



LEITFADEN
ALLERGENMANAGEMENT
FÜR GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG UND GASTRONOMIE

IHR LEITFADEN

Ihr Leitfaden



„Ich kann das nicht essen, ich hab eine Allergie gegen ...“

Ihr Leitfaden, damit Sie Ihr Allergenmanagement

- **sicher**
- **flexibel und**
- **mit einer hohen Serviceorientierung**

umsetzen können.

Mit diesem Leitfaden bekommen Sie:

Sicherheit – durch die Aufbereitung aller aktuellen gesetzlichen Anforderungen, gründlich recherchiert und übersichtlich dargestellt.

Flexibilität – durch die Übertragung der Verordnung auf verschiedene Rahmenbedingungen im Küchen- bzw. Servicealltag, in der Gastronomie und in der Gemeinschaftsverpflegung.

Serviceorientierung – durch anschauliche Steckbriefe der wichtigsten Allergene für interne Mitarbeiterschulungen.

Ihre Expertengruppe hält Sie auf dem Laufenden

Seit drei Jahren verfolgt eine Expertengruppe aus Diätassistenten, Dipl.-Ökotrophologen und Küchenmeistern bei CHEFS CULINAR die Entwicklungen zu diesem Thema, damit wir Sie stets auf dem Laufenden halten können. Dementsprechend bekommen Sie von uns regelmäßig Informationen in Form von kostenfreien Veranstaltungen oder schriftlichen Unterlagen wie diese, die Sie gerade in den Händen halten. Der Abschluss zur „Allergenverordnung“ steht noch aus. Zum Zeitpunkt des Drucks der Broschüre war die Art und Weise der Überprüfung des Allergenmanagements noch nicht geregelt (siehe Seite 5). Sobald das noch fehlende Kapitel zur Kontrolle vom Gesetzgeber festgelegt und verabschiedet wird, informieren wir Sie zeitnah über die Konsequenzen für Ihren Alltag.

Und nun viel Vergnügen beim Lesen dieser interessanten Broschüre!

Ihre CHEFS CULINAR Expertengruppe „Ernährung“
(aus den Fachbereichen Einkauf, Vertrieb, JOMOsoft und Consulting)

Inhalt

Ihr Leitfaden	2
Allergeninformation – Für Sie aufbereitet	4
Allergien und Intoleranzen – Wenn Lebensmittel nicht mehr vertragen werden	6
Hauptallergene – Über diese Allergene müssen Sie sich informieren	8
Produktinformation – Produkt	10
Produktion – Tipps für den Produktionsalltag	12
Unterstützung durch JOMOsoft – Dokumentation der Allergene	14
Allergenkennzeichnung – Umsetzung im Alltag	16
HACCP und Allergene – Allergensicher produzieren	20
Kreuzkontamination – Allergene in der betrieblichen Eigenkontrolle	22
Notfall – Was Sie über Erste-Hilfe-Maßnahmen wissen sollten	24
CHEFS CULINAR Plus – Rundum-Service für Profis	25
Steckbriefe zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen:	
Glutenunverträglichkeit	26
Laktoseintoleranz	28
Milcheiweiß-Allergie	30
Hühnerei-Allergie	32
Soja-Allergie	34
Nuss-Allergie	36
Erdnuss-Allergie	38
Sellerie-Allergie	40
Fisch-Allergie	42
Krebstier-Allergie	44
Weichtier-Allergie	46
Sesam-Allergie	48
Senf-Allergie	50
Lupine-Allergie	52
Sulfit-Unverträglichkeit	54

Für Sie aufbereitet

Gesetzliche Anforderungen, Hintergründe und Hilfestellungen – aktuelle Informationen für Ihre Sicherheit, aufbereitet für eine flexible Anwendung im Alltag.

ALLERGENINFORMATION

Allergeninformation





Die Lebensmittelinformations-Verordnung – abgekürzt LMIV – regelt europaweit die einheitliche Kennzeichnung von Lebensmitteln. Die am 25. Oktober 2011 beschlossene Verordnung gilt seit dem 13. Dezember 2014 verbindlich in allen Mitgliedsstaaten der EU. Ziel der Verordnung: die Verbraucher über den Inhalt der Verpackung informieren. Sie sollen somit vor Täuschung und Gesundheitsgefahren geschützt werden.

Die neue Informationspflicht richtet sich hauptsächlich an Lebensmittelunternehmer, sofern deren Produkte für den Endverbraucher bestimmt sind. Das betrifft somit nicht nur Hersteller, sondern auch Anbieter und Verantwortliche in der GV-Branche und Gastronomie.

Was hat sich für die Branche geändert?

Allergiker haben seit Dezember 2014 das Recht, auch bei „loser Ware“ Allergeninformationen zu bekommen. In der GV betrifft das nicht nur Care-Betriebe wie Krankenhäuser, Seniorenheime oder Anbieter von Essen auf Rädern, sondern alle Gastronomiebetriebe, Betriebsverpflegung und die Verpflegung in Kitas und Schulen.

Am 20. November 2014 wurde zur Anpassung der LMIV vom deutschen Bundesrat eine separate Verordnung für unverpackte Ware erlassen: die „Vorläufige Lebensmittelinformations-Ergänzungsverordnung“ – kurz VorLMIEV.

Dort sind verschiedene Möglichkeiten der Allergeninformation für Lebensmittelunternehmer hinterlegt. Grundsätzlich muss die Information vor Kauf und Abgabe des Lebensmittels dem Gast/Kunden zur Verfügung stehen.

Aus der vorläufigen wird eine endgültige Verordnung, wenn die Kapitel „Kontrollverfahren“ und „Sanktionen bei Nichteinhaltung der Verordnung“ eingefügt werden. Damit wird in Fachkreisen Ende 2015/Anfang 2016 gerechnet. Die Art und Weise der Allergeninformation bleibt davon unberührt.

Was ändert sich für **verpackte Ware**?

- Nährwertkennzeichnung in Tabellenform ab 2016**
 Bisher mussten nur für bestimmte Lebensmittel Nährwerte auf dem Etikett aufgebracht werden. Zukünftig wird diese Angabe Pflicht.
- Allergenkennzeichnung optisch hervorgehoben seit Dezember 2014**
 Die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene müssen deutlich hervorgehoben werden – beispielsweise durch fettmarkierte Buchstaben.
- Herkunftsbezeichnung für Fleisch**
 Seit dem Jahr 2000 ist bereits eine Herkunftsbezeichnung für Rindfleisch vorgeschrieben. Künftig wird diese auch für Schweine-, Geflügel-, Schaf- und Ziegenfleisch verpflichtend. Derzeit wird eine erweiterte Kennzeichnung diskutiert, die den Ort der Geburt, die Aufzucht und die Schlachtung umfasst.
- Lebensmittelimitate**
 Um den Verbraucher besser davor zu schützen, ist eine deutlichere Kennzeichnung von Lebensmittelimitaten zukünftig vorgeschrieben. Der verwendete Ersatzstoff, der anstelle von herkömmlichen Zutaten hinzugefügt wird, muss beim Produktnamen ausgelobt werden. Die Schriftgröße muss dabei mindestens 75% der Größe des Produktnamens entsprechen.
- Einfrierdatum**
 Bei gefrorenem Fleisch, gefrorenen Fleischzubereitungen und eingefrorenen, unverarbeiteten Fischerei-Erzeugnissen ist zukünftig auch das Einfrierdatum anzugeben. Bei allen anderen TK-Produkten bleibt es bei der Angabe des MHDs.
- Mindestschriftgröße**
 Zutatenlisten, die nur mit Hilfe einer Lupe zu entziffern sind, gehören der Vergangenheit an. Alle Pflichtangaben sind an einer gut sichtbaren Stelle in einer Mindestschriftgröße von 1,2 mm auf der Verpackung aufzubringen.

Wenn Lebensmittel
nicht mehr vertragen werden

Viele Menschen reagieren
allergisch auf bestimmte
Lebensmittel.
Oft hilft nur, diese konse-
quent von ihrem Speiseplan
zu streichen!

ALLERGIEN UND INTOLERANZEN





„Ich kann das nicht essen, ich habe eine Allergie gegen ...“ ist ein Satz, den man immer häufiger hört. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff „Allergie“ und wie unterscheidet sich diese von einer „Intoleranz“?

Allergien – wenn das Immunsystem streikt!

Eine Allergie ist eine durch das Immunsystem hervorgerufene Überempfindlichkeitsreaktion. Bei Nahrungsmittelallergien werden diese Reaktionen in der Regel durch den Verzehr ausgelöst. Jedoch kann auch eine Reaktion über die Atemwege, den Magen-Darm-Trakt oder durch Hautkontakt hervorgerufen werden. Im schlimmsten Fall kann es zu einem anaphylaktischen Schock kommen. Die meisten Allergiker kennen sich mit ihrer Allergie oft sehr gut aus und tragen ein Notfallset bei sich, sofern es bei ihnen schon einmal zu einem anaphylaktischen Schock gekommen ist. Der Nachweis von Antikörpern im Blut kann ein Hinweis für eine Allergie sein. Eine eindeutige Diagnose kann allerdings bisher nur über einen standardisierten Provokationstest erfolgen.

Wie häufig treten Allergien auf?

Insgesamt beläuft sich die Allergiehäufigkeit in der Bevölkerung auf ca. 40%. Am häufigsten treten sogenannte Respirationsallergien wie z.B. Heuschnupfen auf. Zu den Auslösern zählen unter anderem Pollen, Hausstaubmilben, Tierepithelen oder Pilzsporen.

Während die Bevölkerung die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien auf 20% schätzt, sieht die Realität etwas anders aus. Bei Kindern liegt die Häufigkeit bei 4–8%, wobei Kuhmilch und Hühnerei zu den häufigsten Auslösern zählen. Die Lebensmittelallergie-Häufigkeit bei Erwachsenen ist deutlich niedriger (ca. 2–4%) und die Auslöser sind andere Allergene.

Wussten Sie schon ...

... dass Allergien gegen Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja meistens im Säuglings- oder Kleinkindalter entstehen? In selteneren Fällen treten sie erst später auf. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Mit Eintritt ins Schulalter verschwinden diese Allergien jedoch zum größten Teil wieder.

Allergien gegen Nüsse und Fisch bleiben dagegen auch im Erwachsenenalter erhalten. Hinzu kommen können pollenassozierte Nahrungsmittelallergien, die durch Kreuzreaktionen zwischen Pollen und Nahrungsmittel entstehen. So kann ein vom Heuschnupfen geplagter Mensch im Laufe der Jahre zusätzlich eine Allergie gegen Äpfel, Haselnüsse und Karotten entwickeln.

Intoleranz

Nahrungsmittelintoleranzen sind nichtimmunologische Überempfindlichkeitsreaktionen auf Lebensmittel oder deren Bestandteile. Diese Reaktionen können auf unterschiedliche Ursachen zurückgeführt werden, wie z.B. den Mangel an bestimmten Enzymen oder einen gestörten Transportmechanismus. Auch pharmakologisch wirksame Stoffe wie Histamin oder Lebensmittelzusatzstoffe können Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen. Bei einigen Stoffen – z.B. Laktose oder Fruktose – gibt es einfache, standardisierte Tests zur Diagnose. Bei anderen muss die Diagnose aufwändig über einen standardisierten Provokationstest erfolgen. Während allergische Reaktionen bereits von kleinsten Mengen des Allergens ausgelöst werden können, sind bei Intoleranzen in der Regel Restmengen gut verträglich.

Häufigkeit von Nahrungsmittelintoleranz

Bei Lebensmittelintoleranzen ist die Schätzung der Häufigkeit sehr schwierig, da in vielen Fällen gar keine Diagnose erfolgt. Laktoseintoleranz, die wohl bekannteste Intoleranz, tritt in Deutschland bei ca. 15% der Bevölkerung auf. Im Vergleich vertragen rund 80% der afrikanischen Bevölkerung keine Laktose. Andere Nahrungsmittelintoleranzen treten vergleichsweise seltener auf (z.B. Histaminintoleranz ca. 1%).

Über diese Allergene müssen Sie informieren

Prinzipiell kann jedes Lebensmittel allergische Reaktionen auslösen. Derzeit sind die 14 häufigsten Allergieauslöser (zzgl. Laktose) deklarationspflichtig.

HAUPTALLERGENE

Hauptallergene





Was muss deklariert werden?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat die Aufgabe, den Anhang II (die sogenannte „Allergenliste“) der LMIV regelmäßig zu aktualisieren. Für die Auswahl der zu deklarierenden Allergene in Europa sind die Häufigkeit und die Schwere der allergischen Symptome maßgeblich. **Derzeit sind folgende Hauptallergene deklarationspflichtig:**

14 HAUPTALLERGENE

GLUTENHALTIGES GETREIDE (namentlich zu benennen sind Weizen [dazu zählen Dinkel und Kamut], Roggen, Hafer und Gerste)

MILCH (einschließlich Laktose)

SCHWEFELDIOXID UND SULFIT (ab 10 mg/l)

SCHALENFRÜCHTE (differenziert zu benennen sind: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien und Macadamianüsse/Queenslandnüsse)

SELLERIE

EIER

FISCH

SENF

LUPINE

SESAMSAMEN

KREBSTIERE

SOJABOHNEN

WEICHTIERE

ERDNUSS

Wie erkenne ich die Hauptallergene?

Um Auskünfte über die enthaltenen Allergene geben zu können, müssen die Verantwortlichen in Küche und Service wissen, welche Hauptallergene in den eingesetzten Rohstoffen oder Convenience-Artikeln enthalten sind. Bei verpackter Ware ist eine Allergenkennzeichnung durch die Hersteller auf der Zutatenliste in hervorgehobener Weise verpflichtend. Des Weiteren stehen die Händler in der Pflicht, die Hauptallergene auf entsprechenden Produktdatenblättern bzw. Spezifikationen zu hinterlegen.

Zum Beispiel: Eier-Waffeln

Zutatenliste: **Eier**, Rohrzucker, Rapsöl, **Dinkelmehl**, **Lupinenmehl**, **Magermilchpulver**, **Molkenprotein**, Stärke, Salz, Bourbon-Vanilleextrakt, Emulgator

In der Beispielwaffel sind die Allergene Eier, Gluten (Dinkel), Lupine und Milch enthalten. Da die Stärke nicht fett gedruckt ist, kann sie als glutenfrei eingestuft und muss nicht als Allergen gekennzeichnet werden.

Wie gehe ich mit Spurenkennzeichnung um?

„Kann Spuren von Nüssen enthalten ...“

Viele Hersteller weisen freiwillig auf mögliche Spuren von Hauptallergenen in ihren Produkten hin. Unbeabsichtigte Übertragung von Allergenen durch gemeinsam genutzte Produktionsanlagen oder Transportbehälter spielen dabei eine Rolle.

