

Legende - Die 14 Hauptallergene

	Allergene	Herkunft / enthalten in	Produkte und Zutaten (Beispiele)
	Glutenhaltige Getreide (A)	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Hafer, Kamut	Mehl, Stärke, Graupen, Couscous, Bulgur, Gries, Kleie, Schrot; Paniermehl, Semmelbrösel, Brot
	Krebstiere (B)	Krebse, Garnelen, Hummer, Shrimps, Langusten; Erzeugnisse aus Krebstieren	Hummerbutter, Würzpasten, Surimi, Feinkostsalate, Sashimi, Paella, Suppen, Soßen
	Ei (C)	Eier von Geflügel und Erzeugnisse daraus	Vollei, Eigelb, Eiweiß, Eipulver, Trockenei
	Fisch (D)	Fische (alle Arten) und Fischerzeugnisse	Fischsoße, Fischgelatine, Kaviar, Fischpaste, Worcestersauce, Würzpasten, Fonds, Suppen,
	Erdnuss (E)	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussmehl, Erdnüsse geröstet, Gebäck, Kuchen, vegetarische Aufstriche, Schokolade
	Soja (F)	Sojabohnen/-sprossen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sojamilch, Sojasoße, Sojapaste, Tofu, Sojaöl, Sojamehl, vegane Drinks, Feinkostsalate, Kaugummi
	Milch oder Laktose (G)	Milch von Säugetieren und daraus gewonnene Erzeugnisse	Butter, Buttermilch, Schafskäse, Käse, Magermilch, Joghurt, Quark, Sahne, Milchzucker, Molke, Milcheiweiß, Mayonnaise
	Schalenfrüchte (H)	Schalenfrüchte wie z. B. Mandeln, Haselnüsse etc. und darauf gewonnene Erzeugnisse.	Gemahlene, gehobelte, etc Nüsse; Nussöle, Nusspasten, Marzipan, Nougat
	Sellerie (I)	Alle Selleriearten und daraus gewonnene Erzeugnisse	Selleriesamen, Selleriesalz, Gewürzmischungen, Sellerieblatt; Suppengrün, Mirepoix
	Senf (J)	Senf, Senfkörner, Senfpulver, Senföhl, Senfsprossen	Mayonnaise, Ketchup, Gewürzmischungen, Fleischerzeugnisse, Dressing, eingelegtes Gemüse, Gewürzmischungen, Suppen, Soßen
	Sesam (K)	Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste, Sesamöl, Sesamsalz	Humus, Falafel, Müsli, vegetarische Gerichte, Marinaden, Salate, Knäckebrot
	Lupinen (M)	Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat	Fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz, glutenfreie Produkte, Kaffeeersatz, Flüssiggewürze
	Sulfite (L)	Schwefeldioxid und Sulfite, z. B. Wein, Trockenobst, Tomatenmark	Trockenobst mit Schwefel behandelt, getrocknete(s) Pilze und Gemüse, Wein, Bier, Kartoffelprodukte, Tomatenpüree, Sauerkraut, Fleischerzeugnisse, Feinkostsalate
	Weichtiere (N)	Alle Muschelarten, Austern, Schnecken, Oktopus, Tintenfisch, Calamares	Austernsoße, Würzpasten, Suppen, Soßen, Marianaden