

## Die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene

Allergene	Dazu gehören z.B.	Lebensmittel-Beispiele
<b>1. Glutenthaltiges Getreide</b>	Müssen namentlich genannt werden: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon. Dazu gehören Dinkel, Kamut, Grünkern, Einkorn, Emmer, Triticale	Couscous, Bulgur, Polenta, Dunst, Grieß, Stärke, Kleie, Schrot, Croutons, Schokolade, Eis, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen
<b>2. Krebstiere</b>	Garnelen, Hummer, Krabben, Krill, Langusten, Shrimps, Scampi, Fluss- und Taschenkrebse, Seespinnen	Krebsbutter, Shrimpspaste
<b>3. Eier</b>	Eier von Huhn, Gans, Pute, Ente, Wachtel, Taube, Strauß	Aus Ei gewonnenes Lysosom oder Lecitin, Flüssigei, Eiklar, Eigelb, Trockeneigelb, Trockeneiweiß, Eiprotein, Ovo-Protein
<b>4. Fische</b>	Alle Sorten von Fisch (Forelle, Lachs, Makrele, Steinbeißer, etc.)	Surimi, Kaviar, Rogen, Gelatine
<b>5. Erdnüsse</b>		Studentenfutter, Nutella, Müsli, Eis, Satay Sauce, Wurstwaren, Margarine, Pommes Frites
<b>6. Sojabohnen</b>		Nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecitin, Tofu, Miso, Tempeh, Sojasprossen
<b>7. Milch</b>	Milch von Kühen, Ziegen, Schafen, Büffel und Pferd	Molkeprodukte, Butterschmalz, Milchpulver, Butter, Joghurt, Schmand, Sauerrahm, Quark, Ricotta, Käse
<b>8. Schalenfrüchte</b>	Müssen namentlich genannt werden: Mandeln, Hasel-, Wal- und Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse	Aus Nüssen gewonnenes Öl, Nussmus, Nussbutter, Nusspaste
<b>9. Sellerie</b>	Knollen-, Bleich- und Staudensellerie	Selleriesaat, Gemüsesaft aus Sellerie, Selleriesalz, Kräuterkäse und andere Kräutermischungen
<b>10. Senf</b>	Alle Senfsorten: weiße, braune und schwarze Senfsaaten	Senfkörner, Senfpulver, Senfsprossen, Senföl
<b>11. Sesam</b>		Sesampaste, Sesamsalz, Sesamöl
<b>12. Schwefeldioxid und Sulfite</b> in Konzentraten von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l	E220-228	Trockenobst, Kartoffelklöße und Kartoffelpüree aus der Packung, Feinkostsalate, Fleischzubereitungen, getrocknetes Gemüse
<b>13. Lupinen</b>	Lupinen werden als Ersatz für Soja eingesetzt; kommen häufig in glutenfreien Produkten vor	Lupinenmehl, Lupinenkleie, Lupinenprotein
<b>14. Weichtiere</b>	Schnecken, Muscheln, Tintenfische, Austern	Asiatische Würzpasten, Feinkostsalate, Austernsoße