

## 2. Allergenbewusstes Kochen

Nahrungsmittel-Allergien und -Intoleranzen machen vor keinem Fleisch-Fachgeschäft Halt. Beim Einkauf an der Theke fragen immer mehr betroffene Kunden nach dem Vorkommen von Milch, Laktose, Gluten, Glutamat oder bestimmten Gewürzen.

### 2.1 Kennzeichnung von Allergenen

#### Kennzeichnung verpackter Ware

Zur Erleichterung vieler Allergiker hat der Gesetzgeber 2003 beschlossen, dass die 14 Allergene, auf die Menschen in Europa am häufigsten mit Unverträglichkeiten oder Allergien reagieren, in verpackter Ware ab November 2005 immer zu kennzeichnen sind – auch wenn sie nur in geringer Menge als Zutat enthalten sind. Kommt ein Allergen in einer zusammengesetzten Zutat wie einer Gewürzmischung vor, muss es ebenfalls genannt werden. Üblicherweise erfolgt das durch Einklammern. Beispiele: Gewürze (Senf, Sellerie), Aroma (Weizen). Spurenhinweise sind freiwillige Angaben der Hersteller. Nach der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV/EU-Verordnung Nr. 1169/2011) **müssen** Allergene im Zutatenverzeichnis seit dem 13.12.2014 durch den Schriftsatz hervorgehoben werden. Umsetzungsbeispiele: Fett- oder Kursivschrift, farbige Unterlegung. Die Mindestschriftgröße ist vorgeschrieben.

Seit dem 13. Dezember 2014 müssen Verbraucher auch über allergene Stoffe in unverpackter Wurst aus der Theke informiert werden. Dafür sind die Allergene je Produkt schriftlich zu dokumentieren – idealerweise in einem Ordner – und den Kunden auf Wunsch vorzulegen. Eine mündliche Auskunft allein reicht nicht aus.

**Zu den allergenen Stoffen zählen folgende 14 Lebensmittel sowie Erzeugnisse daraus** (Anhang II LMIV):

1. glutenhaltiges Getreide, **namentlich zu nennen:** Weizen (Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fische

5. Erdnüsse
6. Sojabohnen
7. Milch (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte, **namentlich zu nennen:** Mandel, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO<sub>2</sub>
13. Lupinen
14. Weichtiere

### Kennzeichnung in Imbiss, Catering, Partyservice

Seit dem 13.12.2014 müssen weiterhin die allergenen Stoffe in unverpackten Speisen der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung gekennzeichnet sein. Ob in Restaurant, Imbiss, Bistro, Café, Kantinen, Krankenhäuser, Mensen, Pflegeeinrichtungen, überall müssen Verbraucher sich vor der Speisenauswahl informieren können. Kennzeichnungspflichtig sind alle Anbieter – auch Fleischer-Fachgeschäfte. Egal, ob sie Schulen, Kindergärten oder Firmen mit Essen beliefern oder ob sie für Privatkunden ein Partybüffet herstellen, die Allergene müssen ersichtlich sein. Ein Zutatenverzeichnis hingegen sieht der Gesetzgeber für lose Speisen nicht vor.

### Allergenkennzeichnung: Wie?

- Aktuell dürfen in Deutschland die Allergene mit beliebigen Zahlen oder Buchstaben gekennzeichnet werden. Wichtig ist dann lediglich ein Code, mit dem Verbraucher die Allergene entschlüsseln können. Ob und in welcher Form eine solch willkürliche Art der Kennzeichnung zukünftig noch möglich sein wird, ist zurzeit offen.
- **Übersichtlicher und auch in Zukunft möglich ist es, die allergenen Stoffe namentlich zu nennen. Dabei entspricht die Reihenfolge der Nennung der Liste im Anhang II (siehe oben).** Die Auflistung der allergenen Stoffe folgt nach dem Wort „enthält: ...“ (Artikel 21, Absatz 1c LMIV).