Ob tatsächlich Allergenspuren enthalten sind oder der Hinweis aufgrund von Produkthaftungsgründen ausgewiesen wird, bleibt oft im Unklaren.

Eine Übernahme der Spurenkennzeichnung in die eigene Allergendokumentation ist durch die LMIV und VorILMIEV nicht vorgeschrieben. Weisen Sie in Ihrem Allergenkonzept darauf hin und informieren Sie Allergiker, wie Sie in Ihrer Küche arbeiten.

Hier bekommen Sie die wichtigsten Informationen: www.prodakt.de

Die Aktualität der Produktdaten ist entscheidend. Ca. 35.000 Datensätze werden bei CHEFS CULINAR regelmäßig abgeglichen.

Produktinformation

The screenshot shows a web browser window with the URL www.prodakt-web.de/allergeneStoffe.aspx?Index=0. The page header includes the 'prodakt web' logo, a 'CHEFS CULINAR' logo with three stars, and navigation links for 'Hilfe', 'Kontakt', and 'Impressum'. There are also flags for Germany, Denmark, and the Netherlands.

The left sidebar contains a navigation menu with the following items: Artikelbasis, Sortiment, Technische Daten, Nährwerte, Zutaten / Zusatzstoffe, **Allergene Stoffe** (highlighted), Produktbeschreibung, Serviertipps, Haltbarkeit, Reports, Voriger Artikel, Nächster Artikel, Trefferliste, and Neue Artikelsuche.

The main content area displays a product image of a fish fillet on a plate. Below the image, the following information is provided:

- Artikelnummer: 15261526
- Artikelbezeichnung: BASE CULINAR MSC Matjesfilet, in Pflanzenöl, nach nordischer Art, ca.48-56 Stück, ca.48g, 3 KG/EI ohne Konservierungsstoffe, Fischeinwaage: 2500g
- Lieferanten-Artikelnummer: 15261526
- Nährwert-Bezug: Nährwerte bezogen auf 100 g

To the right of the product information is a table titled 'Allergene Stoffe' with the following data:

Allergene Stoffe	
Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse	-
Weizen und Weizenerzeugnisse	-
Dinkel und Dinkelerzeugnisse	-
Kamut und Kamuterzeugnisse	-
Roggen und Roggenerzeugnisse	-
Gerste und Gersteuerzeugnisse	-
Hafer und Hafererzeugnisse	-
Hybridstämme	-
Milch und -erzeugnisse	-
Laktose	-
Krebstiere und -erzeugnisse	-
Eier und -erzeugnisse	-
Fisch und -erzeugnisse	✓
Erdnüsse und -erzeugnisse	-
Soja und -erzeugnisse	-
Schalenfrüchte (z.B. Nüsse) und -erzeugnisse	-



Nährwerte nach LMIV	
Kilojoule (kJ)	756
Kilokalorien (kcal)	182
Fett (g)	14
.....davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,8
Kohlenhydrate (g)	1
.....davon Zucker (g)	1
Eiweiß (g)	13
Salz (g)	4,1

Welche Unterstützung zur Produktinformation bekommen Sie durch CHEFS CULINAR?

Damit Sie sich vor jeder Bestellung über Allergene informieren können, werden umfangreiche Produktdaten von CHEFS CULINAR in unserer Produktdatenbank bereitgestellt. Zu jedem Artikel werden Produktspezifikationsblätter bei den Herstellern angefordert. Darin enthalten sind Informationen zu Zutaten, Zusatzstoffen, Allergenen, Nährwertanalysen und vieles mehr. Diese Daten können Sie in unserer Produktdatenbank unter www.prodakt.de abrufen. Als CHEFS CULINAR Kunde haben Sie die Möglichkeit, während Ihrer Bestellung über den Webshop zu jedem einzelnen Artikel die Allergene anzuschauen. Täglich werden die ca. 35.000 Datensätze durch mehrere Mitarbeiter aktualisiert und erweitert.

Wie sieht es mit der Nährwertkennzeichnungspflicht aus?

Für viele Menschen, insbesondere solche, die auf bestimmte Nährstoffzusammensetzungen in ihrer Ernährung achten müssen, sind Nährstoffangaben ein wichtiges Kriterium für die Kaufentscheidung. Eine Angabe, die bisher nur für bestimmte Lebensmittel gemacht werden musste, wird ab dem 13. Dezember 2016 zur Pflichtangabe für vorverpackte Ware.

Die „Big 7“ – mit der LMIV wurde nicht nur die Allergenkennzeichnung angepasst, sondern es wurden auch die sogenannten „Big 7“ eingeführt. Hierzu gehören der Brennwert, Anteile Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Diese Nährwerte beziehen sich auf 100 g/100 ml Lebensmittel und sind in einer festgelegten Reihenfolge in Tabellenform anzugeben. Die Nährwerte können sich auch auf das zubereitete Produkt beziehen, sofern ausreichende Angaben über die Zubereitung gemacht werden. Neben den Pflichtangaben können weitere Nährwerthinweise erfolgen.

Erlaubte freiwillige Angaben

- Nährwertangaben bezogen auf eine Portion, wenn die zugrunde gelegte Portion auf dem Etikett klar definiert wird und die Anzahl der in der Packung enthaltenen Portionen angegeben ist.
- Nährwerte in % bezogen auf die Referenzmengen.
- Zusatzangaben für einfach gesättigte Fettsäuren, mehrfach gesättigte Fettsäuren, mehrwertige Alkohole, Stärke, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Welche Unterstützung bekommen Sie durch CHEFS CULINAR im Hinblick auf Nährwerte?

Die Angabe der Nährwerte auf Speisekarten bzw. Speiseplänen ist **keine Pflicht**, sondern freiwillig. Sollten Sie sich dazu entschließen, diese anzugeben, oder benötigen Sie die Nährwertangaben für andere Zwecke, so können Sie diese bei uns erhalten. Da Sie als unser Kunde bei der Bestellung keinen Blick auf das Etikett werfen können, fordern wir diese Daten für Sie bei dem jeweiligen Hersteller an und stellen diese auf unserer Internetdatenbank www.prodakt.de zur Verfügung. Sind für ein Lebensmittel keine Nährwertangaben nach LMIV erforderlich, hinterlegen wir, sofern vorhanden, den Durchschnittsnährwert eines vergleichbaren Produktes aus dem Bundeslebensmittelschlüssel. Zwar sind diese Angaben erst ab dem 13. Dezember 2016 verpflichtend, für einen Großteil unserer Produkte sind jedoch bereits heute die „Big 7“ einzusehen.

Tipps für den Produktionsalltag

Rezepturen bzw. Zutatenlisten sind im Hinblick auf eine verantwortungsvolle Allergeninformation für den Tischgast das A und O.

Produktion





Was mache ich bei Rezepturänderungen?

Kreativität und Spontanität sind wichtige Kriterien, nach denen viele Köchinnen und Köche ihr Berufsethos ausrichten möchten. Hier wird aufgrund der Allergeninformationspflicht die Sorge laut, dass man nur noch nach Standardrezepturen kochen muss und keine „Spielräume“ für „freies Kochen“ hat.

Wie kann ich die Produktdaten erfassen und verwalten?

Korrekte Aussagen über das Vorhandensein von Allergenen bedeuten eine solide Datenerfassung und -pflege im Hintergrund.

Das Erstellen von Rezepturen bzw. Zutatenlisten bei der Eigenherstellung von Speisen und Getränken wird dadurch unerlässlich. Dabei ist die genaue Bezeichnung der Lebensmittel bzw. Produkte mit ihren spezifischen Allergenangaben das A und O, da ähnliche Produkte von verschiedenen Herstellern unterschiedliche Allergene enthalten können.

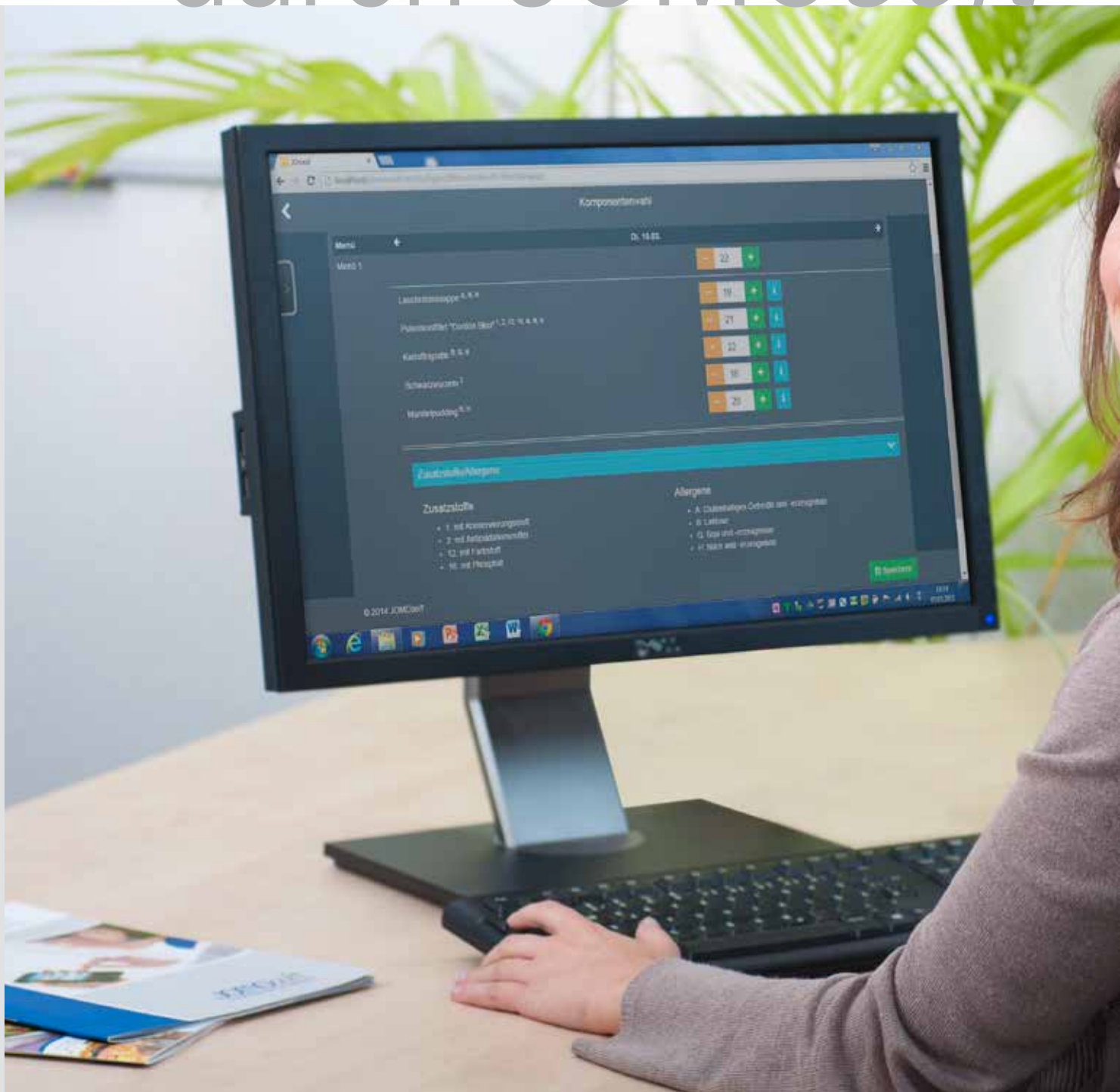
Im Rahmen einer Rezeptur bzw. Zutatenliste müssen alle verwendeten Zutaten, egal in welcher Menge, erfasst und hinterlegt werden. Dazu gehören jenseits der wesentlichen Zutaten auch die Auswahl des Zubereitungsfetts, die Gewürze bzw. Gewürzmischungen, die Art des Bindemittels und Produkte zur Verfeinerung sowie die Garnitur. Werden vorproduzierte Speisen bzw. „Überhänge“ als Zutat genutzt, so ist die Kenntnis über die enthaltenen Allergene auch dieser Komponenten wesentlich. Je sorgfältiger die Rezepturen bzw. Zutatenlisten geführt werden, desto aussagekräftiger ist die Kennzeichnung, und das Risiko des Allergikers, allergische Symptome zu bekommen, sinkt.



Das Festlegen von und das Kochen nach Rezepturen sichert eine gleichbleibende Qualität, ermöglicht eine genaue Kalkulation und vereinfacht die korrekte Allergenkennzeichnung. Spontanrezepturen sind jedoch weiterhin möglich. Abweichungen von geplanten Rezepturen und Spontanrezepturen werden mit Hilfe von Formblättern durch Ankreuzen der Allergene erfasst und entsprechend dokumentiert. Wichtig ist dabei, dass die Mitarbeiter im Service oder bei der Speisenverteilung über diese Änderungen informiert werden. Die Art und Weise, wie dies geschehen kann, ist von den Rahmenbedingungen vor Ort abhängig.

Sind Flachbildschirme oder Tablets im Einsatz, kann die Information sehr schnell aus der Küche heraus an den Ort der Nachfrage gelangen.

Unterstützung durch JOMOsoft





Welche Unterstützung zum Allergenmanagement bekommen Sie durch JOMOsoft?

Da die Daten fortwährend aktuell gehalten werden müssen, ist der Einsatz einer entsprechenden Software sinnvoll. Moderne Verpflegungsmanagementsysteme wie JOMOsoft sind die optimale Lösung, um der gesetzlichen Dokumentationspflicht bezüglich der Allergene gerecht zu werden.

JOMOsoft unterstützt die Verantwortlichen von der Speisenplanung über die Beschaffung bis hin zur Produktion und Ausgabe und stellt sicher, dass die angebotenen Speisen für die Bewohner und Gäste den gesetzlichen Anforderungen in Bezug auf die Allergendeclaration entsprechen. JOMOsoft hilft Ihnen bereits bei der Speisenplanung. In der Küchenpraxis bewährte, hauseigene Rezepturen werden auf Basis vorab definierter Zutaten einmal in das System eingepflegt und stehen anschließend für den Speisekartendruck bereit. Besonders komfortabel und zeitsparend: Die Basis-Artikeldaten können über automatisierte Schnittstellen zu Ihren Lieferanten oder manuell permanent aktualisiert werden und sind somit immer up to date. Sie entscheiden beim Druck Ihrer Speisepläne selbst, ob diese mit der Allergeninformation gedruckt werden oder ob beispielsweise eine erklärende Legende erstellt werden soll. Informationen zu deklarationspflichtigen Zusatzstoffen, Allergenen und Nährwerten sind für Sie und Ihre Kunden außerdem auf elektronischen Bestellmedien wie Tablets einsehbar. Durch genaue Produktionspläne erhalten Ihre Mitarbeiter Sicherheit in der Produktion, da sie genaue Angaben darüber enthalten, welche Zutaten verwendet werden dürfen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die tatsächlich verwendeten Produkte mit Allergenen der Auslobung auf dem Speiseplan (oder in anderen Unterlagen) entsprechen und Ihre Allergendokumentation aussagekräftig ist.

