

A close-up photograph of a plate of food. The main focus is on several large, grilled squid tentacles with a golden-brown, charred exterior and a white, tender interior. They are surrounded by other ingredients: sliced potatoes, zucchini, a slice of tomato, and some green leafy vegetables. The background is a plain white surface.

Ein LuxQM-Leitfaden

von Sebastian Karkus

Allergene in Gastronomie  
kennzeichnen

## VORWORT

**Allergene in der Gastronomie kennzeichnen** ist eine kostenlose Information für Gastronomen oder Anbieter der Gemeinschaftsverpflegung in Kantinen, Gesundheitseinrichtungen wie Mensa, Kindergarten, Altenheim oder vergleichbaren Speiseausgabestellen. Ebenso soll es eine kleine Hilfe für Gastronomen sein, welche die derzeit geltenden Vorschriften und Verordnungen samt der geforderten Kennzeichnungselemente mit dieser Hilfe erfüllen.

Ihr Wissen um die Kennzeichnungspflicht der Allergene wird an dieser Stelle vorausgesetzt, somit erübrigt sich das Eingehen auf die Gesetzeslage oder die Diskussion über die Sinnhaftigkeit einer solchen Kennzeichnung. Nachfolgend erhalten Sie ein Werkzeug, um die Gesetzeslage zur Zufriedenheit sowohl Ihrer Gäste (der Verbraucher und Konsumenten) als auch der Überwachungsbehörden zu erfüllen. Zusätzlich finden Sie wertvolle Informationen, welche wie folgt gekennzeichnet sind:



*macht Sie auf Gefahren aufmerksam oder gibt Ihnen spezielle Informationen*



*macht Sie auf potentielle Allergieträger in Produkten aufmerksam, bei welchen Sie (vermutlich) zu einer Deklaration verpflichtet sind*

Sie können diese Datei mit allen Vorlageblättern für einen Kostenbeitrag von 20,-€ (incl. Post- und Versandkosten) ohne Beispieleinträge auf der Tabelle direkt beim Herausgeber unter [office@luxqm.lu](mailto:office@luxqm.lu) bestellen und können die Vorlagen frei für Ihre Zwecke gewerblich verwenden.

Sie können aber auch den Service nutzen, diese Arbeit für Sie durch uns erledigen zu lassen.

Diese Datei darf **kostenlos** (u.a. im Internet) verteilt werden.

Stand: Januar 2015

## Inhalt

VORWORT .....	2
Die 14 Allergene .....	3
<i>Glutenhaltiges Getreide</i> .....	4
<i>Krebstiere</i> .....	5
<i>Eier</i> .....	6
<i>Fische</i> .....	7
<i>Erdnüsse</i> .....	8
<i>Soja</i> .....	9
<i>Milch</i> .....	10
<i>Schalenfrüchte</i> .....	11
<i>Sellerie</i> .....	12
<i>Senf</i> .....	13
<i>Sesam</i> .....	14
<i>Schwefel und Sulfite</i> .....	15
<i>Lupinen</i> .....	16
<i>Weichtiere</i> .....	16
<i>Kennzeichnung</i> .....	17
<i>Noch zu beachten!</i> .....	20
<i>Impressum</i> .....	20

## Die 14 Allergene

Die derzeit kennzeichnungspflichtigen Allergene lösen die meisten Allergien aus und sind somit für verpackte und lose Produkte in deren Kennzeichnung relevant. Sie müssen diese sowohl auf dem Etikett (deutlich hervorgehoben durch **Fettschrift**, *Kursivschrift*, **anderen Hintergrund** oder vergleichbare Methode) angeben.

Nachfolgend finden Sie eine Aufzählung der kennzeichnungspflichtigen Allergene:

1. Glutenhaltige Getreide
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fische
5. Erdnüsse
6. Sojabohnen
7. Milch
8. Schalenfrüchte
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesam
12. Schwefeldioxid und Sulfite
13. Lupinen
14. Mollusken (Weichtiere)

Selbstverständlich zählen die Erzeugnisse aus den oben genannten Rohstoffen ebenfalls zu den deklarationspflichtigen Allergenen, wie auch Speisen, welche die oben genannten Stoffe als Zutat beinhalten, entsprechend deklariert werden müssen.

Besteht eine Speise aus dem Allergen selbst, so entfällt die Kennzeichnung natürlich, da der Hinweis auf das Allergen bereits im Namen der Speise steht.

Sie müssen somit bei einem Ei nicht drauf aufmerksam machen, dass es Ei enthält, wie auch beim Fisch der Hinweis entfällt, dass Fisch aus Fisch besteht.

Ist der Fisch jedoch ein Teil einer Speise (z.B. Suppe), so muss deutlich darauf hingewiesen werden, dass diese Suppe Fisch enthält.

Analog gilt dies für alle anderen Allergene, welche Bestandteil Ihrer zubereiteten Speisen sein können. Es gilt also, die Zutaten der einzelnen Komponenten zu studieren und zu prüfen, ob diese irgendwelche der genannten Allergene beinhalten.



Beispiel:

*Sie bieten Ihrem Kunden ein belegtes Brötchen mit Schinken an und nutzen statt Butter eine Remoulade als Aufstrich. Das Brötchen (es sei denn, es ist ein Brötchen ohne glutenhaltige Mehle) enthält Gluten aus Weizen. In den Gewürzen des Schinkens befindet sich Sellerie und Senfsaat. In der Remoulade finden Sie Milch und Soja als Allergen. Ihr Brötchen deklarieren Sie nun mit den Allergenen:*

**"enthält *Gluten (aus Weizen), Sellerie, Senf, Milch, Soja*"**

Sie müssen also:

1. Die Zutatenliste der Brötchen
2. Die Zutatenliste des Schinkens
3. Die Zutatenliste der Remoulade

lesen und die Allergene herauslesen. Kommt das gleiche Brötchen in eine Fertigverpackung und wird verpackt mit einer Deklaration angeboten, dann deklarieren Sie die Allergene hinter den jeweiligen Bestandteilen:

*Belegtes Brötchen mit Schinken*

*Zutaten: Weizenbrötchen (Weizenmehl, Salz, Hefe...usw... enthält **Gluten**),  
Schinken (Schweinefleisch, Gewürze, ...usw... enthält **Sellerie und Senf**),  
Remoulade (Sahne, Gewürze, Kräuter, usw... enthält **Milch, Soja**).*

## Glutenhaltiges Getreide

Gluten (ausgesprochen "Glutehn" und nicht "Glutn") ist das sogenannte "Klebeeweiß", welches als Protein in zahlreichen Getreidearten natürlich vorkommt.

