

# 14 Zutaten und Stoffe, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können



## EIER und daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören: Eier aller Geflügel- und Vogelarten

Beispiele / Vorkommen: Mayonnaise, Pfannkuchen, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Frikadellen, Hackbraten, Burger, Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffel-Fertigprodukte, Feinkostsalate, Pasteten, Quiches, Soßen, Dressings, Desserts



## FISCH und daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören: Alle Fischarten, Kaviar

Beispiele / Vorkommen: Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Würzpasten, Suppen, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten



## KREBSTIERE und daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören: Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi

Beispiele / Vorkommen: Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaise, Sashimi, Surimi



## MILCH und daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören: Die Milch aller Säugetiere

Beispiele / Vorkommen: Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwurst, Feinkostsalate, Margarine, Nussnougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Soßen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein, Molken-/ Frucht-/ Instantdrink



## SELLERIE und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, eingelegte Gemüse, Suppengewürz, Brühe, Suppen, Eintopf, Soßen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks (Chips)



## SESAMSAMEN und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Brot, Knäckebröt, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Desserts



## SCHWefeldioxid UND SULPHITE

in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO<sub>2</sub>

Dazu gehören: Mit Schwefel behandelt: Trockenobst, getrocknete Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier

Beispiele / Vorkommen: Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch



## ERDNÜSSE und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Margarine, Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésauße, Pommes Frites, Eis, aromatisierter Kaffee



## GLUTENHALTIGES GETREIDE sowie daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören u.a.: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern

Beispiele / Vorkommen: Brot, Kuchen, Nudeln, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Wurstwaren, Dessert, Schokolade, Eis, Bier



## LUPINE und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, Fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz/vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eisersatz, Kaffeeersatz, Flüssigwürze



## SCHALENFRÜCHTE sowie daraus gewonnene Erzeugnisse

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

Beispiele / Vorkommen: Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste (Walnüsse), Pasteten, Feinkostsalate (Waldorfl), Joghurt, Käse, Nuss-/ Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Müsliriegel, Kekse, Dressings, Curry, Pesto, Desserts, Likör, aromatisierter Kaffee



## SENF und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegte Gemüse, Gewürzmischungen, Käse



## SOJABOHNEN und daraus gewonnene Erzeugnisse

Beispiele / Vorkommen: Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diättrinks, Kaffeeweiß, Fertiggerichte aller Art



## WEICHTIERE und daraus gewonnene Erzeugnisse

Dazu gehören: Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern

Beispiele / Vorkommen: (asiatische) Würzpasten, Paella, Suppen, Soßen, Marinaden, Feinkostsalate

## Unsere Empfehlung

Verlassen Sie sich nicht auf die Möglichkeit der mündlichen Information! Stellen Sie sich eine gut besuchte Veranstaltung vor, bei der Ihre Mitarbeiter 30x am Tag Auskunft geben müssen über Allergene in Ihren Speisen. Im Fall der Fälle ist nur schwer nachweisbar, ob richtige Informationen mündlich erteilt wurden.

Damit Sie stets auf der sicheren Seite sind (auch in der Dokumentation für mögliche Kontrollen), raten wir zu einer schriftlichen Lösung in der Speisekarte, die wie folgt aussehen kann:

Schreiben Sie zu jedem Gericht die enthaltenen Allergene als Fußnoten dazu und ergänzen Sie Ihre Speisekarte um eine Seite mit der Erläuterung der Fußnoten.

Fordern Sie zuvor bei Ihren Lieferanten einen aktualisierten Ordersatz an, der für alle Lebensmittel die enthaltenen Allergene ausweist. Nutzen Sie diese Angaben, um anhand Ihrer Rezepturen (Unternehmermanufaktur-Kalkulationstool) die entsprechenden Informationen für die Aktualisierung Ihrer Speisekarte zu erhalten.

## Pflichtangaben

In der Europäischen Union ist einheitlich geregelt, welche Informationen **jede Lebensmittelverpackung** grundsätzlich tragen muss. Dazu gehören:

- die Bezeichnung des Lebensmittels
- die Zutaten des Lebensmittels einschließlich der 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können
- das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum
- die Nettofüllmenge
- Name/Firma und Anschrift
- die Nährwertkennzeichnung (ab Dezember 2016)

Grundlage für diese und weitere Informationspflichten ist die „Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel“. Sie wird auch als **Lebensmittel-Informationsverordnung** oder **LMIV** bezeichnet. Für einige Lebensmittel gibt es darüber hinaus spezielle Pflichtangaben, zum Beispiel zu ihrer Herkunft.

Alle Pflichtangaben müssen eine **Mindestschriftgröße** aufweisen sowie an einer gut sichtbaren Stelle deutlich und gut lesbar angebracht sein. Die Einhaltung der Vorschriften wird von den Lebensmittelüberwachungsbehörden der Bundesländer überwacht.