Funktionen im Hinblick auf die Allergendokumentation

- Zugriff auf die Produkte und ihre Allergenangaben von CHEFS CULINAR mittels Produkt.
- Übernahme und Aktualisierung der Allergene bei Produkten über Lieferantenschnittstellen.
- Automatische Aktualisierung der Rezepturen bei Änderung der Artikeldaten.
- Speiseplandruck, wahlweise mit Angabe von deklarationspflichtigen Zusatzstoffen, Allergenen und Nährwerten.

ALLERGENKENNZEICHNUNG

Allergenkennzeichnung

Wie kann ich die Allergenkennzeichnung im Alltag durchführen?

In der „Vorläufigen Lebensmittelinformationsergänzungs-Verordnung“ (VorLMIEV) sind verschiedene Möglichkeiten hinterlegt, wie die Küche ihre Tischgäste über Allergene informieren kann. Bei individuellen Fragestellungen, die in der VorLMIEV unterschiedlich ausgelegt werden können, empfiehlt es sich, die zuständige Überwachungsbehörde zu kontaktieren und diese Punkte abzustimmen.



Schriftliche Information

Die schriftliche Allergeninformation muss vor dem Kaufabschluss bzw. dem Erhalt der Speisen einsehbar sein. Sie muss grundsätzlich gut sichtbar, deutlich und gut lesbar zur Verfügung stehen. Folgende verschiedene Kommunikationsmittel können dafür genutzt werden. Der Gesetzgeber stellt es grundsätzlich frei, welchen Weg die Küche gehen möchte:

- **Schilder auf dem Lebensmittel oder in dessen unmittelbarer Nähe**

Diese Informationsmöglichkeit bietet sich z.B. für Buffets an, insbesondere für kleinere Angebote mit einem hohen Standardisierungsfaktor.



ING

• Speise-, Getränkekarten und Preisverzeichnisse

BEISPIEL 1

Durch die Muster-Speisekarte mit der Allergenausweisung in ausgeschriebener Form kann der Allergiker direkt und ohne Codierung seine Informationen herauslesen:

**Speisekarte Muster
(Allergene ausgeschrieben)**

Lachs vom Grill mit Rosmarinkartoffeln
und Salat (enthält Fisch, Sellerie, Senf) ... Euro

Kartoffelsalat² (enthält Hühnerei, Milch, Laktose)
mit Würstchen^{2, 4} und Senf ... Euro

...

(2) Mit Konservierungsstoff. (4) Mit Phosphat.

BEISPIEL 2

Eine Allergenausweisung mit Hilfe von Fußnoten ermöglicht eine komprimierte Information und lässt mehr Platz für die Beschreibung der Menüs. Dabei wird empfohlen, die Zusatzstoffe in Form von Zahlen und die Allergene in Gestalt von Buchstaben darzustellen:

Speisekarte Muster (mit Fußnoten)

Lachs vom Grill mit Rosmarinkartoffeln
und Salat^{d, i, j} ... Euro

Kartoffelsalat^{2, c, g} mit Würstchen^{2, 4}
und Senf ... Euro

...

(2) Mit Konservierungsstoff.
(4) Mit Phosphat.

(c) Eier.
(d) Fisch.
(g) Milch inkl. Laktose.
(i) Sellerie.
(j) Senf.

BEISPIEL 3

Eine weitere Möglichkeit der Information stellt die „Allergiker-Karte“ dar. In Verpflegungseinrichtungen, wo die Tischgäste mit diesen zusätzlichen Informationen (z. B. im Seniorenheim) überfordert oder irritiert wären, kann man die allgemeine Speisekarte ohne Allergenausweisung auslegen – verbunden mit einem Hinweis, wo die entsprechenden Informationen zu finden sind:

**Speisekarte Muster (ohne Allergenausweisung,
aber mit Hinweis auf eine „Allergiker-Karte“)**

Lachs vom Grill mit Rosmarinkartoffeln
und Salat ... Euro

Kartoffelsalat² mit Würstchen^{2, 4}
und Senf ... Euro

...

(2) Mit Konservierungsstoff. (4) Mit Phosphat.
Wenn Sie Informationen zu Allergenen in den Speisen benötigen,
fragen Sie unsere Mitarbeiter im Service. Wir halten für Sie eine
separate Allergiker-Karte mit allen Informationen bereit.

• Aushänge in der Verkaufsstätte

In den Verkaufsräumen (Metzger, Bäcker etc.) kann durch Hinweisschilder oder Informationsklappen auf die Allergeninformation aufmerksam gemacht werden:



• **Sonstige schriftliche oder elektronische Kommunikationsmittel (z.B. „Kladde“)**

In Küchen, in denen jenseits einer Speisekarte weitere Mahlzeiten, wie Frühstück, Zwischenverpflegung, Nachmittagskaffee oder Abendessen, angeboten werden, muss eine weitere Unterlage mit allen Informationen zur Verfügung stehen. Hier bietet sich die sogenannte „Kladden-Lösung“ an. Dort können die Produkt-Datenblätter zur Allergenkennzeichnung entweder einzeln oder als Tabelle hinterlegt werden. Wesentlich ist jedoch, dass der Tischgast ohne Nachfrage erkennt, wo er die Informationen bekommen kann. Anbei ein Beispiel aus dem Hause CHEFS CULINAR:



Allergenkennzeichnung



Speisegruppe:														
Frühstück														
Gericht/Speise enthält	Glutenhaltiges Getreide*	Krebstiere	Eier	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch (inkl. Laktose)	Schalenfrüchte**	Sellerie	Senf	Sesamsamen	Schwefeldioxid und Sulfid (ab 10 mg pro kg oder l)	Süßholzwurzel	Mollusken (Weichtiere wie Schnecken, Tintenfische und Muscheln)
Weizenmischbrot	✓ a													
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														
Mustertext														

Für Kunden steht diese interaktive Datei auf der CHEFS CULINAR Plus Website als Download zur Verfügung.

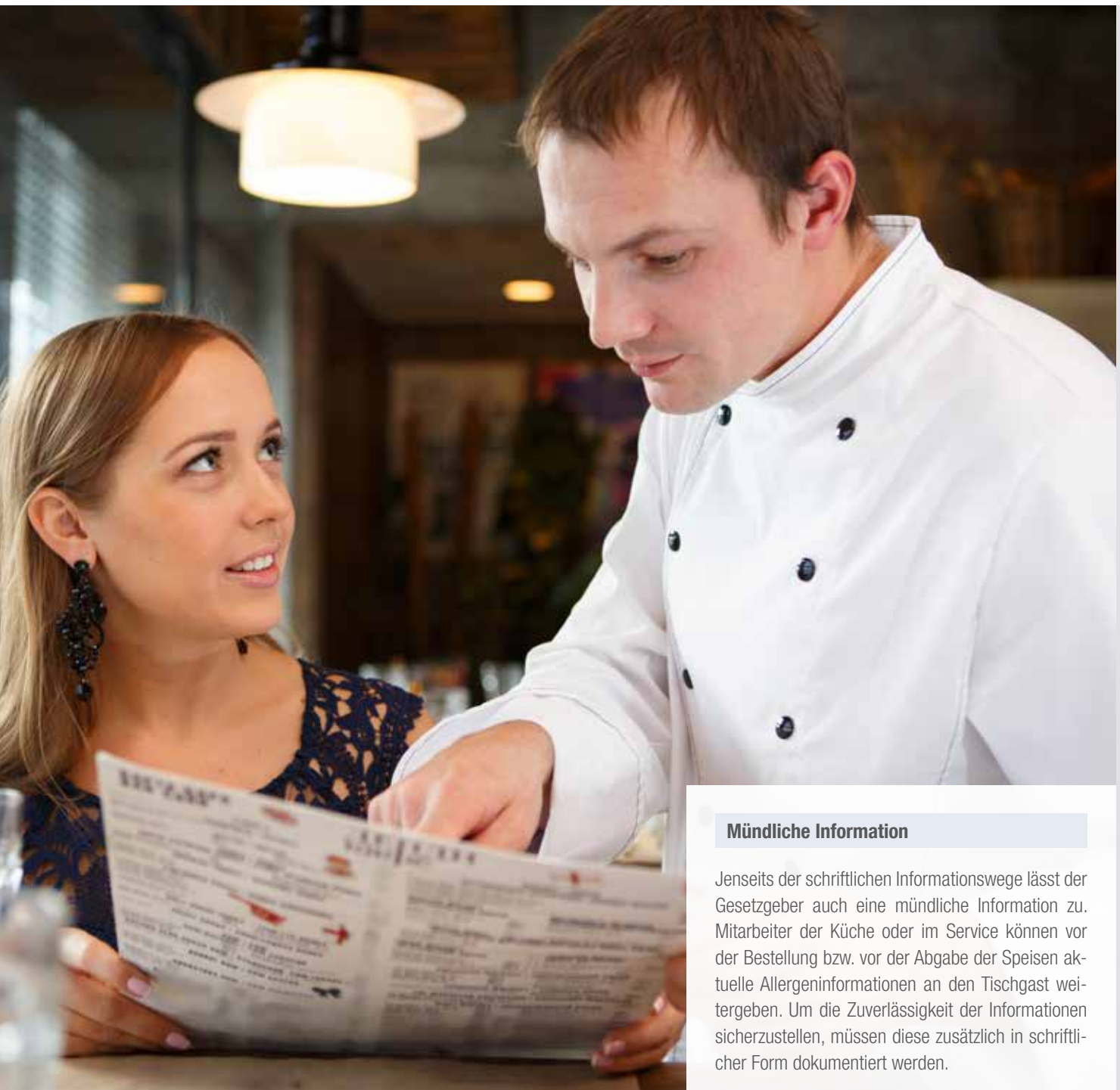
Aktueller Stand: Januar 2015

*[a = Weizen, b = Gerste, c = Roggen, d = Hafer, e = Dinkel, f = Kamut oder g = Hybridstämme davon]
 **[a = Mandel, b = Haselnuss, c = Walnuss, d = Kaschnuss, e = Pecannuss, f = Paranuss, g = Pistazie, h = Macadamianuss, i = Queenslandnuss]



Elektronische Medien

Die technischen Möglichkeiten haben sich in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert. Typische Beispiele sind digitale Speisepläne, Intranet- Anwendungen, Smartphone-Apps, Bestellterminals mit Touch-Displays, Tablets und spezielle Kassens-/ Waagensysteme.



Mündliche Information

Jenseits der schriftlichen Informationswege lässt der Gesetzgeber auch eine mündliche Information zu. Mitarbeiter der Küche oder im Service können vor der Bestellung bzw. vor der Abgabe der Speisen aktuelle Allergeninformationen an den Tischgast weitergeben. Um die Zuverlässigkeit der Informationen sicherzustellen, müssen diese zusätzlich in schriftlicher Form dokumentiert werden.

Allergensicher produzieren

Kreuzkontamination ist eine ungewollte Verschleppung von Allergenen im Herstellungsprozess. So können Allergene unbeabsichtigt in ursprünglich allergenfreie Speisen gelangen.

HACCP und Allergene





Wie kann ein Allergenmanagement in der Küche aussehen?

Ziel einer guten Küchenhygiene ist es, für den Verbraucher unbedenkliche Speisen herzustellen. Dies gilt besonders im Bereich Allergenmanagement, denn kleinste Mengen des Allergens reichen aus, um bei einem Allergiker ggf. einen anaphylaktischen Schock auszulösen. Verantwortungsvolles Herstellen der Speisen kann zur größtmöglichen Sicherheit für die allergischen Essensteilnehmer beitragen.

Heißt größtmögliche Sicherheit möglichst allergenfrei kochen?

Nein! Es geht nicht darum, die herkömmliche Speisenproduktion allergenfrei durchzuführen. Allergene sind im Gegensatz zu Zusatzstoffen wichtige Bestandteile unserer Grundnahrungsmittel – ein Verzicht bei Nicht-Allergikern ist nicht sinnvoll und keinesfalls erwünscht. Als Lebensmittelunternehmer sind Sie vielmehr verpflichtet, die Allergene der einzelnen von Ihnen angebotenen Speisen vorschriftsmäßig zu kennzeichnen und zu gewährleisten, dass die Angaben und die Inhalte der angebotenen Speisen übereinstimmen. Der Gesetzgeber fordert eine sichere Allergeninformation – keinen Allergenverzicht!

Hierzu sind verschiedene Arbeitsschritte erforderlich. Ein wesentlicher Schritt hierfür ist das Erstellen von Rezepturen und deren sorgfältige Anwendung. So sind Sie in der Lage, die entsprechenden Allergeninformationen den Essensteilnehmern mitteilen zu können. Sie müssen nun im Rahmen Ihres betrieblichen Eigenkontrollsystems den Punkt „Risiko für Kreuzkontamination Allergene“ für alle Arbeitsschritte in Ihrer Küche (neben den bekannten chemischen, biologischen und physikalischen Gefahren) mit aufnehmen und die Gefahrenanalyse wie gewohnt durchführen und dokumentieren. Dabei müssen Sie darauf achten, dass Sie jede Gefahr einer Kreuzkontamination während der Warenannahme, des Warenflusses, der Lagerung, der Verarbeitung und Verteilung ausschließen. Im Bereich der Betriebs-, Produktions- und

Personalhygiene muss eindeutig festgehalten werden, wie die Mitarbeiter sich zu verhalten haben. Dies gilt auch für die Angaben auf den Reinigungs- und Desinfektionsplänen.

Sie und Ihre Mitarbeiter müssen sich bei der Zubereitung aller Speisen für Ihre Tischgäste (ob Allergiker dabei sind oder nicht) der Verantwortung bewusst sein, dass Sie geeignete Maßnahmen ergreifen müssen, um eine Kreuzkontamination so weit wie möglich zu verhindern. Hierzu sind schriftlich erarbeitete Verfahrensanweisungen notwendig.



Sorgen Sie für eine gute Küchenhygiene und geben Sie geeignete Maßnahmen vor, die Sie in Ihrem Hygienekonzept und auf den Rezepturen verankern, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. Erstellen Sie einen Leitfaden, in dem Sie alle Anforderungen festhalten. Bei den einzelnen Rezepturen sind die CCPs zu hinterlegen.

Da es über Gerätschaften, z. B. Toaster, Fritteusen oder Brotkörbe, zu Allergenverschleppung kommen kann, sind auch hier geeignete Maßnahmen festzulegen.

Allergene in der betrieblichen Eigenkontrolle

Hygienisches, strukturiertes und verantwortungsvolles Arbeiten sorgt für eine größtmögliche Sicherheit.

KREUZKONTAMINATION

Kreuzkontamination



Maßnahmen zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen

1. Bei der Warenannahme

- Im Vorfeld mit den Händlern die Produktspezifikationen festlegen und dokumentieren.
- Bereits bei der Warenannahme auf eine Vermeidung von Kreuzkontamination achten.
- Vorgegebene Produktspezifikationen der Ware beachten und überprüfen.
- Ware auf schadlose Verpackungen überprüfen.
- Warenannahme-Dokumentationsliste oder Warenannahme-Stempel anpassen.
- Die spezielle allergenfreie Ware (z. B. glutenfreies Mehl) nach der Warenannahme sofort in den dafür (farblich abgehobenen?) vorgesehenen Behältern oder Regalen lagern.
- Lagerplätze entsprechend kennzeichnen und Behälter verschließen.
- Aktuelle Produktspezifikationen immer griffbereit halten!



Gerne unterstützen wir Sie bei der Erstellung des Allergenmanagementkonzepts und bei der Schulung Ihrer Mitarbeiter.

2. Bei der Produktion/Verteilung/Ausgabe

- Sollte eine räumliche Trennung der Produktion nicht möglich sein, kann eine zeitliche Entzerrung die Möglichkeit der Kreuzkontaminationen verhindern.
- Vor Beginn der Produktion hat der Mitarbeiter die Hände gründlich zu waschen.
- Bei der Produktion ist saubere Arbeitskleidung zu tragen.
- Arbeitsflächen und Utensilien sind mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich zu reinigen.
- Die Zubereitung erfolgt nach den vorgegebenen Rezepturen. Diese sind unbedingt einzuhalten. Spontane Rezepturänderungen sind nur möglich, wenn gewährleistet ist, dass die an der Speiserverteilung beteiligten Personen und die Essensteilnehmer über die Änderungen informiert werden können. Die so zubereiteten Speisen sollten getrennt von anderen Speisen warmgehalten oder verteilt werden.
- Bei der Speisenausgabe sollen kreuzende Wege vermieden werden.
- Vorlegebesteck, Kellen usw. sollten ausreichend zur Verfügung stehen (für jeden Behälter eine Kelle) und sie sollten dann auch nur für diesen Behälter benutzt werden. „Vielseitig benutzte“ Kellen für Buffets sollten zeitnah durch sauberes Besteck ausgetauscht werden.
- Für speziell produzierte, allergenfreie Speisen sollte auf betrieblich festgelegte Kennzeichnung geachtet werden (farbige Etiketten, andersfarbige Teller oder Cloches).
- Speiserücklauf/Überproduktion muss ausreichend beschriftet werden.
- Es sollten geeignete Produktionsgeräte verwendet werden.

3. Mitarbeiterschulung

- Die Mitarbeiter müssen über die Unterschiede zwischen Allergien und Intoleranzen Bescheid wissen.
- Sie müssen über die CCPs zur Vermeidung der Kreuzkontaminationen geschult werden.
- Durch die Schulung muss sichergestellt werden, dass die Informationen für die Essensteilnehmer sicher sind.



4. Dokumentation

- Passen Sie die HACCP-Unterlagen der neuen Situation an und ergänzen Sie sie entsprechend.
- Halten Sie die Produktspezifikationen und Rezepturen griffbereit.
- Dokumentieren Sie die Schulungen (inkl. der Inhalte), die Sie geplant und durchgeführt haben.
- Halten Sie fest, in welchem Rhythmus Sie die betriebs-eigenen Unterlagen überprüfen und anpassen.

Was Sie über Erste-Hilfe-Maßnahmen wissen sollten

Bei der schwersten allergischen Reaktion, dem anaphylaktischen Schock, geht es um sehr schnelle Hilfeleistung. Integrieren Sie das Thema „Anaphylaxie“ in die Erste-Hilfe-Schulung Ihrer Mitarbeiter.

NOTFALL

Notfall

Was tun im Notfall?

Symptome einer Lebensmittelallergie können den Mund- und Rachenbereich, den Magen-Darm-Trakt, die Haut, Atemwege oder das Herz-Kreislauf-System betreffen. Der anaphylaktische Schock ist die schwerste und möglicherweise tödliche Reaktion auf eine Allergie. Er ist verbunden mit Blutdruckabfall, Ödembildung und Atemnot bis hin zum Kreislaufversagen. Wenn Sie regelmäßig mit Allergikern zu tun haben, sollten Sie folgende Dinge beachten:

- Anaphylaxie-gefährdete Allergiker sollten immer ein Notfallset dabei haben – insbesondere in Einrichtungen mit einer längeren Aufenthaltsdauer sollte man Kenntnis über vorhandene Notfallsets haben, ggf. steht ein Set im Haus zur Verfügung (z.B. in Kitas, Kindergärten, Schulen, Landschulheimen).
- Der Umgang mit dem Autoinjektor (Adrenalin-spritze) aus dem Notfallset sollte geübt werden, da im Notfall jede Minute zählt und es bis zum Eintreffen des Notarztes zu spät sein kann.
- Fragen Sie nach mitgeführten Medikamenten und Allergie-/Anaphylaxie-Ausweis, das ist hilfreich für den eintreffenden Notarzt.



www.chefsculinar.de

Unsere Profiköche:
Christoph Koscielniak (li.)
und René Ludwig

RUNDUM-SERVICE FÜR PROFIS

CHEFS CULINAR Plus unterstützt Sie bei Ihrem Allergenmanagement

Sie sind auf der Suche nach tollen Rezept-Ideen, die Ihnen als Profi einen Mehrwert bieten? Dann besuchen Sie unsere Webseite www.chefsculinar.de und profitieren Sie von unserer umfangreichen Rezeptdatenbank – von Profis für Profis entwickelt und garantiert praxiserprobt. Unser Plus für Sie: Die Rezepte sind mit den wichtigsten Nährwerten und Allergenen ausgestattet. Auch ausführliche Produktionsanleitungen, hilfreiche Grundrezepte, Anrichte- und Profi-Tipps gehören zu unserem Rundum-Paket. Sie sind CHEFS CULINAR Kunde? Noch besser: Für Sie halten wir weitere exklusive Extras bereit. Schauen Sie gerne mal rein!

Neben zahlreichen köstlichen Rezepten präsentieren wir auf CHEFS CULINAR Plus unser breites Dienstleistungsangebot für die Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung: Informieren Sie sich über unsere Weiterbildungsmöglichkeiten, professionellen Beratungen und interessanten Fach-Infos, die die Branche bewegen. Besuchen Sie z. B. eines unserer Seminare zum Thema „Allergien und Intoleranzen“ oder lesen Sie die neuesten Entwicklungen rund um das Thema „Allergenmanagement“.



Wir halten Sie auf dem Laufenden ...



Was Sie über Glutenunverträglichkeit wissen sollten

Menschen mit Zöliakie
vertragen keine Lebens-
mittel, in denen beispie-
lsweise Weizen, Dinkel,
Roggen, Gerste oder Hafer
vorkommen!

Was steckt dahinter?

Gluten, auch bekannt als Klebereiweiß, ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißkomponenten, das in einer Reihe von Getreiden vorkommt: Weizen, Dinkel, Kamut, Triticale, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer. Für einen gesunden Darm ist Gluten ungefährlich – es wird normal verdaut. Menschen mit Glutenunverträglichkeit – auch Zöliakie genannt – reagieren bei Verzehr von glutenhaltigen Speisen mit Entzündungen der Dünndarmschleimhaut. Sie leiden häufig unter großer Müdigkeit und Eisenmangel, manchmal auch unter Durchfällen, Blähungen bzw. Bauchschmerzen. Wachstumsstörungen und Blässe sind bei Kindern häufig Folgeerscheinungen. Aufgrund der Schwere der Erkrankung ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung erforderlich.

Vielleicht werden Sie in letzter Zeit häufiger mit dem Begriff der „Glutensensitivität“ durch Tischgäste konfrontiert. Das Krankheitsbild der „Glutensensitivität“ ist etwas anders als das der Zöliakie, das Verpflegungsangebot ist jedoch das gleiche. Auch hier gilt, dass glutenfreie Speisen und Getränke die Beschwerden lindern.

Wo liegt die Herausforderung?

Eine glutenfreie Verpflegung sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung, in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, angeboten werden. Hier liegt eine medizinische Indikation vor, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung und deren diätetische Umsetzung notwendig sind. Übliche Hauptnahrungsmittel wie Brot, Gebäck, Kuchen und Nudeln müssen durch andere – auch anders schmeckende – Alternativprodukte ersetzt werden. Das bedeutet: Ein gewissenhafter Einkauf und eine sorgfältige Lagerhaltung sind unabdingbar.

Außerdem müssen kurzzeitig für betroffene Tischgäste preisintensivere Komponenten verarbeitet werden. Insbesondere für die „kalten“ Mahlzeiten – wie Frühstück, Nachmittagskaffee und Abendessen – braucht man ein kleines Produktportfolio, was gut lagerfähig ist und woraus man für Tischgäste kleine Portionen einzeln entnehmen kann.





Glutenfreie Speisenangebote

Was ist zu tun?

Die strikte Einhaltung einer glutenfreien Ernährung hat große Auswirkungen auf das Speisenangebot der Küche.

- **Einkauf:** Auswahl von glutenfreien Produkten, dabei vorgefertigte Lebensmittel anhand der Zutatenliste nach glutenfreien Lebensmitteln aussuchen. Alternative Getreide wie Mais, Hirse und Buchweizen oder Quinoa und Amaranth ausprobieren, gezielter Einkauf von glutenfreiem Brot und Backwaren sowie glutenfreien Nudeln.
- **Lagerung:** Um das Kontaminationsrisiko mit glutenhaltigen Lebensmitteln zu verringern, sollten die glutenfreien Lebensmittel einen extra Lagerplatz bekommen. Dabei sollten sie luftdicht verpackt im Regal möglichst in geschlossenen Kisten und gut beschriftet aufbewahrt werden.

Allergenfreie Zubereitung

- **Kontamination verhindern:** Einige Firmen bieten glutenfreie Spezialprodukte an, die das Kochen und Backen in der eigenen Küche erleichtern. Erkennen kann man diese Produkte an der durchgestrichenen Ähre oder dem Aufdruck „glutenfrei“.
- **Alternativen:** Ersatzprodukte für Mehle oder Stärke findet man auf der Basis von Mais, Reis, Soja, Kastanien, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kichererbsen, Maniok, Tapioka und Teff.
- **Bindemittel:** Als Bindemittel bieten sich Stärke auf Basis von Kartoffeln, Mais oder auch glutenfreier Weizenstärke an. Außerdem eignen sich Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Agar-Agar, Pfeilwurzelmehl oder Pektin.

Eine glutenfreie Zubereitung bedeutet, die Kontamination von glutenfreien mit glutenhaltigen Speisen zu vermeiden. Beispielsweise sollte auf sorgfältige Händehygiene zwischen den Arbeitsgängen, auf gereinigte Arbeitsflächen, auf sauberes Produktionsgeschirr und -besteck geachtet werden. Bei regelmäßiger Zubereitung von glutenfreien Speisen lohnt es sich, eigenes, farblich markiertes Produktionsgeschirr und -besteck sowie frisches Frittierfett einzusetzen. Brötchen und Brot sollten in geeigneten Behältern aufgebakken bzw. getoastet werden. Am besten werden auch dafür separate Servierplatten und Körbe benutzt.

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an glutenfreien Brötchen oder Broten – zum Aufbacken oder Toasten. Glutenfreies Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter bzw. Margarine, Marmelade, Honig, Wurst ohne Gluten, Schinken, Speisequark, Käse, vegetarischer Aufstrich, Tomaten und Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Glutenfreie Müslimischung mit Obst und Milch oder Sojamilch. Glutenfreie Cornflakes mit Früchten und Joghurt, Milch oder Sojamilch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Bei Schnitzel, Steak, Filet und Co. muss evtl. auf die Panade verzichtet werden. Handelt es sich um gratinierte Fleisch- oder Fischgerichte, sollte vorher die Zutatenliste geprüft werden.

Beilagen

Häufig können einzelne Komponenten vom aktuellen Speisenplan übernommen werden. Saucen und Suppen müssen evtl. extra zubereitet werden. Gemüse- und Sättigungsbeilagen auf Gewürze und Brühe hin überprüfen. Glutenfreie Nudeln einsetzen.

Dessert

Desserts in Form von Milchprodukten ohne Bindung auswählen. Fruchtspeisen und Cremes auf glutenhaltige Zutaten hin überprüfen.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte bieten sich immer an. Zusätzlich kann glutenfreies süßes oder salziges Gebäck gereicht werden.

Was Sie über Laktoseintoleranz wissen sollten

Auf Joghurt, Käse und Quark müssen die wenigsten Laktose-Intoleranten ganz verzichten!

LAKTOSE Laktose

Was steckt dahinter?

Bei einer Laktoseintoleranz mangelt es dem Körper am milchzuckerspaltenden Enzym Laktase. Dadurch wird Milchzucker nicht aufgespalten und rutscht in tiefere Darmabschnitte. Durch die Darmbakterien vergärt er dort – das führt zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Die Heftigkeit der Symptome hängt von der Menge des zugeführten Milchzuckers ab. Das bedeutet: Im Gegensatz zu einer Milcheiweißallergie muss hier nicht komplett auf Milchprodukte verzichtet werden. In den meisten Fällen machen den Betroffenen kleine Mengen von Milchzucker – zwischen 5–10 g Laktose pro Tag – nichts aus. Nur ein ganz kleiner Teil der laktoseintoleranten Menschen, etwa 10%, können so gut wie gar keinen Milchzucker vertragen.

Wo liegt die Herausforderung?

In den wenigsten Fällen ist eine komplett laktosefreie Ernährung angezeigt. Viel eher sollte die gesamte tägliche Laktosemenge moderat reduziert und Lebensmittel mit Laktosespitzen wie Milch oder Eiscreme vermieden werden. Diese sogenannte laktosearme Verpflegung lässt sich sehr leicht vom bestehenden Speisenangebot ableiten. Eine tatsächlich laktosefreie Kostform sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung erfolgen. In diesem Fall liegt eine medizinische Indikation vor, woraufhin auch auf geringste Mengen in allen Speisen und Getränken geachtet werden muss.





Was ist zu tun?

Während der Milch-Allergiker eine strikte Karenz einhalten muss, da kleinste Spuren zu allergischen Reaktionen führen, gestaltet sich die Diät für den Laktose-Intoleranten moderater. Je nach Stärke der Unverträglichkeit muss eine mehr oder weniger breite Palette an Milchprodukten gemieden werden. Jeder sollte seine individuelle Laktosetoleranz austesten, damit sich die noch vorhandene Laktaseaktivität nicht weiter reduziert. Die Spurenkennzeichnung auf den Produkten ist nur für Allergiker relevant, für den Laktose-Intoleranten ist sie nicht wichtig.

Wo finde ich Laktose und wie sieht es mit der Verträglichkeit aus?

Natürlicherweise finden sich die größten Mengen Laktose in Milch und Milchprodukten. Laktosereich sind Milch, Buttermilch oder Molke und deren Zubereitungen – dabei spielt die Tierart keine Rolle –, Milcheis und Milkschokolade. Mit Blick auf die Verträglichkeit kommt es jedoch bei jedem Produkt darauf an, wie viel auf einmal davon gegessen oder getrunken wird.

Der Einsatz spezieller laktosefreier Produkte – insbesondere von laktosefreier Milch, Pudding, Eiscreme oder Joghurt – erweitert das tägliche Speisenangebot. Diese speziellen Produkte haben einen Restlaktosegehalt von unter 0,1 g pro 100 ml und können anstelle normaler Milchprodukte eingesetzt werden.

Laktosearme Produkte

- Quark (als Aufstrich)
- Hüttenkäse
- Frischkäse
- Portion Butter von ca. 20 g

Laktosefreie Produkte

- alle Hartkäsesorten
- Brie
- Camembert

Speisenangebote bei Laktoseintoleranz

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot, Brötchen, Knäcke- oder Knusperbrot sowie Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Wurst, Schinken, Hartkäse, Brie oder Camembert, vegetarischer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und laktosefreier Milch oder Sojadrink, Cornflakes mit Früchten und laktosefreier Milch oder Sojadrink.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Bei Fleisch, Fisch oder Geflügelspeisen kommt es gegebenenfalls auf die Saucen an.

Beilagen

Häufig können einzelne Komponenten vom aktuellen Speisenplan übernommen werden: klare Brühen mit/ ohne Einlage, Salat/Rohkost mit Öl-Essig-Dressing. Gemüse und Sättigungsbeilagen müssen auf Verwendung von Schmelzkäse oder Sahne überprüft werden.

Dessert

In Form von laktosefreien Milchprodukten, Fruchtspeisen, Obst oder Gelee.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompotte bieten sich an, Kekse, Gebäck oder Kuchen, süß – Mürbeteig, Hefeteig, Biskuitteig – oder salzig, Laugenbrezel, Bitterschokolade u.a.

Was Sie über die Milcheiweiß-Allergie wissen sollten

Bei einem milcheiweißfreien Speisenangebot muss auf Milch und alle Milchprodukte strikt verzichtet werden!

MILCHEIWEIß Milcheiweiß

Was steckt dahinter?

Die Kuhmilcheiweißallergie gehört zu den häufigsten Allergien im Säuglings- und Kindesalter. Das heißt: Anbieter, die sich an Kindergärten oder Kindertageseinrichtungen, Horte oder gegebenenfalls Schullandheime richten, müssen mit einer größeren Nachfrage nach milcheiweißfreier Kost rechnen. Allergische Reaktionen auf Kuhmilch zeigen sich in Form von Durchfall, Übelkeit und Erbrechen oder durch Rötungen und Juckreiz auf der Haut. Bis zu einem Alter von 4-6 Jahren ist es möglich, dass Kinder die Allergie wieder verlieren und dann ganz normal Milchprodukte verzehren können. Kuhmilchallergie im Erwachsenenalter kommt seltener vor, aber wenn sie vorliegt, bleibt sie ein Leben lang erhalten. Zu den o. g. Symptomen bei Kindern kommen bei Erwachsenen gegebenenfalls noch asthmatische Symptome hinzu. Die individuellen Reaktionsstärken reichen von leichten Beschwerden bis hin zum anaphylaktischen Schock, eine schwere Kreislaufreaktion aufgrund von Allergenen.

Wo liegt die Herausforderung?

Eine milcheiweißfreie Kostform sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung angeboten werden. Hier liegt eine medizinische Indikation vor, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung und deren diätetische Umsetzung notwendig sind. Besonders süße Speisen, Desserts und Zwischenmahlzeiten enthalten Milcheiweiß. Bei der Zubereitung solcher Lebensmittel muss also darauf geachtet werden, dass das Milcheiweiß weggelassen oder ersetzt wird. Durch den Einsatz von Reis-, Dinkel- oder Haferdrinks können Desserts oder Gebäck milcheiweißfrei zubereitet werden. Der Geschmack dieser Speisen unterscheidet sich deutlich von denen, die mit Kuhmilch zubereitet wurden. Hier gilt es, durch Kombinationen mit Obst, Gemüse oder eventuell Nüssen und Kakaopulver den anderen Geschmack etwas abzurunden.





Was ist zu tun?

Das oberste Gebot der Ernährungstherapie: die strikte Karenz des Allergens, also des Milcheiweißes. Als Auslöser der allergischen Reaktionen sind bis zu 20 verschiedene Eiweiße in der Milch verantwortlich. Manche werden durch Erhitzen zerstört, manche sind nur in der Kuhmilch enthalten, in anderer Tiermilch aber nicht.

Die meisten Allergiker sind jedoch selten so fein ausdiagnostiziert, dass eine Differenzierung im Alltag anwendbar ist. Es lässt sich nicht genau bestimmen, ob sie vielleicht nur rohe oder nur gekochte Milch nicht vertragen oder ob sie allergisch auf Kuhmilch oder Ziegenmilch reagieren.

Das bedeutet: Bei einem milcheiweißfreien Speisenangebot muss auf alle Milch und Milchprodukte – egal von welcher Tierart – verzichtet werden.

Allergenfreie Zubereitung

Milch und Milchprodukte gehören zu unseren Hauptnahrungsmitteln. Sie finden sich in vielen Rezepten wieder. Hier müssen milcheiweißfreie Ersatzprodukte eingesetzt werden. Verschiedene Firmen bieten Drinks – der Begriff „Milch“ ist nur für die Kuhmilch zugelassen –, Joghurt oder Pudding aus Soja, Reis, Hafer oder Mandeln an. Diese Drinks können wie Milch zu Pudding verarbeitet oder in Saucen sowie Suppen und beim Kuchenbacken eingesetzt werden.

Milcheiweißfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an milchfreiem Brot, Brötchen, Knäcke- oder Knusperbrot, milchfreiem Zwieback.

Aufstrich

Milchfreie Margarine, Marmelade, Honig, Frischwurst ohne Milch, Roastbeef, roher Schinken, kalter Braten, gekochtes Ei, veganer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli

Müsli oder Cornflakes mit Obst und milchfreiem Drink, wie z. B. Soja-, Hafer- oder Mandeldrink.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Gedünstet oder natur in Öl oder Plattenfett gebraten, außerdem milcheiweißfreie Würstchen.

Beilagen

Kartoffeln, Reis, Nudeln mit milchfreier Margarine zubereitet, Gemüse blanchiert mit Margarine oder milchfreier Sauce, Salat/Rohkost mit Öl & Essig, milchfreie Saucen und Suppen, viele Ansatzprodukte wie Roux dunkel/hell sind milcheiweißfrei.

Dessert

Götterspeisen, frisches Obst oder Kompott, Grüten, Fruchtkaltschalen, Sojadesserts, Fruchteis.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompotte bieten sich immer an, außerdem Reiswaffeln, milchfreie Kekse, Gebäck oder Kuchen – süß oder salzig, z. B. Laugengebäck, Salzstangen – aus Mürbeteig, Hefeteig, Biskuitteig ohne Milch bzw. mit Soja-, Reis- oder Haferdrink u.a.

Was Sie über die Hühnerei-Allergie wissen sollten

Eine Allergie gegen Hühnereier bezieht sich sowohl aufs Eigelb als auch auf das Eiklar!

Hühnereier Hühnerei

Was steckt dahinter?

Die Hühnereiallergie tritt eher im Säuglings- und Kindesalter, selten beim Erwachsenen auf. Allergische Reaktionen auf Hühnerei zeigen sich in Form von Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Die individuellen Reaktionsstärken reichen von leichten Beschwerden bis hin zum anaphylaktischen Schock, eine schwere Kreislaufreaktion aufgrund von Allergenen. Die Allergie bezieht sich sowohl auf das Eigelb als auch auf das Eiklar. Einige Allergiker können kleine Mengen Ei in gebackener Form vertragen – das muss jedoch in einem individuellen Gespräch geklärt werden.

Wo liegt die Herausforderung?

Eine hühnereifreie Kostform sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung angeboten werden. Hier liegt eine medizinische Indikation vor, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung und deren diätetische Umsetzung notwendig sind.

Was ist zu tun?

Um allergische Reaktionen zu vermeiden, müssen die Speisen und Getränke ohne Ei bzw. ohne Eiprodukte zubereitet sein – das gilt übrigens auch für Eier anderer Vogelarten wie Enten oder Gänse. Das bedeutet: Speisen, die üblicherweise mit Eiern zubereitet werden, bedürfen in diesem Fall eines anderen Rezeptes.





Allergenfreie Zubereitung

Durch die vielseitige Anwendung von Eiern in der Küche müssen für Allergiker oft neue Zubereitungswege gefunden werden:

- **Eier als Bindemittel**

Für Kuchen und Plätzchen bietet sich eine Mischung aus Pflanzenöl, Wasser und Backpulver an. Für Frikadellen oder andere Hackmassen kann man Quark, Sojamehl oder Haferflocken verwenden. Für Suppen und Saucen lässt sich Kartoffel-, Mais- oder Weizenstärke einsetzen, in Cremespeisen bieten sich Gelatine oder Agar-Agar an.

- **Eier als Lockerungsmittel**

In Süß- bzw. Cremespeisen kann man entweder geschlagene Sahne oder eine Mischung aus aufgeschlagenem Quark mit Mineralwasser verwenden.

- **Eier als Panadebestandteil**

Fleisch, Fisch oder Geflügel lässt sich stattdessen in Kondensmilch wenden. Darüber hinaus wird von speziellen Herstellern Ei-Ersatzpulver angeboten. Es kann für Backwaren, Gemüse- und Fleischgerichte, Aufläufe oder Bratlinge eingesetzt werden, ebenso auch zum Panieren oder Anbinden.

Hühnereifreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an eifreiem Brot, Brötchen – Milch- bzw. Rosinenbrötchen müssen überprüft werden –, Knäcke- oder Knusperbrot, eifreier Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Nussnougatcreme, Roastbeef, Frischwurst, roher Schinken, kalter Braten, vegetarischer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli oder Cornflakes mit Obst und Milch bzw. Joghurt.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Fisch und Geflügel müssen ohne Ei zubereitet werden. Würstchen können auch angeboten werden.

Beilagen

Kartoffeln, Reis oder eifreie Nudeln, Gemüse blanchiert mit Butter/Margarine oder Sauce (ohne Ei), Salat und Rohkost mit Dressing (ohne Ei), eifreie Suppen. Viele Ansatzprodukte wie Roux dunkel oder hell sind eifrei.

Dessert

Puddings ohne Eilegierung, Götterspeisen, frisches Obst oder Kompott, Grützen, Fruchtkaltschalen, Milchprodukte natur oder mit Früchten, Fruchteis, Milcheisorten ohne Ei.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompotte bieten sich immer an, außerdem Reiswaffeln, eifreie Kekse, Gebäck oder Kuchen – süß oder salzig, z.B. Laugengebäck, und ohne Ei, z.B. Mürbeteig, Hefeteig, Quark-Öl-Teig u. a.

Was Sie über die Soja-Allergie wissen sollten

Weil Sojabohnen in immer mehr Lebensmitteln vorkommen, reagieren Menschen häufiger allergisch darauf!

SOJA Soja

Was steckt dahinter?

Mehr oder weniger unbewusst ist die Sojabohne, hauptsächlich in verarbeiteter Form, inzwischen bei uns zu einem „Grundnahrungsmittel“ geworden. Dadurch nimmt die Häufigkeit der Soja-Allergien zu. Insbesondere im Säuglings- und Kleinkindalter findet man sie. Die allergischen Reaktionen sind vielfältig; Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Hautsymptome bzw. asthmatische Reaktionen können die Folge sein. Die individuellen Reaktionsstärken reichen von leichten Beschwerden bis hin zum anaphylaktischen Schock, eine schwere Kreislaufreaktion aufgrund von Allergenen. Im Erwachsenenalter können Soja-Allergien speziell bei Birkenpollen-Allergikern als Kreuzreaktion auftreten.

Wo liegt die Herausforderung?

Eine sojafreie Kostform sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung angeboten werden. Hier liegt eine medizinische Indikation vor, die Sojaweißallergie, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung und deren diätetische Umsetzung notwendig sind. Soja hat in den letzten Jahren immer mehr Anwendung bei der industriellen Herstellung von Lebensmitteln gefunden.

So kommt Soja in verschiedenen Brot- und Backwaren, Würstchen und Aufschnitt, Feinkostsalaten und anderem vor. Hier gilt es, immer die Zutatenlisten auf Sojabestandteile zu überprüfen.





Was ist zu tun?

Nach Diagnose einer Soja-Allergie müssen Soja und Sojaprodukte vom Speiseplan genommen werden. Heutzutage wird Soja in vielen Lebensmitteln verarbeitet, wir finden Soja als Flocken, -Mehl, -Sprossen oder in asiatischen Zutaten wie Sojasauce o.Ä. In vegetarischen Produkten wird häufig mit Soja als Ersatz für Fleisch gearbeitet. Hierüber gibt die Zutatenliste Auskunft. Die Spurenkennzeichnung ist für den Soja-Allergiker nur dann relevant, wenn die Allergie lebensbedrohliche Reaktionen mit sich bringt. Das muss mit dem Tischgast abgeklärt werden.

Allergenfreie Zubereitung

Soja wird vermieden, wenn man bei der Zubereitung ausschließlich frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Geflügel sowie Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte auf Kuhmilchbasis einsetzt. Bei Brot und Brötchen sollte man beim Bäcker nach Sojabestandteilen im Rezept nachfragen, bei geschnittener Ware bekommt man Auskunft über die Zutatenliste. Bei fertigem Gebäck und Kuchen ist leider häufig Soja im Rezept zu finden. Einzelgewürze und viele Gewürzmischungen sind sojafrei, bei Grillgewürzen kann manchmal Soja enthalten sein. Dasselbe gilt für Ansatzprodukte für Suppen, Saucen und Dressings. Viele Hersteller haben sich umgestellt und bieten entsprechende Produkte ohne kennzeichnungspflichtige Allergene – und damit auch ohne Soja – an.

Sojafreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an sojafreiem Brot, Brötchen, Knäcke- oder Knusperbrot, Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine ohne Soja, Konfitüre, Honig, Hart-, Weich- oder Frischkäse, Roastbeef, roher Schinken, kalter Braten, Aufschnitt, gekochtes Ei, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli oder Cornflakes mit Obst und Joghurt oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Fisch und Geflügel gedünstet oder natur in Öl – außer Sojaöl – oder Plattenfett gebraten, sojafreie Würstchen.

Beilagen

Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Gemüse blanchiert mit Butter, Salat und Rohkost mit Öl-Essig-Dressing oder anderen Dressings ohne Soja, Saucen und Suppen ohne Soja zubereitet.

Dessert

Pudding und Creme ohne Soja, Götterspeisen, frisches Obst oder Kompott, Grützen, Fruchtkaltschalen, Fruchtis, Milchspeiseeis ist zum Teil sojafrei.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompotte bieten sich immer an, Reiswaffeln, selbstgebackene Kuchen und Gebäck, Chips, viele Laugenbrezeln – siehe Zutatenliste –, Milch und Milchprodukte auf Kuhmilchbasis, Fruchtgummis.

Was Sie über die Nuss-Allergie wissen sollten

Reine Nuss-Allergien kommen im Vergleich zu Kreuzreaktionen mit Pollen seltener vor. Allerdings sind die Symptome stärker ausgeprägt!

SCHALENFRÜCHTE Schalenfrüchte

Was steckt dahinter?

Zu den Schalenfrüchten zählen Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- bzw. Queensland-Nüsse. Je nach Sensibilisierungsgrad und Auslöser der Nuss-Allergie können sich sehr unterschiedliche Beschwerden zeigen. Haselnüsse liegen auf Platz 2 der Auslöser eines allergischen Schocks. Häufiger verbreitet, aber auch milder im Verlauf, sind Haselnuss-Allergien, die durch eine mögliche Kreuzreaktion mit frühblühenden Pollen wie z. B. Birke, Erle und Hasel ausgelöst werden. Besteht diese Kreuzallergie, treten bei den Betroffenen Symptome auf wie Kribbeln, Brennen oder auch ein Missempfinden im Bereich der Lippen und Mundschleimhäute.

Wo liegt die Herausforderung?

Die Diagnose einer Nuss-Allergie wird durch einen Allergologen mittels Haut- und Blutuntersuchungen gestellt. Zur eindeutigen Klärung sollten anschließend eine Ausschlussdiät und eine Provokation unter ärztlicher Aufsicht stattfinden – vor allem dann, wenn der Verdacht auf eine primäre Nuss-Allergie besteht. Bei einer positiven Diagnose besteht die Therapie in erster Linie aus einer Ernährungsumstellung.

Nüsse sind ganz, zerkleinert und gemahlen das ganze Jahr über erhältlich. Sie können in Brot und Backwaren, in Süßwaren, in asiatischen, mexikanischen oder orientalischen Speisen oder in fertig verpackten Salaten enthalten sein.

Folgende Begrifflichkeiten im Zutatenverzeichnis sind zu beachten: Baumnüsse, Nussmark, Nussmus, Nussöl, Gianduia, Nussrohmasse, Nusszubereitung, Krokant, Marzipan, Schalenfrüchte, Nougat, Nusscreme.





Was ist zu tun?

Die Therapie einer primären Nuss-Allergie bedeutet das konsequente Meiden von Nüssen. Die Ernährungsumstellung stellt sich in diesem Fall komplizierter dar. Eine nussfreie Kostform sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung angeboten werden. Bei der primären Nuss-Allergie liegt eine medizinische Indikation vor, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung und deren diätetische Umsetzung notwendig sind. Nüsse werden als Zutat in vielen Lebensmitteln verarbeitet und können beispielsweise durch gemeinsam genutzte Produktionsanlagen in Lebensmittel gelangen, die eigentlich nussfrei hergestellt werden. Lebensmittel, die mit Nüssen kontaminiert sein könnten, sollten darum genauso gemieden werden wie die Nüsse selbst. Bei verpackter Ware gilt es, immer die Zutatenliste zu prüfen. Bei Schokolade wird häufig z. B. mit dem Satz „...kann Spuren von Nüssen enthalten“ der mögliche Inhalt von Nüssen deklariert. Als primärer Nuss-Allergiker mit heftigen Reaktionen sollten diese Hinweise ernst genommen und auf solche Produkte verzichtet werden. Etwas einfacher sieht es bei der Therapie für Nuss-Allergiker aus, die durch eine Pollen-Allergie auf z. B. Haselnüsse kreuzreagieren. Hier kann die Allergenität durch Backen oder Rösten deutlich reduziert werden, sodass geröstete Nüsse oder auch Nusskuchen gut verträglich sein können.

Allergenfreie Zubereitung

Bei der Zubereitung von Speisen ist darauf zu achten, Lebensmittel mit einer möglichen Kontamination von Nüssen zu vermeiden. Für den „echten“ Nuss-Allergiker bleibt die allergene Wirkung der Nüsse auch nach Erhitzen oder Zerkleinern vollständig erhalten. Insbesondere bei Brot und Backwaren, Gebäck, Müslimischungen und Schokoladenzubereitungen mit Nougat, Karamell oder Marzipan muss mit Nussbestandteilen gerechnet werden. Das bedeutet häufig, dass Kuchen und Gebäck selbst gebacken werden müssen. In den Rezepten können die Nüsse durch Kokosnuss, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ersetzt werden. Extra nussfreie Süßwaren bzw. deren Anbruch sollten im Lager entsprechend geschützt in einer separaten Box aufbewahrt werden.

Nussfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an nussfreiem Brot oder Brötchen, Knäckebrötchen oder Zwieback. Bei loser Ware muss genau nachgefragt werden, ob Nüsse enthalten sind oder nicht.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Wurst ohne Pistazien, Käse ohne Nüsse oder Walnüsse, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Nussfreie Müslimischungen mit Obst und Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Fisch und Geflügel unverarbeitet, gedünstet oder gebraten, mit nussfreier Panade, Saucen und Suppen ohne Nüsse.

Beilagen

Gemüse, Salate und Rohkost mit nussfreien Dressings und Garnituren.

Dessert

Obst, Fruchtspeisen, Grützen und Götterspeisen. Milchprodukte, Cremes, Speiseeis, Schokolade, Nougat und Joghurt – alles ohne Nüsse.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte ohne Nüsse, Fruchtgummis, Reiswaffeln ohne Schokolade eignen sich gut. Spezielle nussfreie Schokolade und Kekse können z. B. im Reformhaus gekauft werden. Bei Kuchen empfiehlt es sich, selbst einen ohne Nüsse zu backen.

Was Sie über die Erdnuss-Allergie wissen sollten

Allergiker können schon auf die winzigsten Spuren von Erdnüssen mit lebensbedrohlichen Symptomen reagieren!

ERDNÜSSE Erdnüsse

Was steckt dahinter?

Die aus Südamerika stammende Erdnuss ist morphologisch eine Nuss, wird aber botanisch zu der Familie der Hülsenfrüchte gezählt. So findet man mögliche Kreuzreaktionen auch nur innerhalb der botanischen Familie: z.B. bei Linsen, Bohnen, Erbsen oder Soja, nicht aber bei den Nüssen bzw. Schalenfrüchten. Ernährungsphysiologisch gilt die Erdnuss als hervorragender Mineralstofflieferant. Sie liefert hochwertiges Eiweiß, außerdem bestehen über 75% des Fettes aus den wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Eine Erdnuss-Allergie bleibt meist ein Leben lang bestehen. Allergische Reaktionen können sich in Atemwegsbeschwerden, Hautreaktionen, Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen äußern. Aber auch Herzrasen, Schwindel, Bewusstlosigkeit und lebensbedrohliche Schockzustände sind möglich.

Wo liegt die Herausforderung?

Die Erdnuss zählt zu den problematischsten Allergieauslösern. Während andere Allergene erst ab einer bestimmten Menge allergische Reaktionen auslösen, können schon Spuren von Erdnüssen ausreichen, um lebensbedrohliche Symptome hervorzurufen. Das Erdnuss-Allergen ist hochaggressiv. Feinste Stäube – die z.B. beim Öffnen einer Erdnussflipstüte in die Luft gelangen – führen bei Allergikern schnell zu Reaktionen. Aufgrund des vermehrten technologischen Einsatzes in der Lebensmittelindustrie werden steigende Zahlen von Erdnuss-Allergikern verzeichnet. Die Allergenität verliert sich weder beim Kochen noch beim Backen oder Rösten.



Was ist zu tun?

Als Therapie ist nur der absolute Verzicht auf Erdnüsse und daraus gewonnene Produkte möglich. Das ist für die Betroffenen eine Herausforderung, da viele Lebensmittelprodukte, aber auch Kosmetika, Erdnüsse oder Spuren davon enthalten können. Um den Kontakt von Erdnüssen zu vermeiden, ist es wichtig zu wissen, in welchen Produkten Erdnüsse enthalten sein können. Dazu zählen Schokoriegel, Torten und Kuchen, Speiseöle auf Erdnussbasis, Cornflakes, Müsli, Speiseeis, Fertiggerichte, Salzgebäck, Kartoffelchips, frittierte Lebensmittel und auch erdnusshaltige Körperpflegemittel. Da bei dieser Allergie auch feinste Stäube Symptome auslösen, muss das Thema der Spurenkennzeichnung also besondere Beachtung finden:

- Befindet sich der Hinweis „... kann Spuren von Erdnüssen enthalten“ auf der Verpackung, so ist das Produkt für den Erdnuss-Allergiker nicht geeignet.
- Befindet sich auf der Verpackung kein Hinweis auf Erdnuss-Spuren, so sollte über den Hersteller nachgefragt werden, wie er mit der Spurenkennzeichnung generell umgeht. Notfalls muss das Produkt gemieden werden. Alternativ können Sie den Erdnuss-Allergiker direkt nach gut verträglichen Produkten fragen.
- Befindet sich auf der Verpackung der Hinweis „... kann Spuren von Soja, Milch und Ei enthalten“ kann das Produkt eingesetzt werden, da der Hersteller mögliche Spuren deklariert.

Naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Geflügel können verzehrt werden. Beim Kochen oder Herstellen von Salaten sollten Pflanzenöle auf Erdnussbasis bzw. generell kaltgepresst Öle gemieden werden.

Allergenfreie Zubereitung

Bei hochgradiger Allergie ist beim Außer-Haus-Verzehr eine große Vertrauensbasis zwischen Anbieter und Tischgast essentiell. Der Erdnuss-Allergiker sollte sich im Restaurant oder in der Küche als solcher zu erkennen geben, damit die Küche entsprechend sorgfältig im Sinne der Allergie arbeiten kann. Gezieltes Nachfragen des Betroffenen ist auf jeden Fall erforderlich. Bei Erdnuss-Allergikern birgt das dennoch ein schwer einzuschätzendes Risiko. Viele Allergiker tragen deswegen ein Notfallset bei sich.

Das genaue Lesen von Zutatenlisten und der richtige Umgang mit der Spurenkennzeichnung bei verpackter Ware sollte wichtiger Bestandteil beim Einkauf sein. Bei der Zubereitung von erdnussfreien Speisen ist ein hygienisch einwandfreies Vorgehen wichtig: Arbeitsgeräte, Bretter, Töpfe oder Schneebesen müssen sauber sein. Das Abspülen mit klarem Wasser reicht nicht.



Erdnussfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knäckebrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Wurst – z. B. Schinken, Putenbrustaufschnitt, Brühwurst – und Käse, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Erdnussfreie Müslimischungen mit Obst und Milch oder Joghurt.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Fisch, Geflügel und Würstchen gedünstet oder natur in Öl – mit Ausnahme von Erdnussöl –, Butter, schmalz oder Plattenfett ohne Erdnuss gebraten.

Beilagen

Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Gemüse gedünstet oder gebraten mit Butter oder Öl – außer Erdnussöl –, Salat mit Dressing – Zutatenliste beachten –, Suppen und Saucen ohne Erdnussöl zubereitet.

Dessert

Pudding, Joghurt, Götterspeise, frisches Obst oder Kompott, Fruchtkaltschalen, Fruchtis, Milchspeiseeis ohne Erdnuss.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompott sowie Joghurt und Quark bieten sich sehr gut an. Selbstgebackene Kuchen und Gebäck sowie Fruchtgummis sind unbedenklich.

Was Sie über die Sellerie-Allergie wissen sollten

In Deutschland, der Schweiz und Frankreich reagieren knapp 40% der Bevölkerung auf rohen Sellerie!

SELLERIE Sellerie

Was steckt dahinter?

Sellerie gehört botanisch gesehen zu den Doldenblütlern. Essbar sind sowohl die Blätter, die Stengel beim Staudensellerie als auch die Wurzel der Pflanze. Die Symptome einer allergischen Reaktion auf Sellerie sind recht vielfältig. Es können Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Hautreaktionen wie Ödembildungen und Asthma bis hin zum allergischen Schock auftreten. Die Diagnose durch einen Allergologen erfolgt über Haut- und Bluttests.

Wo liegt die Herausforderung?

Man muss unterscheiden zwischen einem „echten“ Sellerie-Allergiker und einem Kreuz-Allergiker. Die Sellerie-Allergiker sind in der Minderheit, sie reagieren direkt auf Sellerie und haben schwere allergische Symptome. In der Mehrheit sind Kreuz-Allergiker, die auf Basis einer Pollenallergie, wie Birke, Hasel oder Erle, kreuzallergisch auf Sellerie reagieren. Die Symptome sind Kribbeln, Jucken an der Lippe, Zunge und Mundbereich – also eher mäßige Beschwerden. Die Ausnahme bilden die kreuzreagierenden Beifuß-Pollen-Allergiker – hier zeigen sich heftige Symptome bis hin zum anaphylaktischen Schock.

Die erste Herausforderung liegt darin, zu erfahren, um welche Art Sellerie-Allergiker es sich bei den Tischgästen handelt. Warum? Das allergene Potential von Sellerie verliert sich bei Pollen-Allergikern durch die Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Braten oder Backen. Diese Tischgäste können aus Ihrem breiten Speisenangebot auswählen – abgesehen von der Rohkost- oder Salattheke. Für den Fall, dass Sie „echte“ Sellerie-Allergiker oder Beifußpollen-Allergiker zu versorgen haben, sieht die Situation anders aus: In diesem seltenen Fall müssen alle möglichen Selleriequellen – auch die gekochten oder anders zubereiteten – aus der Verpflegung ausgeschlossen werden.





Was ist zu tun?

Sellerie wird in der deutschen Küche sehr gern und oft zum Würzen der Speisen genutzt. So findet man kaum einen Suppenbrühwürfel oder kaum eine Fertigsuppe ohne Sellerie. Gerade beim Essen in Restaurants oder Kantinen ist es schwierig herauszufinden, in welchen Speisen Sellerie enthalten ist. Als Hinweis dient die Zutatenliste auf der Verpackung. Die „echten“ Sellerie-Allergiker müssen Sellerie als Gemüse und Gewürz von ihrer Speisekarte komplett streichen.



Allergenfreie Zubereitung

Da Sellerie fast immer in Instant-Brühen, Fertigsuppen und -sauce, aber auch im Suppengrün für die frische Suppe vorkommen, sollten die Produkte gänzlich gemieden werden. Vorsicht auch bei Gewürzmischungen, -pasten oder -sauce, Curry und Curryzubereitungen, Frischwurstaufschnitt, Feinkostsalaten oder Salzgebäck.

Selleriefreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Käse, Wurst – aber Vorsicht vor möglicher Würzung mit Sellerie –, Speisequark, Tomaten und Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Geflügel und Fisch, selbstgezogene Saucen mit reinen Gewürzen – ohne Instant-Produkte und Gewürzmischungen. Je weniger Convenience-Produkte in der Zubereitung verwendet werden, desto geringer das Risiko, dass Sellerie als Zutat enthalten ist.

Beilagen

Alle Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse und Salate – außer Sellerie – ohne Instant-Saucen und Gewürzmischungen.

Dessert

Pudding, Götterspeise, frisches Obst, Kompott, Grüten und Milchprodukte.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte, Gebäck – aber Vorsicht bei Salzgebäck, Kuchen oder Fruchtgummis.

Was Sie über die Fisch-Allergie wissen sollten

Bei einer Fisch-Allergie
sollten sämtliche Fischarten
vermieden werden!

Fisch Fisch

Was steckt dahinter?

Der Fisch hat als Jodlieferant, als Eiweißquelle und wegen seines Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren eine große ernährungsphysiologische Bedeutung. Andererseits reagieren einige Menschen auf Fisch-eiweiß sehr stark allergisch. Das heißt: Bereits beim Verzehr von geringen Mengen oder sogar durch die Inhalation der Dämpfe von gekochtem Fisch können unangenehme Beschwerden auftauchen. Neben Magen-Darm-Beschwerden können weiterhin Hautreaktionen wie juckende Quaddeln, Reaktionen der Mundschleimhäute und gelegentlich auch Asthma-Anfälle entstehen.

Wo liegt die Herausforderung?

Moderne Diagnostik-Verfahren können zwar das Allergen-Potenzial der verschiedenen Fischarten identifizieren, für den Küchenalltag hat es aber keine Relevanz. Fisch-Allergikern wird geraten, alle Fischarten zu vermeiden. Die Allergene des Fisches sind zudem meist hitzestabil, sodass gekochter oder gebratener Fisch ebenfalls nicht vertragen wird.

Bei bestimmten Zubereitungsmethoden, wie z.B. in der asiatischen Küche, werden oft Fisch, Fischbestandteile oder Fischerzeugnisse verwendet. Da die Deklaration der Zutaten bzw. der Allergene auf den Verpackungen teilweise sehr klein und häufig in der Sprache des Ursprungslandes oder auf Englisch beschrieben sind, sollten immer nur asiatische Produkte eingesetzt werden, deren Zusammensetzung deutlich und erkennbar gekennzeichnet ist.





Was ist zu tun?

Nach ausführlicher allergologischer Aufklärung ist das strikte Vermeiden von Fisch und Fischerzeugnissen umzusetzen. Beim Außer-Haus-Essen müssen sich Köche und Servicekräfte auf den Fisch-Allergiker einstellen und sich entsprechendes Fachwissen aneignen.

Überprüfen Sie beim Einkauf immer die Zutatenliste der Produkte! Neben den Fischarten können folgende Begriffe aufgelistet sein: Süßwasserfisch, Seefisch, Fischseiten, Fischfilet, Koteletts, Karbonaden, Stücke oder chunks, Happen, Häppchen, Röllchen, Lachsschnitzel, Lachersatz, Fischkonserven, Fischfarce, Mus ohne Haut und Gräten, Surimi, Fischerzeugnisse, Kaviar, Sushi, Squid Brand, Fischsauce, Sardelle, Anchovis oder Vitello tonnato.

Allergenfreie Zubereitung

Alle Arten von Fisch müssen konsequent gemieden werden. Stark sensibilisierte Allergiker müssen den Fisch nicht nur vom Speiseplan streichen, sondern auch Fischdämpfen, die bei der Zubereitung entstehen, aus dem Weg gehen. Besteck, das vorher mit Fisch in Berührung gekommen ist und anschließend nicht gründlich gereinigt wurde, könnte bei Fisch-Allergikern zu einer allergischen Reaktion führen. Eine sorgfältige Händehygiene zwischen den Arbeitsgängen, saubere Arbeitsflächen, sauberes Produktionsgeschirr und -besteck dämmen das Risiko erheblich ein.

Fischnurige Speiseangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Käse, Wurst, Ei, Speisequark, vegetarischer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt oder Milch.

Mittagessen

Fleisch und Geflügel

Alle Fleisch- und Geflügelsorten, gedünstet oder gebraten. Alle Saucen und Brühen, außer Fischgrundsaucen und Fischbrühe. Bei der Zubereitung asiatischer Speisen auf die Zutatenlisten achten!

Beilagen

Alle Sättigungsbeilagen und Gemüse – gedünstet und gebraten – sowie Rohkost.

Dessert

Alle Desserts.

Snacks für Zwischendurch

Speiseangebot

Obst und Milchprodukte, Gebäck und Kuchen, Süßwaren.

Was Sie über die Krebstier-Allergie wissen sollten

Schon das Einatmen der Kochdämpfe von Krebstieren kann Beschwerden verursachen!

KREBSTIERE Krebstiere

Was steckt dahinter?

Zu den Krebstieren zählen Krebse, Langusten, Hummer, Garnelen und Krabben. Krebstiere gehören eher zu den seltenen Nahrungsmittelallergien. Menschen, die in Küstenregionen wohnen und häufiger Kontakt mit Meeresfrüchten haben, weisen häufiger Allergien auf.

Allergien auf Krebstiere kommen bevorzugt im Erwachsenenalter vor. Nach dem Verzehr der Tiere können Betroffene Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden zeigen. Symptome in den Atemwegen und Kreislaufreaktionen sind ebenfalls möglich.

Garnelen zählen zu den häufigsten Auslösern einer allergischen Reaktion und können bis zu einem anaphylaktischen Schock führen.

Wo liegt die Herausforderung?

Krebstiere haben eine erhöhte allergene Potenz. So können bereits durch kleine Mengen des Allergens lebensbedrohliche Reaktionen ausgelöst werden. Auch das Einatmen von Kochdämpfen kann Beschwerden hervorrufen.





Was ist zu tun?

Nach einer Diagnose durch den Allergologen sind entsprechend die Krebstiere konsequent in der Speisenauswahl zu vermeiden. Bei verpackten Produkten ist ein Blick auf die Zutatenliste unerlässlich. Am besten suchen Sie dort nach folgenden Begriffen:

- Crustacea
- Teile von Krebstieren – z.B. Scheren mit Fleisch, Schwänze mit Fleisch
- Entschalt – Krebstiere, deren Panzer oder Schale entfernt wurden
- Erzeugnisse aus Krebstieren
- Krabben
- Garnelen

Sensible Allergiker sollten Kochdämpfen, die durch die Zubereitung von Krebstieren entstehen, aus dem Weg gehen.

Allergenfreie Zubereitung

Eine einwandfreie Hygiene der Arbeitsflächen, des Produktionsgeschirrs und -bestecks sowie eine sorgfältige Händehygiene zwischen den Arbeitsschritten sind erforderlich, um Allergiker nicht zu gefährden. Krebstiere sind gewöhnlich keine versteckten Bestandteile in Lebensmitteln. Probleme können jedoch beim Essen im Restaurant auftreten – besonders in der ostasiatischen Küche sind Krebstiere weit verbreitet. Es besteht die Gefahr einer Kreuzkontamination, wenn z.B. Fleisch oder Fisch und Krebstiere auf demselben Grill zubereitet wurden.

Krebstierfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Käse, Wurst, Ei, Speisequark, vegetarischer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt bzw. Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Geflügel und Fisch, gedünstet oder gebraten, Saucen und Brühen außer asiatische Würzsaucen und Fischfonds.

Beilagen

Alle Sättigungsbeilagen, Gemüse und Salate in allen Zubereitungen sind erlaubt.

Dessert

Alle Desserts sind möglich.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte, Gebäck und Kuchen sowie Süßwaren.

Was Sie über die Weichtier-Allergie wissen sollten

Auf Muscheln, Schnecken
und Co. können Allergiker
mit Magen-Darm-Beschwerden reagieren!

WEICHTIERE Weichtiere

Was steckt dahinter?

Die Gruppe der Weichtiere oder Mollusken umfasst eine Vielzahl von genießbaren Spezialitäten. Dazu gehören Schnecken, Muscheln, Seeigel und Tintenfische.

Nach dem Verzehr von Weichtieren können Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden sowie Beschwerden im Bereich der Atemwege auftreten.

Wo liegt die Herausforderung?

Bei der Diagnostik zur Weichtier-Allergie müssen Unverträglichkeitsreaktionen aufgrund von unsachgemäßer Lagerung, z.B. durch Histamin, klar abgegrenzt werden.





Was ist zu tun?

Nach einer Diagnose durch den Allergologen sind entsprechend die Weichtiere konsequent in der Speisenauswahl zu vermeiden. Die Zutatenlisten von Verpackungen sollten nach folgenden Begriffen geprüft werden:

- Mollusken
- Schnecken
- Muscheln
- Tintenfische
- Teile von Weichtieren –
z.B. Schneckenfleisch oder Muschelfleisch
- Erzeugnisse aus Weichtieren
- Tinte vom Tintenfisch
- Seeohr
- Oktopus
- Sashimi
- Austernsauce

Allergenfreie Zubereitung

Eine einwandfreie Hygiene der Arbeitsflächen, des Produktionsgeschirrs und -bestecks sowie eine sorgfältige Händehygiene zwischen den Arbeitsschritten sind erforderlich, um Allergiker nicht zu gefährden. Weichtiere sind gewöhnlich keine versteckten Bestandteile in Lebensmitteln. Probleme können jedoch beim Essen im Restaurant auftreten. Besonders in der ostasiatischen Küche sind Weichtiere weit verbreitet. Es besteht die Gefahr einer Kreuzkontamination, wenn z.B. Fleisch oder Fisch und Weichtiere auf demselben Grill zubereitet wurden.

Weichtierfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Käse, Wurst, Ei, Speisequark, vegetarischer Aufstrich, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Geflügel und Fisch, gedünstet oder gebraten, Saucen und Brühen außer asiatische Würzsauces und Fischfonds.

Beilagen

Alle Sättigungsbeilagen außer schwarze Nudeln, Gemüse und Salate in allen Zubereitungen.

Dessert

Alle Desserts sind erlaubt.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte, Gebäck und Kuchen, Süßwaren.

Was Sie über die Sesam-Allergie wissen sollten

Die Sesam-Allergie ist zwar selten, führt jedoch zu schweren allergischen Beschwerden!

Sesam

Was steckt dahinter?

Sesam-Allergien treten sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter auf. Allergische Reaktionen können Hautreaktionen, Ödembildungen, Reaktionen der oberen Atemwege, Asthma, Magen-Darm-Beschwerden bis hin zum allergischen Schock sein. Häufig ist der Verlauf einer allergischen Reaktion äußerst schnell und bedrohlich.

Die Allergie auf Sesam ist hochgradig, sodass auch Spuren davon allergische Reaktionen auslösen. Das allergene Potenzial wird durch Verarbeitung oder Erhitzen nicht reduziert.

Wo liegt die Herausforderung?

Sesam oder Sesamsamen finden aufgrund ihres aromatischen, nussigen Geschmacks eine breite Verwendung in der Lebensmittelherstellung. Viele typische Landesküchen wie die asiatische, indische, mediterrane, orientalische und auch die süd- bzw. mittelamerikanische Küche setzen Sesam in ganzer, geschälter, gemahlener oder auch in schwarzer Form ein. Auch in der vegetarischen, veganen oder Bio-Küche findet man Sesam.

Vorkommen

- in Brot, Gebäck, Chips, Kräckern, Waffeln, Brezeln, Hamburger-Brötchen, Fladenbrot
- in fertigen Gewürzmischungen, Saucen und Rezepten insbesondere der asiatischen, orientalischen oder südamerikanischen Küche
- in Müslimischungen
- Spuren von Sesam in kaltgepressten Ölen
- zur Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Sesam-Mehl
- in Süßigkeiten wie türkischer Honig und Eiscreme





Was ist zu tun?

Die Therapie einer Sesam-Allergie bedeutet das konsequente Meiden von Sesam. Eine sesamfreie Kost sollte nur nach Abgabe einer ärztlichen Verordnung angeboten werden. Hier liegt eine medizinische Indikation vor, für die genaue Kenntnisse der Erkrankung, deren diätetische Umsetzung und sehr sauberes Arbeiten notwendig sind. Da schon Spuren von Sesam zu allergischen Reaktionen führen können, sollten Lebensmittel, die mit Sesam kontaminiert sein könnten, genauso gemieden werden wie der Sesam an sich. Bei verpackter Ware gilt es, immer die Zutatenliste genau zu prüfen. Häufig wird z.B. bei Keksen und Gebäck auf einen möglichen Inhalt von Sesam hingewiesen: "...kann Spuren von Sesam enthalten." Achtung auch bei gemeinsam angelieferten Brötchen, mal mit mal ohne Sesam. Für einen Sesam-Allergiker mit heftigen Reaktionen sollte man diese Hinweise und Beobachtungen ernst nehmen und auf solche Produkte verzichten.

Allergenfreie Zubereitung

Beim Einkauf ist es wichtig, dass Sie Zutatenlisten genau lesen und den richtigen Umgang mit der Spurenkennzeichnung bei verpackter Ware erlernen. Bei der Zubereitung von Speisen ist darauf zu achten, dass Sesam weder als Zutat noch in Spuren vorhanden ist. Das bedeutet häufig, dass Gebäck und Kekse selbst gebacken werden müssen. In den Rezepten kann Sesam durch Kokosnuss, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ersetzt werden. Extra sesamfreie Süßwaren bzw. deren Anbruch sollten im Lager entsprechend geschützt werden, indem Sie sie in einer separaten Box aufbewahren.

Bei der Zubereitung von sesamfreien Speisen ist ein hygienisch einwandfreies Vorgehen wichtig. Arbeitsgeräte, Bretter, Töpfe oder Schneebesen müssen sauber sein, das Abspülen mit klarem Wasser reicht dabei nicht aus. Naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Geflügel können verzehrt werden. Beim Kochen oder Herstellen von Salaten sollten Pflanzenöle auf Sesambasis bzw. generell kaltgepresste Öle gemieden werden.

Sesamfreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback ohne Sesam.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Wurst, Käse, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müslimischungen ohne Sesam mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt oder Quark.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Geflügel und Fisch, gedünstet oder gebraten – ohne Sesamöl – mit reinen Gewürzen bzw. mit Gewürzmischungen ohne Sesam.

Beilagen

Kartoffeln – bei Kroketten ist jedoch Vorsicht geboten. Reis, Nudeln, Gemüsebeilagen gedünstet oder gebraten ohne Sesam-Öl. Suppen und Saucen. Bei Fertigprodukten unbedingt die Zutatenliste beachten.