Die Unverträglichkeit, dieses Eiweiß zu verdauen, nennt man Zöliakie. Dies ist die Begründung, warum Sie diesen Stoff ausführlich kennzeichnen müssen, da es bei einem Verzehr zu schmerzhaften Magen- und Bauchkrämpfen kommen kann.

Der Bevölkerungsanteil bei dieser Unverträglichkeit beträgt ca. 1%.



*Magen- und Bauchkrämpfe, Entzündung der Darmschleimhaut*



*Viele Mehlsorten, in vielen Back- und Brotwaren, Stärke, Soßpulver, Backmischungen, Fertigoßen, Nudeln, Kroketten, Malzgetränke (auch in Verbindung als Soßzugabe), Röstzwiebeln als Zukaufware in der Gastronomie, teilweise in Wurstprodukten, Bier und Würze*

Die Verordnung 1169/2011 spricht ausdrücklich von glutenhaltigem Getreide der folgenden Sorten:

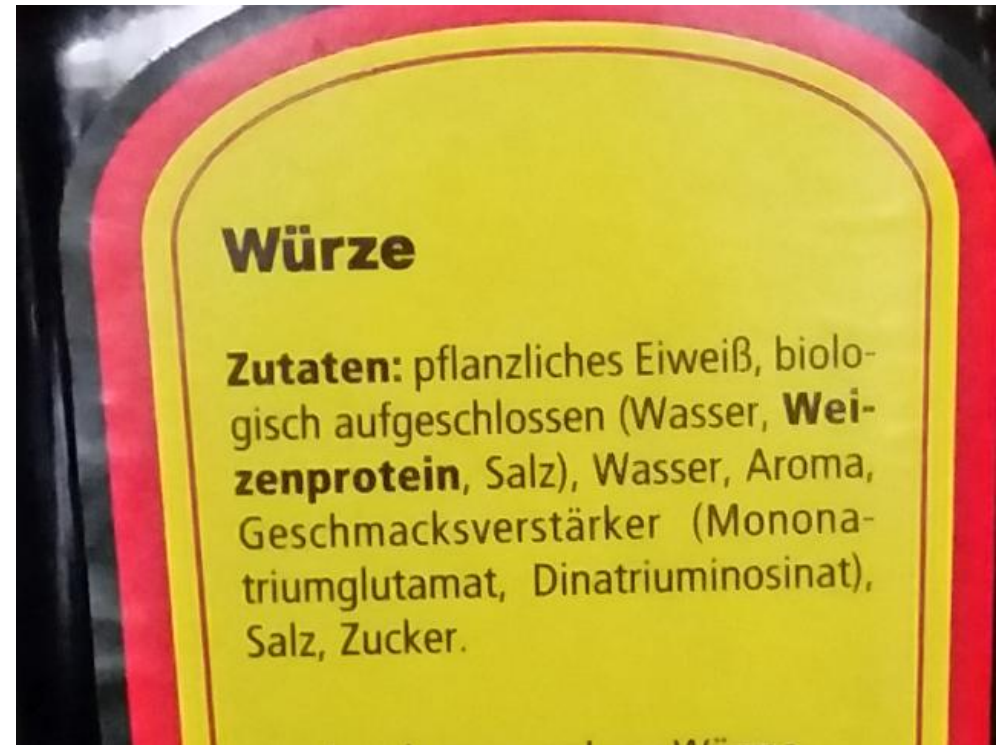
Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut und Hybridstämme von diesen.

Wenn Sie sicher sein möchten, Gluten nicht zu verwenden, so achten Sie auf die Kennzeichnung der Rohware, die in dem Fall als "glutenfrei" gekennzeichnet ist.

NICHT gekennzeichnet werden dennoch Produkte, die so denaturiert wurden, dass sie keine Unverträglichkeiten mehr auslösen, wie z.B.:

- Glucosesirupe und Maltodextrine auf Weizen- und Gerstenbasis und Dextrose sowie alle daraus hergestellten Produkte, die keine Allergenität mehr haben.

Eine häufige Falle ist die Würze (im Volksmund "Maggi"), welches zum Würzen von Speisen genutzt wird.



Hier ist zu beachten, dass die damit verfeinerten Speisen nun Allergieträger sind und Sie diese entsprechend kennzeichnen oder eine Würze benutzen müssen, welche frei von allergenen Stoffen ist.

Mögliche Alternativen:

Verwenden Sie glutenfreie Mehle oder Produkte, welche sich geschmacklich nicht oder kaum von glutenhaltigen Produkten unterscheiden.

Verwenden Sie glutenhaltige Produkte, wenn sich noch nie ein Kunde darüber beschwert hat und keine Umsatzeinbußen zu erwarten sind.

## Krebstiere



Zu den Krebstieren zählen nicht nur offensichtlich erkennbare Krebse, sondern weit mehr, was wir gerne verzehren und zu den Edelspeisen gehört.

Vorkommen in Speisen wie:

- Garnelen oder Garnelensalate
- Krabben oder Krabbensalate
- Shrimps in allen Variationen
- Flusskrebse in allen Variationen
- Hummer oder Lobster in allen Variationen

aber auch:

Pizzen mit Meeresfrüchten!



Bei allergischen Reaktionen ist der Arzt herbeizuziehen.



*Krabbenbrot (wenn noch klassisch hergestellt), Krabbencremes auf Häppchen, Krabbenchips, Surimi, oftmals in asiatischen Gewürzen oder Gewürzpasten, alle Zutaten, welche "Meeresfrüchte" als Bestandteil aufführen, können Krebstiere beinhalten! Ebenfalls möglich ein Vorkommen in Feinkostsalaten und -häppchen mit der Bezeichnung "mediterrane Art".*

Selbstverständlich müssen Sie den Flusskrebs nicht als besonderes Allergen kennzeichnen, wenn dieser die Hauptspeise ist oder eine Speise aus Flusskrebsen besteht.

Verwechseln Sie hier bitte nicht Fisch mit Krebs. Viele Suppen können, müssen aber nicht, beides beinhalten.

Da Speisen mit Krebstieren meist sehr viele Allergene beinhalten, gilt es, diese nicht zu vergessen. Auf dem Bild links würde neben Krebstieren noch als Allergen fehlen: Soja, Fisch, Milch, Schalenfrüchte, Erdnüsse und Gluten! (Je nach Art der Zubereitung)

Vermeiden Sie jede Art von Kontamination!

Mögliche Alternative:

Keine. Entweder will man diese Produkte oder man will sie nicht.

## Eier



Eier tragen ein oft unterschätztes Allergenpotential und werden nicht überall als solche erkannt. Sie sind eine wertvolle und gesunde Zutat, welche leider nicht von allen Menschen vertragen wird.