**Neue Pflichtangaben**, die die LMIV seit dem 13. Dezember 2014 mit sich bringt, werden im Folgenden aufgeführt und können gebündelt unter „**Was ist neu?**“ aufgerufen werden. Um Lebensmittelverluste zu vermeiden, können Produkte, die vor dem 13. Dezember nach altem Recht in Verkehr gebracht oder gekennzeichnet wurden, unbefristet abverkauft werden.

## Bezeichnung des Lebensmittels

Die Bezeichnung des Lebensmittels, bislang „Verkehrsbezeichnung“, verdeutlicht die Art sowie besondere Eigenschaften eines Lebensmittels. Für einige Lebensmittel, z.B. Schokolade, gibt es hierzu Vorgaben in speziellen Produktverordnungen. Weitere Bezeichnungen (z.B. Spätzle) für viele Lebensmittel finden sich im [Deutschen Lebensmittelbuch](#). Ist die Bezeichnung nicht festgelegt, muss sie beschreibend so formuliert werden, dass unmissverständlich deutlich wird, um welches Lebensmittel es sich handelt.

Nicht zu verwechseln ist sie mit dem vom Hersteller gegebenen (meist auffälligen) Marken- oder **Produktnamen**. Er dient in erster Linie Werbezwecken.

## Zutatenverzeichnis

Mit wenigen Ausnahmen sind auf jedem vorverpackten Lebensmittel alle Zutaten anzugeben, die im Lebensmittel enthalten sind. Die Zutaten sind absteigend nach ihrem Gewichtsanteil zum Zeitpunkt ihrer Herstellung aufgelistet. Die **Hauptzutat** steht somit an erster Stelle, die gewichtsmäßig am wenigsten enthaltene Zutat steht am Ende der Liste. In

bestimmten Fällen muss auch der **prozentuale Gewichtsanteil** einzelner Zutaten angegeben werden, zum Beispiel bei Abbildungen dieser Zutaten auf der Verpackung. Bei zusammengesetzten Zutaten sind auch deren **Bestandteile** anzugeben (z.B. bei einer Cremefüllung).

## Allergenkennzeichnung

Die 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die **Allergien** oder **Unverträglichkeiten** auslösen können, z.B. Haselnüsse oder Soja, müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Ist kein Zutatenverzeichnis vorgesehen, wird der Bezeichnung des Stoffs oder Erzeugnisses das Wort „Enthält“ vorangestellt. Wenn sich die Bezeichnung des Lebensmittels eindeutig auf den betreffenden Stoff oder das betreffende Erzeugnis bezieht sind diese Angaben nicht erforderlich.

**Neu** ist, dass die Stoffe und Erzeugnisse, die **Allergien** oder **Unverträglichkeiten** auslösen können, im Zutatenverzeichnis **hervorgehoben** werden müssen, so dass sie sich von den anderen Zutaten eindeutig abheben, z.B. durch die Schriftart, den Schriftstil (z.B. **Fettdruck**) oder die Hintergrundfarbe.

**Neu** ist, dass auch bei **unverpackter Ware** (z.B. an der Bedienungstheke oder im Restaurant) eine Information über Allergene verpflichtend ist.

Allergiker erfahren dann auch bei unverpackten Lebensmitteln, in welchen Produkten potentiell allergene Zutaten enthalten sind. Dabei müssen die Informationen, welche dieser Zutaten oder Verarbeitungshilfsstoffe bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet wurden, für Verbraucher unmittelbar und leicht erhältlich sein. Zudem muss in den Verkaufsräumen an gut sichtbarer Stelle ein deutlicher Hinweis erfolgen, wo und wie Kunden die Allergeninformation erhalten können.

Auch eine mündliche Information der Verbraucherinnen und Verbraucher ist möglich. Basis für die mündliche Information muss allerdings eine schriftliche Dokumentation sein, die sowohl nachfragenden Verbrauchern als auch den zuständigen Kontrollbehörden leicht zugänglich gemacht werden muss.

Auch **Lebensmittelzusatzstoffe** und Aromen müssen in der Regel im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. **Lebensmittelzusatzstoffe** sind generell mit dem Klassennamen, gefolgt von der Bezeichnung oder der E-Nummer aufzuführen: Der **Klassenname** verdeutlicht, welche Aufgaben der Stoff in einem Lebensmittel übernimmt (z.B. Emulgator). Die **chemische Bezeichnung** oder die E-Nummer zeigt, um welchen Stoff es sich handelt (z.B. Lecithine oder E 322). Enthält ein Lebensmittel bestimmte **Farbstoffe**, muss es einen Warnhinweis tragen. Dies gilt für Tartrazin (E 102), Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122), Cochenillerot A (E 124) und Allurarot AC (E129). Sie sind u. a. für manche Getränke, Süßwaren und Speiseeis zugelassen.