokolade, Eis, Bier, Panaden, Suppen, Dessert

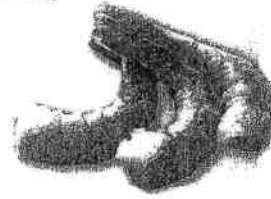
Ersatz: Amaranth, Buchweizen, Hirse, Guarkernmehl, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, Quinoa, Sojamehl

B

**Krebstiere und Krebstier-  
erzeugnisse** (Krebs, Shrimps, Langusten, Hummer, Scampi)

Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Paella, Bouillabaisse, Sashimi, Kroepoek

Achtung bei asiatischen Gerichten



C

**Eier und Eierzeugnisse**  
(alle Eisorten)

Mayonnaise, Pfannkuchen, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Burger, Dressings, Pudding, Likör, Quiches, Panade, Baiser, Wein, Feinkostsalate, Eis, Ovomaltine

Eiweiß ist kein Hinweis auf Hühnerlei/ Achtung bei glasierten Backwaren

D

**Fisch und Fischerzeugnisse**  
(Alle Fischarten)

Kräcker, Saucen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Würzpasten, Suppen, Feinkostsalate, Brotaufstriche, Pasteten, Vitello tonnato, Labskäus

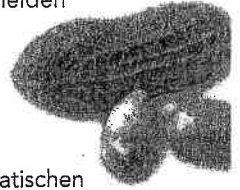
Kontamination mit z.B. gleichem Frittierfett vermeiden

E

**Erdnüsse und Erdnusserzeug-  
nisse** (alle Erdnusssorten)

Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, aromatisierter Kaffee

Achtung bei asiatischen und vegetarischen Gerichten



F

**Soja und Sojaerzeugnisse**  
(Sojadrink, Sojaflocken, Soja-  
sauce, Tofu, Sojasprossen, Yuba)

Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Dressing, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diät drinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art

Küchentechnischer Ersatz: Reis-, Hafer-, Sojadrink, Sojaprodukte

G

**Milch und  
Milcherzeugnisse**  
(Kuhmilch)

Butter, Buttermilch, Käse, Crème fraîche, Brot, Kuchen, Gebäck, Wurst, Feinkostsalate, Müsli, Nussnougatcreme, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Dessert, Dressing, Schokolade, Wein, Molken-, Frucht-Instantdrinks, Ovomaltine

Achtung: Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte

H

**Schalenfrüchte** (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Cashewnüsse)

Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste, Pasteten, Feinkostsalate, Jogurt, Käse, Nuss-Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Kekse, Dressing, Curry, Pesto, Likör, aromatisierter Kaffee

Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel

I

**Sellerie und Sellerieerzeug-  
nisse** (Bleich-, Knollen-, Staudensellerie)

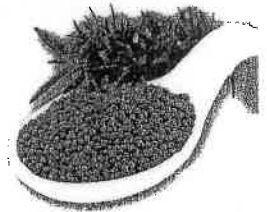
Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, eingelegte Gemüse, Suppengewürz, Suppen, Saucen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, Chips

J

**Senf und Senferzeugnisse**  
(Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen)

Fleischerzeugnisse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegte Gemüse, Gewürzmischungen

Achtung bei asiatischen, orientalischen, türkischen und vegetarischen Gerichten



K

**Sesamsamen und Sesamer-  
zeugnisse** (Sesamsamen, Sesam-  
mehl, Sesampaste, Sesamsalz)

Brot, Knäckebrot, Gebäck, Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Dressing

Achtung: Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt, kommt häufig in diätetischen Produkten wie glutenfreiem Brot vor

L

**Lupine und Lupinerzeugnisse**  
(Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat)

Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Ersatz, Kaffeersatz, Flüssigwürze

Krebstiere und Weichtiere enthalten die gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden

M

**Weichtiere** (Schnecken, Abalone, Tintenfische, alle Muscheln, Austern)

Austernsauce, Würzpasten (asiat.), Paella, Suppen (Bouillabaisse), Saucen, Marinaden, Feinkostsalate

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

N

**Schwefeldioxid und Sulfit**  
(E220 - E228, mit Schwefel behandelt: Trockenobst, getrocknetes Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier)

Fruchzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch

Quelle: DEHOGA: Gute Gastgeber für Allergiker

**Wir verarbeiten in der Küche ausschließlich frische Produkte!  
Die Gerichte können Spuren von Gluten und Nüssen enthalten!**