Sie sollten bei Eiern nicht nur auf die Zutaten, sondern speziell bei Mischungen auf die Emulgatoren oder Bindemittel achten, welche oftmals aus Eiern hergestellt wurden.

Zu den Allergenen im Bereich der Eier gehören somit auch deren Bestandteile:

- Eiweiß
- Eigelb
- Eipulver
- Eilecithin
- Stangenei

welche zu deklarieren sind!

LuxQM-Leitfaden : "Allergene in Gastronomie kennzeichnen"



Mögliches Vorkommen von eihaltigen Zutaten oder Bestandteilen in:

Backwaren mit Ei als Zutat, Teigwaren wie Nudeln oder Spätzle, Omelette, Klöße und Knödel, Soßen mit Ei als Bindemittel, traditionell hergestellte Mayonnaise, Süßcremes mit Ei als Emulgator, Aufschlagschäume, Speiseeis, Baiser oder andere Eiweißgebäcke, Eierlikör

Ebenfalls möglich:

Eiweiß wird ebenfalls zum Klären von Flüssigkeiten genutzt. Im Weinbau zeitweise noch für das Klären von Wein und in Küchen zum Klären von Suppen.

Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse sind somit zu kennzeichnen.

Ein Tipp aus der Praxis:

Nutzen Sie Systeme, die automatisch die eingegebenen Allergene in der Zutatenliste deutlich hervorheben, so tragen Sie zum automatischen Hervorheben die Zeichenfolge "Eier" und nicht "Ei" ein, da sonst alle Produkte, die die Buchstabenkombination "ei" beinhalten fälschlicherweise als Allergen gekennzeichnet werden (z.B. Schweeinefleisch, Wein oder Brei).

Beachten Sie bitte, wie bei allen anderen Allergenen auch, die Kreuzkontamination! Eine Eierwurst geschnitten und flott mit dem gleichen Messer eine Fleischwurst geschnitten macht die Fleischwurst noch nicht zur Eierwurst, überträgt aber die Allergene.

Mögliche Alternativen:

Zum Klären von Flüssigkeiten gibt es zahlreiche Alternativen (die wiederum von anderen Allergikern oder Gruppen gemieden werden, da sie tierische Bestandteile haben können).

## Fische



⚠️ Reaktion erfolgt meist auf ein bestimmtes Protein aus dem (überwiegend weißen) Muskelfleisch der Fische. Allergiker können daher möglicherweise roten (z.B. Thunfisch) eher vertragen als weißen Speisefisch. Bei Kontakt können Allergiker diverse Symptome entwickeln, die von Hautausschlägen (Nesselsucht) bis hin zu Asthmaanfällen oder anaphylaktischen Reaktionen führen können.

👉 alle Zutaten, welche "Meeresfrüchte" als Bestandteil auführen, können Fisch beinhalten! Fischkonserven, Lachs, Trankapseln, teilweise berichtete Reaktion aus mit Fischmehl gefütterten Tieren, die wiederum zu Speisen verarbeitet werden (wählen Sie daher sorgsam Ihre Rohstoffe aus!), sog. "Lachsersatz", Anchovis (siehe nachfolgendes Bild), Bestandteile in Speisen wie Paella, Kaviar oder Fischextrakte in Zutaten oder Gewürzen.

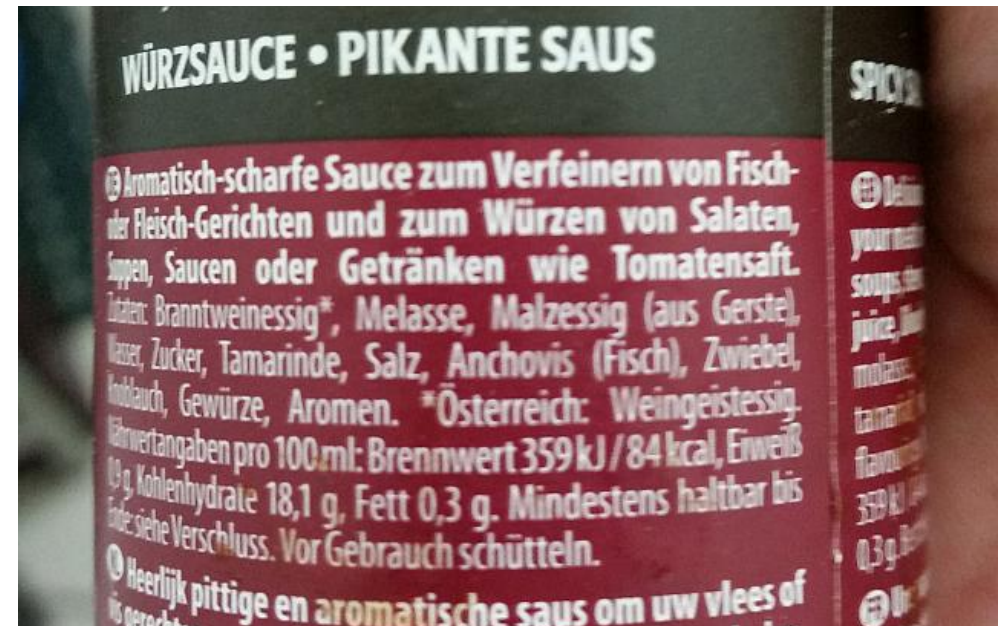
Eine Ausnahme bildet Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamine oder Karotinoid verwendet wird und nicht als Allergen deklariert werden muss.

Gleiches gilt für Fischgelatine oder die Hausenblase, welche als Klärmittel für Wein und Bier verwendet wird (und es auch darf), die in diesem Fall zwar nicht als Allergen gekennzeichnet werden muss, jedoch eine Kennzeichnung seitens der Veganer dankend angenommen wird.

LuxQM-Leitfaden : "Allergene in Gastronomie kennzeichnen"

Eine "beliebte" Falle stellen Worcester-Saucen dar, welche oftmals Anchovis als Zutat beinhalten. Dies führt eigenartigerweise dazu, dass eine Speise, die man zuletzt mit Fisch in Verbindung bringen würde, plötzlich mit "mit **Fisch**" deklariert werden muss.

Dies mag in Fischgerichten zwar problemlos erscheinen, macht aber auf der Speisekarte bei einer Fleischsuppe oder einem gewürzten Tomatensaft einen eigenartigen Eindruck, wenn diese mit Fisch in Verbindung gebracht werden.



Mögliche Alternative:

Den Fisch sollten Sie nicht mit fischlosem Fisch ersetzen, da die Verbraucher frischen und gut zubereiteten Fisch (!aus kontrolliertem Fang!) sehr schätzen.

Saucen hingegen, die Fisch beinhalten, können Irritationen bei Ihren Kunden auslösen.

