

Gute Küche und 14 Allergene



Gluten

Nicht verabreichen:

Glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut und Hybridsaaten, Emmer, Einkorn, Grünkern

Oft zu finden in: Mehl, Bröseln, Gebäck, Brot, Teigwaren, Kuchen, Backerbsen, Desserts



Krebstiere

Nicht verabreichen:

Langusten, Shrimps, Krebse, Hummer, Garnelen, Scampi, Erzeugnisse aus diesen Tieren

Oft zu finden in: Würzpasten, Feinkostsalaten, asiatischen Zubereitungen, Sashimi, Surimi, Bouillabaisse, Paella



Eier

Nicht verabreichen:

Erzeugnisse aus Eiern, Vollei, Eigelb, Eiklar, Trockenei, Eipulver, Flüssigei, Eiprotein, E 322 – Lecithin auf Eibasis, E 1105 – Lysozym auf Eibasis

Oft zu finden in: Eierteigwaren, Mayonaisen, Kuchen, Torten, Palatschinken, Panaden, Desserts



Fisch

Nicht verabreichen:

Fische, Kaviar, Fischpaste, Anchovispaste, Fischgelatine, Fischsauce

Oft zu finden in: Saucen, Würzpasten, Fonds, Brotaufstrichen, Suppen, Surimi, Pasteten, Sardellenwurst, Vitello tonnato



Erdnüsse

Nicht verabreichen:

Erdnüsse, Erdnussbutter, Erdnussöl, Erdnusslikör

Oft zu finden in: Cerealien und Müsli, Kuchen, Schokoladen, Brotaufstrichen, aromatisiertem Kaffee, Feinkostsalaten, Marinaden



Soja

Nicht verabreichen:

Sojasprossen, Sojabohnen, Edamame, Miso, Sojapaste, Sojasauce, Sojaöl, Sojapulver, E 322 – Soja-Lecithin (Soja), Tofu

Oft zu finden in: Desserts, Schokocremes, Drinks, Diätprodukten, Kaffeeweißer, Müsli, Aufstrichen, Brotwaren, Gebäck, Kuchen, Margarinen, Eis, Feinkostsalaten, Mayonaisen, Dressings, Saucen



Milch

Nicht verabreichen:

Milch, Milchprodukte einschließlich Laktose (Milchzucker)

Oft zu finden in: Saucen, Aufläufen, Grätins, Brot, Gebäck, Dressings, Schokoladen, Würsten, Suppen



Schalenfrüchte

Nicht verabreichen:

Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse, Queenslandnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashewnüsse, Paranüsse

Oft zu finden in: Müsli, Cerealien, Kuchen, Likör, Pasteten, Pestos, Schokoladen, Marzipan



Sellerie

Nicht verabreichen:

Sellerie (Blatt-, Stauden-, Stangen-, Knollen-), Selleriesamen, Selleriesaft, Selleriepulver

Oft zu finden in: Wurst, Fleischzubereitungen, Suppen, Eintöpfen, Suppengewürzen, Fertiggerichten, Bouillons, eingelegtem Gemüse



Senf

Nicht verabreichen:

Senf und Senfkörner, alle Produkte aus Senf: Senfpulver, Senföle, Senfsprossen

Oft zu finden in: Fleischerzeugnissen, Ketchup, Mayonnaise, Sauergemüse, Einlegegemüse



Sesam

Nicht verabreichen:

Sesamsamen, Sesammehl, Sesamöl, Sesampaste, Sesamsalz

Oft zu finden in: Brot, Gebäck, Müsli, Hummus, Marinaden, Feinkostsalaten, Falafel, vegetarischen Gerichten



Schwefeldioxid & Sulfite

Nicht verabreichen: E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228, mit Schwefel behandeltes Trockenobst (z.B. Rosinen), getrocknete Pilze, getrocknetes Gemüse, Tomatenpüree, Wein

Oft zu finden in: Saucen, Suppen, Feinkostsalaten, Fruchtsäften, Chips und anderen trockenen Kartoffelprodukten, Sauerkraut



Lupine

Nicht verabreichen:

Lupinenmehl, Lupinenisolat, Lupinenprotein, Lupinenpaste (Konzentrat)

Oft zu finden in: Pizza, Kuchen, Brot, Gebäck, Snacks, fettreduzierten Fleischerzeugnissen, glutenfreien Produkten, Fleischersatz, Flüssigwürste



Weichtiere

Nicht verabreichen:

Muscheln, Austern, Schnecken, Tintenfisch, Oktopus, Calamares

Oft zu finden in: asiatischen Würzpasten, Paella, Suppen, Feinkostsalaten, Saucen, Marinaden

Allergene-Rezeptblatt
hier downloaden:

