



DIE 14 HAUPT-ALLERGEN-GRUPPEN UND IHRE ALTERNATIVEN ZUTATEN



SESAMSAMEN UND SESAMERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne.



SELLERIE UND SELLERIEERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Bockshornklee (Meti), Zitronen, Petersilie, Petersilienwurzel, andere Gewürze*.



MILCH UND MILCHERZEUGNISSE

Einschließlich Laktose.

SWITCH IT:
Reismilch, Kokosmilch, milchfreie Margarine, pürierter Tofu*, Mandelmilch*, Hafermilch*, Sojaprodukte*, Dinkelmilch*, Lopino (Süßlupine)*.



EIER UND EIERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Backen: Backpulver, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, Sojamehl*.
Panieren: Reismilch, Kondensmilch*.
Desserts: Gelatine, Agar.



ERDNÜSSE UND ERDNUSSEERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne, Pinienkerne, Kokosnusschips, Kürbiskernöl, Buchweizen.



SCHALENFRÜCHTE (NÜSSE)

Pistazien, Mandeln, Hasel-, Wal-, Para-, Cashew-, Pekan-, Macadamia-/Queenslandnüsse.

SWITCH IT:
Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne, Pinienkerne, Kürbiskernöl, Buchweizen.



WEICHTIERE UND WEICHTIERERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Können nicht ausgetauscht werden – keine adäquaten Ersatzprodukte!



SOJA UND SOJAERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Raffiniertes Sojaöl, Olivenöl, Rapsöl, Quorn.



GLUTENHALTIGE GETREIDE

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Grünkern, Einkorn, Emmer, Triticale.

SWITCH IT:
Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Tapioka, Sorghum, Buchweizen.



SENF UND SENFERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Meerrettich, Chili, Gewürz- und Kräutermischungen*.



LUPINE UND LUPINENERZEUGNISSE

SWITCH IT:
Hülsenfrüchte, Weizen*, Soja*, Ei*, Milchprodukte*.
ACHTUNG: Kommt vor allem in Backwaren und Fleischersatzprodukten vor.



SCHWEFELDIOXID UND SULFITE

in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l im zubereiteten Produkt.

SWITCH IT:
Säuern mit Zitronensäure.

* **ACHTUNG:** Einige der hier genannten Alternativen gehören unter Umständen ebenfalls zu den 14 Hauptallergenen. Wenn in einem Gericht nur bestimmte Allergene ausgetauscht werden sollen, können die Alternativen jedoch verwendet werden.