## Erdnüsse

carbonate, Speisesalz.

Das Produkt kann Spuren von **Eiern, Erdnüssen, Schalenfrüchten und Sesam** enthalten.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	pro 100 g	pro Portion (28 g) 1 Stück	% RM* pro Portion (28 g) 1 Stück
-----------------------------	-----------	----------------------------	----------------------------------

! Eine sehr unangenehme Reaktion für die Allergiker löst der Kontakt zum hitzestabilen Erdnusseweiß aus, welches das Hauptallergen von Erdnüssen ist. Die Symptome können von Anschwellen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum über Luftnot, Erbrechen, Durchfall bis hin zur anaphylaktischen Reaktion reichen.

Es besteht akute Gefahr für den Allergiker, weshalb Sie umgehend einen Notarzt rufen sollten! Wenige Milligramm reichen für ein Auslösen von Allergien aus - **vermeiden Sie daher unbedingt Kreuzkontaminationen!** Bedenken Sie: Bereits Spuren von Erdnüssen an Händen, Tischoberfläche, Messern, Behältern können starke und bedrohliche Reaktionen auslösen.

Da die Erdnussallergie eine der stärksten und häufigsten ist, ist die Forschung in diesem Bereich sehr weit und einige Therapien scheinen vielversprechend zu sein. Durch schrittweises Verabreichen von Erdnussspuren werden Allergiker desensibilisiert und reagieren nach und nach nicht mehr mit gesundheits- oder lebensgefährdenden Symptomen.

So gefährlich die Erdnuss auch ist, umso wertvoller sind ihre Nährstoffe, da sie als Nerven- und Muskelnahrung gilt. Sie hat einen überaus hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einen hohen Proteinanteil.



Erdnüsse können in verschiedenen Produkten enthalten sein (Beispiel links= Lebkuchen), Erdnussbutter, Soßen, "Erdnussflips" oder Chips allgemein, Nussmischungen für Gebäck oder Salate, Öl, Brot und Backwaren durch die Kontamination in der Backstube, Müsli und Vollkornerzeugnisse, Schokoladen und schokoladenhaltige Erzeugnisse, Füllungen von Nusschnitten, Knabberbrezeln durch die Kontamination im Werk oder Panaden, die Nüsse und Schalenfrüchte enthalten.

Vorsicht bei Lecithin, welches als Emulgator nicht nur aus Ei und Soja hergestellt werden kann, sondern auch aus Erdnüssen. Auch hier sind die Mengen ausreichend, um allergische Reaktionen auszulösen.

Erdnüsse sind sehr stark allergene Stoffe, und obwohl die Kennzeichnung "kann Spuren von ... beinhalten" in vielen Fällen nicht sinnvoll zu sein scheint, ist diese Kennzeichnung bei Erdnüssen eine sinnvolle Maßnahme. Achten Sie daher auf die Zutatenliste Ihrer Rohstoffe!

Mögliche Alternative:

Sie sollten entscheiden, ob Sie in Ihrem Betrieb Erdnüsse verwenden und potentiell ein hohes Kontaminationsrisiko in Kauf nehmen. Bedingt durch die hohe Sensibilität der Allergiker ist hier von einem großen Risiko auszugehen!



## Soja

Obwohl die Sojabohne zu den Schalenfrüchten zählt, hat sie eine Sonderstellung bei den Allergenen und wird separat aufgezählt. Soja ist ein sehr nahrhaftes Lebensmittel mit einer langen Tradition. Sie gilt in der heutigen Zeit als Lieferant wertvoller Nährstoffe und dient vielen Fleischersatzprodukten als Rohstoffbasis.



Die meisten Allergiker reagieren auf das Eiweiß und nicht auf Sojaöl oder Soja-Lecithin, was allerdings nicht bedeutet, dass Sie jene nicht kennzeichnen müssen: diese Stoffe werden genauso als Allergen deutlich in der Allergen- oder Zutatenliste hervorgehoben. Unnötigerweise werden viele Milchprodukte durch Sojamilch ersetzt, obwohl die Konsumenten (wie auf dem Bild mit Soja-Schokoladenmilch) gar keine allergischen Reaktionen bei Kuhmilch zeigen. Wenn es aber schmeckt, ist dagegen natürlich nichts einzuwenden.

NICHT hervorheben müssen Sie:

- vollständig raffiniertes Sojabohnenöl
- natürliche gemischte Tocopherole (E306)
- natürliches D-alpha-Tocopherol
- natürliches D-alpha-Tocopherolacetat
- natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen
- aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen
- aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquelle



Mögliche Vorkommen:

- Sojabohnen, Sojasprossen, Sojamilch, Sojamargarine, TOFU, TVP, Backmittel, Stabilisatoren, Käse und Käseersatz, Gewürzmischungen, Instantprodukte, asiatische Speisen und Gewürze, Suppenwürfel und viele Konzentrate

Ersetzen können Sie die Soja-Produkte durch entsprechende Ersatzstoffe in den jeweiligen Bereichen. Sojamilch mit Kuhmilch, Sojaeiweiß durch andere Eiweiße, Sojaprotein durch andere Proteine und Gewürzmischungen durch entsprechende Allergenfreie.

Achten Sie bei der Verwendung von Soja, wie bei allen anderen Allergenen auch, auf Kreuzkontaminationen, die durch die Nutzung von gleichen Töpfen oder Werkzeugen entstehen können.

An dieser Stelle wird auf den im Internet verfügbaren Artikel von Udo Pollmer "Warum es so viele Sojaallergien gibt" verwiesen, welcher zahlreiche Mythen um die Sojaallergie beleuchtet.

## Milch



Über die Milchallergie streiten sich die Geister und Gemüter wie über die Frage, ob das Huhn oder das Ei zuerst da war. Während in den letzten Jahren lediglich der Milchzucker (Lactose) auf den Etiketten zu finden war, ist mit der neuen Lebensmittelinformationsverordnung *Milch- und Milchprodukte* als Allergen zu kennzeichnen. Somit werden sowohl die Allergiker, welche Milcheiweiß als auch Allergiker, welche Milchzucker nicht vertragen, vor dem Inhalt gewarnt.

Klingt plausibel, ist es aber nicht unbedingt, da zwischen der Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) und Milcheiweißallergie gar nicht unterschieden wird. Dabei ist es für die jeweiligen Allergiker wesentlich, ob sich Milcheiweiß oder nur der Milchzucker (Lactose) als Trägerstoff für Aromen im Lebensmittel handelt.



Machen Sie die Angaben, auch wenn die Vorschriften nur von

Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), außer

a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;

b) Lactit;

spricht, so genau wie möglich und unterscheiden Sie bitte zwischen Lactose und Milcheiweiß. Die Allergiker werden Ihnen für diese Kennzeichnung danken!