Dessert

Desserts wie Pudding, Götterspeise, frisches Obst, Kompott, Grützen, Fruchtkaltschalen, Fruchtis.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompott sowie Joghurt und Quark bieten sich sehr gut an. Kuchen und Gebäck ohne Sesam – Zutatenliste beachten. Fruchtgummis sind unbedenklich.

Was Sie über die Senf-Allergie wissen sollten

Schon kleinste Mengen Senf können bei Allergikern schwere allergische Reaktionen hervorrufen!

SENF Senf

Was steckt dahinter?

Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Senfkörnern des weißen, braunen oder schwarzen Senfs hergestellt wird. Gebräuchlich ist das Gewürz als Senfkörner, Senfpulver und als Würzpaste.

Die Allergie auf Senf tritt in Europa in erster Linie in Frankreich und Spanien auf. Es können Erwachsene wie auch Kleinkinder betroffen sein. Die Diagnose erfolgt durch Haut- und Bluttests und sollte durch eine Provokation klar von anderen Gewürzen abgegrenzt werden.

Wo liegt die Herausforderung?

Senf findet vielseitigen Einsatz in der Lebensmittelherstellung. Die Senfkörner werden gerne zum Einlegen von Senfgurken und Mixed Pickles sowie zur Wurstherstellung genutzt. Senfpulver kommt verstärkt in der englischen Küche vor. Wird es mit Wasser zu einer Paste verrührt, kann man es ähnlich wie Tafelsenf verwenden. Senfpulver ist manchmal auch Bestandteil von Currypulver.

Zum Würzen und als Dip wird Tafelsenf häufig in der deutschen Küche eingesetzt.

Senf kann des Weiteren in Suppen, Eintöpfen, Grill- und Salatsaucen, Marinaden für Fleisch, Fisch oder Geflügel, Sauerkonserven, Chutneys, Salatdressings, scharfem Salzgebäck oder Nüssen sowie in Mayonnaise und Feinkostsalaten enthalten sein.





Was ist zu tun?

Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, ob ein Produkt für eine senffreie Ernährung einsetzbar ist. Während des Herstellungsprozesses können Reste von Senf unbeabsichtigt in ein Lebensmittel gelangen, das ursprünglich keinen Senf enthält. Für diesen Fall besteht für den Hersteller die Möglichkeit, auf der Verpackung anzugeben, dass Spuren von Senf in der Ware vorhanden sein können.

Allergenfreie Zubereitung

Die Betroffenen müssen auf Senf und Speisen, die Senf enthalten können, konsequent verzichten. Das genaue Lesen von Zutatenlisten und der richtige Umgang mit der Spurenkennzeichnung bei verpackter Ware sollte wichtiger Bestandteil beim Einkauf sein.

Bei der Zubereitung von senffreien Speisen ist ein hygienisch einwandfreies Vorgehen wichtig. Arbeitsgeräte, Bretter, Töpfe oder Schneebesen müssen sauber sein. Das Abspülen mit klarem Wasser reicht nicht.

Naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Geflügel können verzehrt werden. Bei der Zubereitung von Fleisch, Gemüse und auch Salat sollten Gewürzmischungen, fertige Dressings und Marinaden vermieden werden. Wurst und Wurstwaren müssen auf ihre Würzung überprüft werden.

Senffreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knusperbrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Käse, Speisequark, Tomaten oder Gurken. Auch roher oder gekochter Schinken sowie Streichwürste sind erlaubt, wenn es die Zutatenliste zulässt.

Müsli und Milchprodukte

Müsli mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Fleisch, Geflügel und Fisch, gedünstet oder gebraten und ohne Senf zubereitet, Saucen mit reinen Gewürzen und Gewürzmischungen ohne Senf. Je weniger Convenience-Produkte verwendet werden, desto geringer ist das Risiko, dass Senf als Zutat enthalten ist.

Beilagen

Alle Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse und Salate. Bei Salatsaucen und Suppen muss allerdings die Zutatenliste beachtet werden.

Dessert

Pudding, Götterspeise, frisches Obst, Kompott, Grüten, Milchprodukte.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Milchprodukte, Gebäck und Kuchen, Fruchtgummis.

Was Sie über die Lupine-Allergie wissen sollten

Nach dem Verzehr von Lupinen kann es bei Allergikern zu schweren allergischen Reaktionen kommen!

LUPINE Lupine

Was steckt dahinter?

Lupine sind buntblühende Pflanzen, die man eher aus dem eigenen Ziergarten kennt. Sie sind neuartige Allergieauslöser, die in den letzten Jahren aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehaltes den Weg in die Lebensmittelverarbeitung gefunden haben. Seitdem steigt die Zahl der Lupinen-Allergiker.

Wo liegt die Herausforderung?

Lupinen gehören zu den Hülsenfrüchten. Lupinenmehl eignet sich für die Herstellung von glutenfreien Backprodukten und Mahlzeiten.

Das Lupinenallergen ist sehr aggressiv, auch Stäube in der Luft führen zu allergischen Symptomen. Diese treten in Form von Hautreaktionen, Atemwegsbeschwerden, Krämpfen bis hin zum allergischen Schock auf. Das Allergen ist hitzestabil und wird auch beim Backen nicht zerstört.

Lupine werden nicht nur in diätetischen Produkten verarbeitet. Lupinenmehl wird wegen der geschmacklichen und frischhaltenden Eigenschaft in kleinen Mengen verschiedenen Lebensmitteln beigemischt.

Vorkommen

- z. T. in glutenfreien Backmischungen, Backwaren, Gebäck, Keksen
- z. T. in vegetarischen Fertigprodukten wie Bratlingen, Würstchen, Flüssigwürste, Schnitzeln, Pfannengerichten, Aufläufen, Suppen, Brotaufstrichen, Kaffeeersatz, Lupinen-Tofu, Eis, Süßlupinenschrot
- ggf. in Brot- und Backwaren, Gebäck und Keksen, fertigen Pizzateigen





Was ist zu tun?

Die Therapie einer Lupinen-Allergie liegt im konsequenten Meiden der Lupine und der Produkte, die damit hergestellt worden sind. Hier gilt es in erster Linie, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, in welchen Produkten im eigenen Lager überhaupt Lupine enthalten sind. Je nachdem welche Tischgäste Sie versorgen, kann es sein, dass Sie kaum Lupinenprodukte gelagert haben. Wenn jedoch viele Ihrer Tischgäste Vegetarier, Veganer oder Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sind und Sie ggf. einen hohen Einsatz an Convenience-Produkten haben, finden sich bei Ihnen viel öfter lupinenhaltige Produkte als angenommen.

Allergenfreie Zubereitung

Beim Einkauf ist es wichtig, dass Sie Zutatenlisten genau lesen und den richtigen Umgang mit der Spurenkennzeichnung bei verpackter Ware erlernen.

Bei der Zubereitung von lupinenfreien Speisen ist ein hygienisch einwandfreies Vorgehen wichtig: Arbeitsgeräte, Bretter, Töpfe oder Schneebesen müssen sauber sein, das Abspülen mit klarem Wasser reicht nicht aus.

Naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier können zubereitet und verzehrt werden. Beim vegetarischen Kochen sollten Fertigprodukte vermieden bzw. die Zutatenliste genau auf Lupine überprüft werden.

Lupinefreie Speisenangebote

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen ohne Zusatz von Lupinenmehl, Knäckebrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Wurst, Käse, Tomaten oder Gurken. Vegetarische Aufstriche müssen überprüft werden.

Müsli und Milchprodukte

Müslimischungen mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt bzw. Quark oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch, Geflügel

Alle Fleischarten, Geflügel und Fisch, gedünstet und gebraten.

Beilagen

Kartoffeln, Reis, Nudeln – Zutatenliste beachten –, Gemüsebeilagen gedünstet oder gebraten. Suppen und Saucen – bei Fertigprodukten Zutatenliste beachten.

Dessert

Pudding aus Kuhmilch, Götterspeise, frisches Obst, Kompott, Grützen, Fruchtkaltschalen, Frucht- und Milchspeiseeis, Fruchtquark – Zutatenliste beachten.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst und Kompott sowie Joghurt und Quark bieten sich an – Zutatenliste beachten. Kuchen und Gebäck – Zutatenliste oder Rezeptur beachten. Fruchtgummis sind unbedenklich.

Was Sie über die Sulfid-Unverträglichkeit wissen sollten

Schwefeldioxid bzw. Sulfid wird in Trockenfrüchten eingesetzt, um sie zu konservieren!

SCHWEFELDIOXID Schwefeldioxid

Was steckt dahinter?

Schwefeldioxid bzw. Sulfid verlängert die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Sie fallen deshalb unter die Kategorie „Zusatzstoffe – Konservierungsmittel“.

Löst die Aufnahme von sulfithaltigen Nahrungsmitteln körperliche Symptome wie Asthma oder Hautausschlag aus, spricht man von einer Unverträglichkeit und nicht von einer Allergie.

Eine Unverträglichkeit gegenüber Sulfid lässt sich nicht über Haut- und Bluttests feststellen. Sie kann nur über einen Provokationstest klar diagnostiziert werden. Speziell bei Asthmatikern beobachtet man Unverträglichkeiten gegenüber Schwefelverbindungen wie Schwefeldioxid und Sulfid.

Was ist zu tun?

Der Einsatz von Lebensmitteln mit einem hohen Sulfid-Gehalt sollte so gering wie möglich gehalten werden, da kleinere Mengen in der Regel gut vertragen werden. Für den Küchenalltag bedeutet das, dass für Speisen, die Trockenfrüchte enthalten, Alternativen ohne Trockenfrüchte oder mit ungeschwefelten Trockenfrüchten angeboten werden sollten. Wenn es sich um einen Gastronomiebetrieb handelt, sollte sich der Service und die Küche mit dem Schwefelgehalt der verschiedenen Weine auskennen, damit der Gast gut beraten werden kann.





Wo liegt die Herausforderung?

Sulfit wird in manchen Lebensmitteln in geringen Mengen als Konservierungsstoff oder Antioxidationsmittel eingesetzt – so auch in Wein. In folgenden Lebensmitteln kommt Schwefeldioxid bzw. Sulfit vor:

Lebensmittel mit niedrigem Sulfit-Gehalt – zwischen 1 und 10 mg/kg

- Frische Garnelen
- Sauerkraut
- Maismehl
- Frische Pilze
- Marmeladen, Konfitüren und Gelees

Lebensmittel mit mittlerem Sulfit-Gehalt – zwischen 10 und 50 mg/kg

- Getrocknete Kartoffeln
- Weinessig
- Grapefruitsaft
- Maraschino-Kirschen

Lebensmittel mit hohem Sulfit-Gehalt von mehr als 100 mg/kg

- Trockenfrüchte
 - Aprikosen, Birnen, Pfirsiche = 2.000 mg/kg
 - Ananas, Äpfel, Quitten = 1.000 mg/kg
 - Weinbeeren, mit Ausnahme von Korinthen = 1.000 mg/kg
 - Glasierte, halbfleuchte Trockenfrüchte = 1.000 mg/kg
- Zerkleinerter Meerrettich = 1.000 mg/kg
- Spargel, Sellerie, Zwiebel, Blumenkohl, weiße Rüben, Pastinaken als getr. Erzeugnisse = 500 mg/kg
- Zerkleinerte Zwiebel, Zwiebeln in Essig, zerkleinerter Knoblauch = 500 mg/kg
- Würzmittel aus Zitronensaft = 300 mg/kg
- Obstgeliersaft = 800 mg/kg
- Glukosesirup zur ausschl. gewerbsmäßigen Herstellung von Zuckererzeugnissen = 400 mg/kg
- Wein = 160–400 mg/kg

Speisenangebote mit einem niedrigen Gehalt an Sulfit

Frühstück und Abendessen

Brot und Brötchen

Auswahl an Brot oder Brötchen, Knäckebrot oder Zwieback.

Aufstrich

Butter oder Margarine, Marmelade, Honig, Ei, Wurst, Käse, Tomaten oder Gurken.

Müsli und Milchprodukte

Müslimischungen ohne geschwefelte Trockenfrüchte und Rosinen mit Obst und Milch, Cornflakes mit Früchten und Joghurt bzw. Quark oder Milch.

Mittagessen

Fisch, Fleisch und Geflügel

Alle Fleischarten und Fisch, in geringen Mengen Garnelen, gedünstet oder gebraten.

Beilagen

Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln – nur keine geschwefelten Kartoffeln –, Reis, Nudeln, Gemüsebeilagen und Salate.

Dessert

Desserts wie Pudding, Götterspeise, frisches Obst, Kompott, Grützen, Milchprodukte – ohne geschwefelte Trockenfrüchte.

Snacks für Zwischendurch

Speisenangebot

Obst, Kompott, Joghurt und Quark bieten sich sehr gut an. Kuchen und Gebäck dürfen keine geschwefelten Trockenfrüchte enthalten. Beachten Sie in jedem Fall die Zutatenliste. Fruchtgummis sind unbedenklich.



www.chefsculinar.de



Wir leben Foodservice

CHEFS CULINAR Nord GmbH & Co. KG

Bunsenstraße 5
24145 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 7108-4540
Fax: +49 (0) 431 7108-1230

CHEFS CULINAR Nord GmbH & Co. KG

Winsbergring 25
22525 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40 85190-0
Fax: +49 (0) 40 85190-2950

CHEFS CULINAR West GmbH & Co. KG

Holtumsweg 26
47652 Weeze
Tel.: +49 (0) 2837 80-100
Fax: +49 (0) 2837 80-332

CHEFS CULINAR Ost GmbH & Co. KG

Patterken 2
06686 Lützen OT Zorbau
Tel.: +49 (0) 34441 95-5
Fax: +49 (0) 34441 95-6000

CHEFS CULINAR GmbH

Innsbrucker Bundesstraße 79 B
A 5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 827533-0
Fax: +43 (0) 662 827533-1900

CHEFS CULINAR Nord GmbH & Co. KG

Herrenholz 1
23556 Lübeck
Tel.: +49 (0) 451 8903-0
Fax: +49 (0) 451 8903-2780

CHEFS CULINAR Nord GmbH & Co. KG

Ernst-Abbe-Straße 2
17033 Neubrandenburg
Tel.: +49 (0) 395 5589-0
Fax: +49 (0) 395 5589-1500

CHEFS CULINAR West GmbH & Co. KG

In der Rohrgewann 15
55597 Wöllstein
Tel.: +49 (0) 6703 304-100
Fax: +49 (0) 6703 304-160

CHEFS CULINAR Süd GmbH & Co. KG

Im Zusamtal 1
86441 Zusmarshausen
Tel.: +49 (0) 8291 851-0
Fax: +49 (0) 8291 851-1000

Hanseatic Marine Services GmbH & Co. KG

Neuhöfer Brückenstraße 8
21107 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40 31800-0
Fax: +49 (0) 40 31800-1800



Hanseatic Marine Services GmbH & Co. KG

Maklerstraße 11-14
24159 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 3017-0
Fax: +49 (0) 431 3017-220

www.chefsculinar.de