

# Allergenesteckbrief - Die 14 Hauptallergene

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