Vorkommen von Lactose (Milchzucker) können sein:

- Gewürze und Gewürzmischungen mit Lactose als Trägerstoff für Aromen
- Gezielter Einsatz von Lactose als (Reife)zucker
- Frischkäse
- Wurstwaren

Vorkommen von Milcheiweiß in:

- Milchsorten (Vollmilch, Dickmilch, Magermilch, Kondensmilch)
- Milchprodukten (Sahne, Joghurt, Pudding, Quark, Schmand, Rahm, etc.)
- Butter
- Käse
- Backwaren, Keksen, Süßwaren
- Speiseeis

In den Zutaten ebenso zu finden verdeckt hinter:

- Lacto.../Lacta...
- Casein/Caseinat
- Milch...(-pulver, -zucker)
- Rahm
- Molke oder Molkenprotein

Achtung: Eine Lactose-Intoleranz ist keine Allergie!

Ersatz für Milchprodukte finden Sie in z.B. Soja-Produkten (die wiederum auch als Allergen kennzeichnungspflichtig sind) oder anderen Milchsorten, die relativ unbekannt sind, wie z.B.: Mandelmilch, Kokosmilch, Reismilch, Hafer- und Dinkelmilch.

## Schalenfrüchte



Bei den Schalenfrüchten hat der Gesetzgeber jene glücklicherweise genau definiert, somit beschränkt sich die Kennzeichnung auf die folgenden:

- Schalenfrüchte, namentlich Mandeln (*Amygdalus communis* L.)
- Haselnüsse (*Corylus avellana*)
- Walnüsse (*Juglans regia*)
- Kaschunüsse (*Anacardium occidentale*)
- Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch)
- Paranüsse (*Bertholletia excelsa*)
- Pistazien (*Pistacia vera*)
- Macadamia- oder Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*)

sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, außer Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs



Vermeiden Sie Kreuzkontamination und reinigen Sie die genutzten Geräte und Maschinen sehr gründlich. Spuren von Nüssen lassen sich selbst auf gereinigten Oberflächen teilweise noch nachweisen!



Nüsse finden Sie nicht nur auf Bäumen, sondern unter anderem in den folgenden Produkten:

- Gebäck, Süßwaren, Backwaren
- Nussöle oder mit Nüssen oder Nussaroma veredelte Öle
- Nussmischungen (für Salate, Dressings oder als "Studentenfutter")
- Füllmassen wie Mandelcreme, Marzipan
- Liköre wie z.B. Mandellikör, Haselnusslikör, Walnussschnaps
- Krokant
- Aufstriche und pastöse Massen für Brote
- Müsli
- Wurstwaren (siehe Nuss-Salami auf Bild)
- Desserts mit Nüssen oder nusshaltigen Bestandteilen
- Nougat in allen Variationen
- Soßen

Nussöle können Sie ersetzen durch Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.

Kennzeichnen Sie die verwendeten Nüsse daher sorgfältig auf der Speisekarte und Zutatenliste nicht nur mit der Bezeichnung "Schalenfrüchte", sondern mit der jeweiligen Nuss, welche sich im Lebensmittel befindet.

Verwenden Sie Rohstoffe, welche den Hinweis "Kann Spuren von ..." tragen, so empfiehlt der Verfasser explizit NICHT diesen Hinweis zu übernehmen, da man unnötigerweise Allergikern Lebensmittel vorenthält, welche Spuren von Spuren von Allergenen tragen, die dann in den wenigsten Fällen im besagten Lebensmittel tatsächlich zu finden sind.

## Sellerie



Der Schinken auf dem Bild enthält Sellerie. Verrückt, nicht wahr?

Sellerie ist eines der häufigsten Allergene, welche diverse Reaktionen auslösen können, die von sofortiger Reaktion auf der Haut oder im Verdauungsapparat und Atemorgan bis zu einem anaphylaktischen Schock führen können. Gleichwohl das Allergen durch Kochen seine Stabilität verliert, reagieren besonders empfindliche Menschen auf die verbleibenden Reste im Lebensmittel.



Kreuzkontamination mit Sellerie ist sehr wahrscheinlich, da in Küchen die Eigenschaften der Blatt-, Stangen- oder Knollen-/Wurzelsellerie sehr beliebt sind. So verleihen diese den Speisen eine feine Würze, wirken verstärkend auf den Geschmack (natürlicher Geschmacksverstärker) und tragen ein einzigartiges Aroma, welches viele in der Küche nicht vermissen möchten.



Sellerie finden Sie in:

- Sellerie- und daraus gewonnenen und verarbeiteten Erzeugnissen
- Salaten (Selleriesalat oder Bestandteil vieler Salate)
- Suppen (auch wenn nur zum Mitkochen verwendet)
- Selleriesalz, Kräutersalze und -gewürzmischungen

Sellerie finden Sie in den folgenden Produkten:

- Brühe, bzw. Brühwürfel
- Suppengewürze
- Gartenkräutermischungen
- Instantprodukte
- Salzige Knabbereien
- Würzmischungen von Wurstwaren

Gerade im Bereich der Wurstwaren werden noch veraltete Produktdatenblätter genutzt, auf denen falsche Deklarationsempfehlungen !nach dem derzeitigen Stand! gegeben wurden:

### Inhaltsbestandteile

Speisesalz, Gewürze (Paprika, Pfeffer, Zwiebel, Sellerie, Petersilie), Dextrose, Würze (Speisesalz)

### Deklarationsempfehlung lt. LMKV

Zutaten: ..., Speisesalz, Gewürze, Dextrose, Würze,...

Halten Sie also Ihre Produktdatenblätter stets auf dem aktuellen Stand und achten Sie auf Veränderungen bei einer Aktualisierung dieser Datenblätter!

Ersetzen können Sie Sellerie durch andere Gewürze und Kräuter, die ggf. eine ähnliche Eigenschaft besitzen, wie z.B. Petersilie, Zitronenschalen, Dill oder vergleichbare Würzpflanzen.

## Senf



Senf gehört zu den aromatischen Gewürzen, die wir in unseren Speisen finden. Er verleiht den Speisen eine feine Würze sowie eine angenehme Schärfe, auf die wir bei vielen Fleischprodukten nicht verzichten möchten. Hergestellt wird er aus weißen, braunen oder schwarzen Senfkörnern oder Mischungen daraus, welche entweder gemahlen und behandelt als pastöse Erzeugnisse, im Ganzen als Senfsaat oder in Form von Senfsaatölen in den Speisen Verwendung finden.

Dennoch gehört Senf und die Erzeugnisse daraus zu den Allergenen, welche wir auf den Speisekarten und Zutatenlisten besonders kennzeichnen müssen, auch wenn das Vorkommen von dieser Allergie relativ gering zu sein scheint.



Senf kann lokale allergische Reaktionen bis zum anaphylaktischen Schock auslösen. Die Allergene sind hitzestabil.

Vorsicht Metzger: Wenn in Ihrer Bierwurst die Zutat "Senf" oder "Senfsaat" fehlt, dann haben Sie entweder ein einzigartiges Produkt hergestellt oder eine falsche Deklaration Ihrer Produkte. Eine Angabe wie "*Unsere Produkte sind alle frei von Allergenen*" ist daher nicht nur sinnlos und gefährlich, sondern auch eine Falschaussage, da die Welt der Allergene sich nicht nur auf die 14 genannten beschränkt!



Senf und Senferzeugnisse können Sie in den folgenden Produkten finden:

- Senf
- Senfsaaten
- Senfsaatöle

Ebenfalls in den folgenden Fertigprodukten möglich:

- Tafelsenf, Bärlauchsenf, Mostrich
- Emulgatoren, Farbgeber, Konservierungsmittel
- Marinaden
- Fleisch- und Wurstwaren mit Senf oder Senfsaat
- Gemüse eingelegt mit Aufguss
- Eingelegte Gurken, mixed pickles
- Mayonnaise
- Gewürzmischungen
- Instantprodukte wie Soßen oder Suppen
- Chutney
- Remouladen
- Senfkruste
- Salate (sowohl im Dressing als auch Senfsaat als Zutat)

Vorsicht bei Produkten mit "Senfmehl" als Emulgator auf der Zutatenliste!

Wer auf Senf allergisch reagiert, hat vermutlich die gleichen Probleme bei Blumen- und Chinakohl oder Raps.

Übrigens: Nein, Senfgas hat bis auf den Geruch mit Senf nichts gemeinsam.

## Sesam



Sesamsamen gewinnt man logischerweise aus der Samenpflanze (*Sesamum indicum*), welche als strauchähnliches Gewächs in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut wird. Die Sesamsamen sind ungeröstet relativ geschmacksfrei, geben aber nach dem Rösten oder Erhitzen ein rundes Aroma als Zutat oder verfeinern Backwaren wie das obige Hamburgerbrötchen.



Sesam ist ein ebenfalls starkes Allergen, welches von den "relativ harmlosen" Reaktionen auf der Haut, im Verdauungs- oder Atmungsorgan Sofortreaktionen bis zum anaphylaktischen Schock auslösen kann. Die Allergie kann im Verlauf des Lebens plötzlich auftreten, obwohl man als Kind ohne Probleme Sesamsaat verzehrt hat.

Achten Sie daher auf Kreuzkontamination, wenn Sie im Betrieb Sesamsamen verwenden, da kleinste Reste zur allergischen Reaktion führen (können).



Sesam finden Sie als Rohstoff in Form von:

- Sesam
- Sesamöl

Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse finden Sie u.a. in:

- Brot- und Backwaren (z.B. Hamburger-Brötchen)
- Süßwaren
- Zutat in orientalischer Küche (Halva oder Tahina)
- Gebäck und Knabbergebäck, Chips und Brezeln
- Salaten (Dressings oder Topping)
- türkischer Honig
- Eiscremes
- Gewürze und Gewürzmischungen
- Müsli
- Fertigprodukte
- Glutenfreien Broten und Backwaren als Sesammehl

Sesamblätter in der koreanischen Küche stammen nicht von der Sesampflanze, sondern aus der optisch ähnlichen Perilla (*Perilla frutescens*).

Ersetzen können Sie ganze Sesamsamen durch geschrotete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne oder mit Geschmacksabweichung durch Mohn oder Amaranth.

## Schwefel und Sulfite



Schwefel, genauer: Schwefeldioxid, und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10mg/kg oder 10mg/L als insgesamt vorhandenes  $\text{SO}_2$  ist in Ihren Speisen zu kennzeichnen. Nun wird man rechnen müssen oder eine Annahme treffen, ab wann diese Konzentration auf dem Teller landet, wenn ein Rotwein als Zutat genutzt wurde. Als Reaktion findet man Hautirritationen, Schwellungen der Nasenschleimhäute, Durchfall oder Herzrasen. Von tödlichen Reaktionen fand der Verfasser keine Hinweise in der Literatur.

Ebenfalls möglich ist eine Weinunverträglichkeit, die auf die geringen Mengen der Eiweiße aus der Traube zurückzuführen sind oder einer Alkoholunverträglichkeit zuzuordnen sind.



Sie finden Sulfite und Schwefel in den folgenden Lebensmitteln:

- natürlich in Lebensmitteln wie z.B. Käse, Fischarten, Eiern oder Erdnüssen
- Lauch, Knoblauch, frisch oder getrocknet
- als Zutat direkt als E220 Schwefeldioxid
- als Sulfite unter den E-Nummern E221 bis E228
- als Konservierungsmittel von getrocknetem Obst
- in Wein (Hinweis "Enthält Sulfite") oder Getränken und Lebensmitteln mit dem Hinweis "geschwefelt"
- in Marmeladen und Konfitüren
- Fertigsoßen und Instantprodukten

Beispielrechnung: Getrocknete Tomate mit 180 mg/kg Gehalt an Sulfite. Zugabe von 100 g Trockentomaten sind 18 mg Gesamtsulfite. Das in einem Soßentopf von 2,5 Liter löst somit keine Kennzeichnung aus. ( $\approx 0,25\text{mg/1L}$ )

Seien Sie fair und deklarieren daher Rotwein, auch wenn die Konzentration im Lebensmittel die gesetzlich vorgeschriebene Menge von 10mg/kg unterschreitet.

## Lupinen

Häufiger in vegetarischen/veganen Produkten zu finden, da Lupinen zu den eiweißreichen Zutaten/Lebensmitteln gehören und oftmals als Bestandteil von Fleischersatz verwendet werden. Da glutenfrei, findet eine Verwendung hier ebenfalls als Ersatzstoff statt. Lupinen sind als Gartenblumen "Wolfsbohne" bekannt und zählen zu den Hülsenfrüchten.



Allergische Reaktionen wie Hautirritationen, Atemprobleme bis zum anaphylaktischen Schock. Bohnen und Erbsen sind keine Lupinen, gehören aber ebenfalls zu den Hülsenfrüchten.



Mögliches Vorkommen in den folgenden Lebensmitteln oder Rohstoffen:

- Glutenfreie Backwaren
- in Speisen für Milcheiweißallergiker möglich (z.B. Quark)
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse wie Lupinenmehl, Lupineneiweiß, Lupinenkleie, Lupinenballaststoffkonzentrate oder Süßlupinen(mehl)
- Tofu
- Würze
- Nudeln
- Kaffeeersatz
- cholesterin-, glutenfreie und purinarmer Lebensmittel
- Pizza

Im Vergleich zu Roggen- und Weizenmehl ist Lupinenmehl ein sehr wertvolles Mehl, da der Anteil an verdaulichen Kohlenhydraten verschwindend gering und der Anteil an Ballaststoffen weit höher ist. Allerdings hat es den Nachteil, für Darmwinde zu sorgen...

## Weichtiere



Hohes Potential, hitzeresistent, schwere asthmatische oder anaphylaktischen Reaktion



Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse in Produkten oder Rohstoffen:

- Zutaten, welche "Meeresfrüchte" als Bestandteil aufführen
- Würzsaucen, oftmals asiatischer Art/Herkunft
- Tintenfisch und Tintenfischsalate
- Muscheln
- Schnecken (Stamm der Weichtiere "*Mollusken*")
- Weinbergschnecken eingelegt oder in Kräuterbutter
- Meeresschneckensuppe

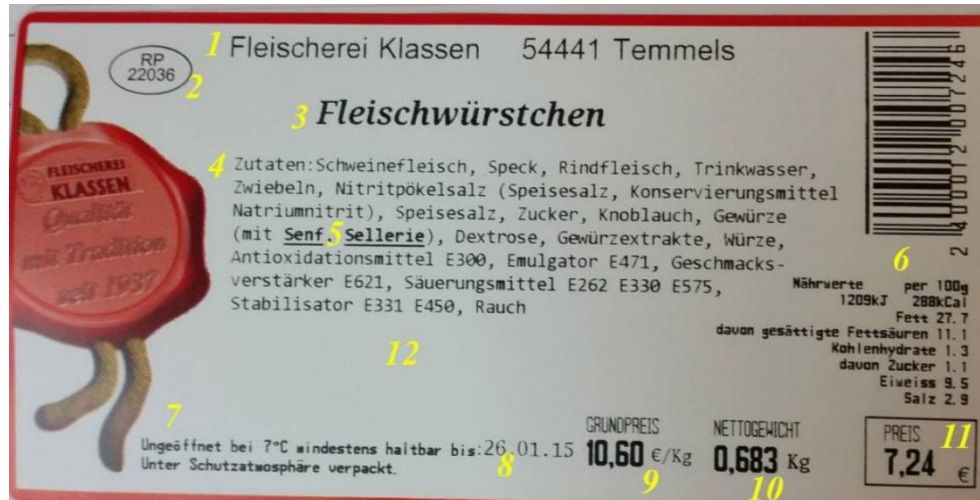
Die Kreuzkontamination kann in Küchen durch mangelndes Waschen der Arbeitsgeräte oder Töpfe erfolgen.



## Kennzeichnung

Wir unterscheiden nachfolgend zwischen der Kennzeichnung auf Etiketten von Produkten, die in einer Fertigverpackung das Haus verlassen und entsprechend gekennzeichnet werden müssen oder dem obligatorischen Hinweis in der Gastronomie auf Speisekarten mit der Möglichkeit der sogenannten "Kladdenlösung".

### 1. Etiketten auf Fertigverpackungen



Die Elemente (deutlich sichtbar mit gelber Zahl gekennzeichnet):

#### 1. Die Anschrift des Betriebes

Der Betrieb muss über diese Adresse erreichbar sein. Eine Internetadresse reicht hier NICHT aus!

#### 2. Die Zulassungsnummer, sofern Sie eine solche haben.

#### 3. Die Produktbezeichnung

(Phantasiebezeichnung reicht NICHT aus! kann aber verwendet werden, wenn diese näher erläutert wird. Eine "Peperoni-Peitsche" ist nicht zulässig. Eine "Peperoni-Peitsche nach Art einer Salami" ist wiederum ok)

LuxQM-Leitfaden : "Allergene in Gastronomie kennzeichnen"

#### 4. Die Zutatenliste.

5. Allergene deutlich hervorgehoben (**Fettschrift**, *Kursivschrift*, unterstrichen oder mit **anderem Hintergrund** -invers- ist möglich).

6. Die Nährwerte, sofern verfügbar. (Noch nicht für Handwerksbetriebe verpflichtend.)

#### 7. Besondere Hinweise

Können sein: Aufbewahrungshinweise, "Wursthülle nicht verzehrbar" bei Kunstdarm, Schutzatmosphäre oder vergleichbare Angaben.

8. Das Datum der Haltbarkeit (nicht mit "MHD" abkürzen!)

#### 9. Der Grundpreis des Produktes

10. Das Gewicht des Produktes (netto und ohne Verpackung!) in Gewichtsangabe. (Achtung: Suppen + Flüssigkeiten in ml oder L angeben!)

#### 11. Der Endpreis für Produkt wie verpackt

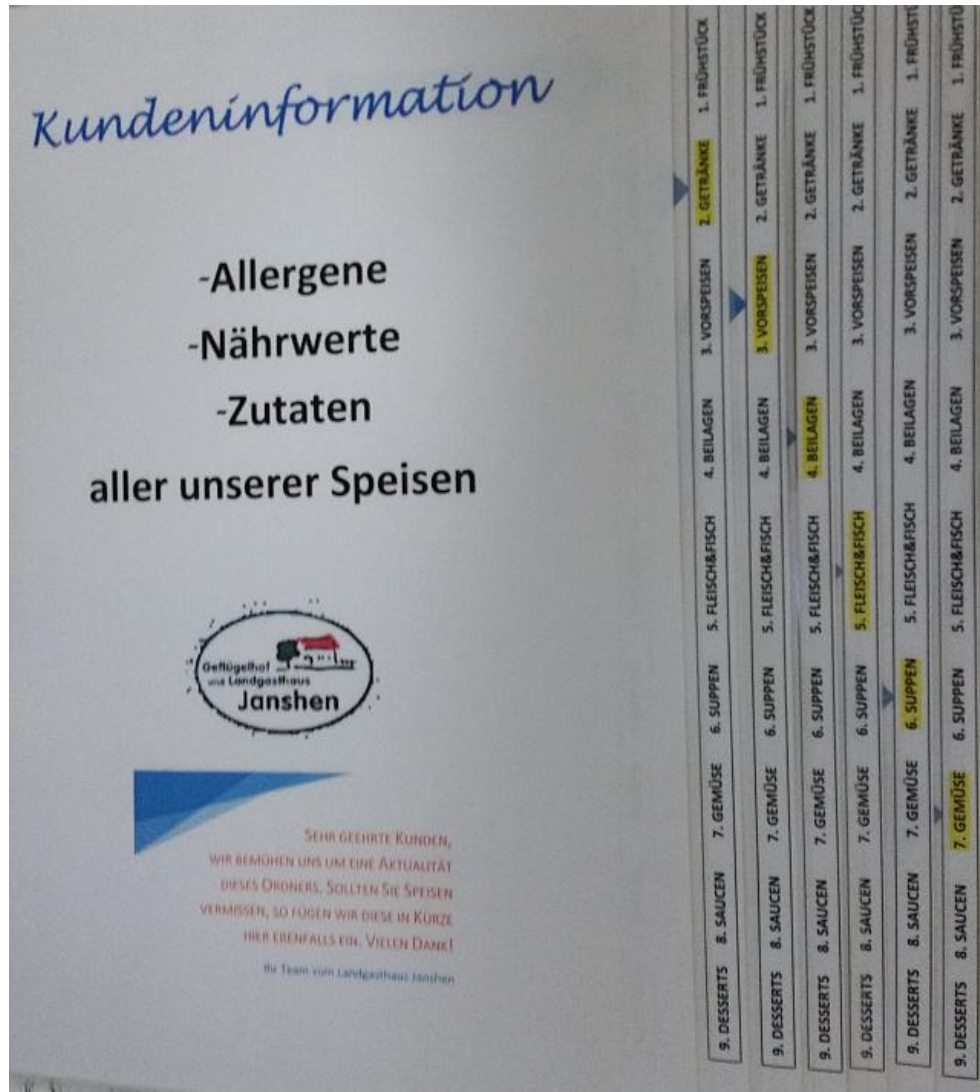
12. Ein Freiraum für kommende Fleischherkunft oder noch kommende Angaben, die Handwerksbetriebe erfreuen. Ggf. hier auch Platz für eigene Zertifikate oder Labels.

Denken Sie bitte an die Lesbarkeit des Etiketts! Die Schriftgröße muss mind.

1,2mm ausgehend vom Buchstaben x haben. (Ein kleines x muss also mindestens 1,2mm hoch sein.)

Die Angaben für dieses Etikett wurden übrigens (bis auf die Preise) komplett von der Produktspezifikation übernommen, welche wir für unsere Kunden erstellen. Incl. der Nährwertberechnung der Produkte!

## 2. Kennzeichnung in Gaststätten, Restaurants oder in Gemeinschaftsverpflegung



Sie können die Speisen in der Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung auf zwei Arten kennzeichnen.

Lösung 1: Sie listen die Allergene direkt unter den Speisen auf.

Lösung 2: Sie erstellen eine Kladde mit Tabellen, in denen Sie die Speisen in ihre Einzelkomponenten aufteilen. Auf dem Beispiel links wurden die Speisen wie folgt unterteilt:

1. Frühstück
2. Getränke
3. Vorspeisen
4. Beilagen
5. Fleisch & Fisch
6. Suppen
7. Gemüse
8. Soßen
9. Desserts

Das hat den enormen Vorteil, dass der Kunde sich über die Allergene der eigenen Speise aus den Tabellen informieren kann. Würden Sie bei einer Speise wie z.B. *Schnitzel mit Bratkartoffeln und Selleriesalat* die Allergene nach o.g. Lösung 1 fest beschreiben, so hätte der Kunde die Information, dass *Gluten* (im Schnitzel), *Senf* (in Bratkartoffelgewürz) und *Sellerie* (im Selleriesalat) sich befinden. Ändert Ihr Kunde nun seine Bestellung und tauscht die Bratkartoffeln gegen Pommes, so würde Ihre Deklaration nicht mehr stimmen.

Bei der zweiten Lösung kann Ihr Kunde nicht nur die einzelnen Komponenten nach den unerwünschten Allergenen absuchen (indem Schnitzel bei Fleisch, Bratkartoffeln bei den Beilagen und Selleriesalat bei den Salaten nachgecheckt wird), sondern zusätzlich eine Bestellung so verändern, dass sie eben keine Allergene enthält.



## *Noch zu beachten!*

Bitte achten Sie bei aller Zubereitung auf Kontamination, welche erfolgen kann, wenn Sie z.B. die gleichen Messer für verschiedene Rohprodukte benutzen.

Weitere Kontaminationsmöglichkeiten sind:

- Ihre Hände
- Töpfe, Pfannen und anderes Zubereitungszubehör wie z.B. eine Reibe
- Mehle und andere pulverförmige Stoffe, die Allergene beinhalten können
- Resteverarbeitung oder Rework
- Versteckte Allergene, die auf Anrieb in den Zutaten und Rohstoffen nicht erkennbar sind (siehe Beispiele oben)

Halten Sie die Kladder mit den Zutaten jederzeit für Ihre Kunden zugänglich. Nicht auf Nachfrage, nicht in Ihrem Büro, sondern so zugänglich, dass jeder Kunde ohne zu fragen den Allergenordner findet und sich über die Allergene in Ihren Speisen informieren kann.

Machen Sie in Ihrer Geschäftsstelle deutlich sichtbar auf die Information über die Allergene aufmerksam. Das kann über ein Schild oder einen Hinweis innerhalb der Speisenaufstellung (z.B. Aushang oder innerhalb der Speisekarte) geschehen.

Halten Sie die Informationen aktuell. Sollten Sie die Rohstoffe wechseln, so prüfen Sie diese erneut auf das Vorhandensein von Allergenen. Stellen Sie ein neues Gericht zusammen, so vergessen Sie das Ergänzen der Tabellen nicht!

Seien Sie transparent. Je sicherer Ihre Lebensmittel und zuverlässiger Ihre Informationen sind, umso lieber ist auch der Allergiker Ihr Kunde!

Ihre Kunden werden es Ihnen danken.

## *Impressum*

**Allergene in Gastronomie kennzeichnen** ist ein Leitfaden der

LuxQM s.à r.l.,  
2, rue du Verger, 5372 Schuttrange, Luxemburg

Autor: Sebastian Karkus

<http://www.LuxQM.lu>

<mailto:office@luxqm.lu>



<https://www.facebook.com/LuxQM.SARL>

Telephone: +352 621 244 771

Fax: +352 26352 102

Sofern Sie eingehende Beratung benötigen, kontaktieren Sie uns bitte auf den o.g. Wegen.

Dieser Leitfaden wurde mit Sorgfalt erarbeitet, Fehler sind dennoch nicht ausgeschlossen, weswegen eine Haftung für fehlerhafte Information und daraus entstehende Folgen nicht übernommen wird. Druck- und Tippfehler werden nicht ausgeschlossen. Auf die Eigenständigkeit des Lesers wird vertraut.