#### Beispiel:

#### Gemüsesuppe mit Nudeln

enthält: Weizen, Ei, Sellerie

## 2. Allergenbewusstes Kochen

- Der Schriftsatz der Speisen und Allergene muss sich optisch unterscheiden.
- Glutenthaltiges Getreide und Schalenfrüchte müssen immer namentlich genannt werden. Beispiele: Weizen statt Glutenthaltiges Getreide, Mandeln statt Schalenfrüchte.
- Kommen dieselben Allergene in einem Menü/einer Speise mehrfach vor, reicht die einmalige Nennung. Im folgenden Beispiel enthalten Fischfilet und Soße die Allergene Ei und Milch:

**Beispiel:**

**Paniertes Fischfilet mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln**

enthält: Weizen, Ei, Fisch, Milch

### Allergenkennzeichnung: Wo?

- Allergene müssen für jedes Menü oder jede Speise angegeben werden. Das gilt auch für ungeplante Speisen nach Spontanrezepturen.
- Die Angabe je Speise ist dann sinnvoll, wenn Gäste sich ihr Menü aus einzelnen Speisen zusammenstellen können. Beispiele: freie Speisekombination im Imbiss, Essen vom Büffet, beispielsweise auf einer Party.
- Die allergenen Stoffe dürfen entweder auf der Speisekarte oder auf einem Schild an der Speise gelistet werden. Das Schild muss der jeweiligen Speise deutlich zugeordnet sein.
- Im Partyservice erfüllt, genau wie im Imbiss, eine Kennzeichnung der Allergene auf der Speisekarte ihren Zweck. In dem Fall bekommt entweder der Auftraggeber die Info oder sie liegt am Büffet zur Einsicht für die Gäste aus.
- Eine zusätzliche Info per Schild an den Speisen ist ein Extra-Service. Zwar nicht vorgeschrieben aber empfehlenswert ist dieser, wenn Party-Gäste mit Allergien gemeldet wurden.

### Allergenmanagement

- Rezeptsammlung anlegen, Allergene für jedes Rezept ermitteln und dokumentieren.
- Bei Rezeptänderung die Allergeninfos direkt aktualisieren.
- Kommen Updates der Spezifikationen von zusammengesetzten Zutaten: Unterlagen und Speisekarten sofort aktualisieren.
- Bei einmaligem Austausch einzelner Zutaten, bei Verwertung von Speiseresten, von neuen zusammengesetzten Zutaten sowie ähnlichen Abweichungen von der Rezeptur, müssen die Allergene aktualisiert werden. Kunden vor dem Kauf von den Abweichungen informieren. Das kann gegebenenfalls per Zusatzhinweis auf der Speisekarte geschehen.
- Das Fleischer-Fachgeschäft darf Kunden zusätzlich informieren, zum Beispiel über eine Zutatenliste. Dann allerdings müssen die Angaben den rechtlichen Vorgaben entsprechen. Das birgt zusätzliches Fehlerpotenzial.

### Spurenhinweise – ja oder nein?

Enthalten zusammengesetzte Zutaten Spurenhinweise, kann es sinnvoll sein, diese zu übernehmen. Besteht ein begründeter Verdacht, dass Speisen kontaminiert sind, ist ein Spurenhinweis ebenfalls sinnvoll. Wird jedoch großzügig und willkürlich auf Spuren hingewiesen, spricht das weder für die Allergenkompetenz des Fachgeschäftes noch hilft es Allergikern bei der Speisenwahl.

### Wer von der Kennzeichnung profitiert

Alle Personen, die auf den Verzehr eines oder mehrerer der 14 Allergene mit einer Allergie oder anderen Unverträglichkeit reagieren, profitieren von der Kennzeichnungspflicht.

Oft verwirrend hingegen sind für Betroffene die Spurenhinweise. Da Hersteller wie Fleischereien für ihre Produkte und Aussagen haften, kann es im Zweifelsfall ratsam sein, dennoch Hinweise auf mögliche Kontaminationen zu geben.

Klare Verlierer der Kennzeichnung sind Personen, die auf andere als die 14 allergenen Stoffe Symptome entwickeln. Dazu gehören unter anderem Kreuzallergiker, die individuell auf bestimmte Kräuter, Gewürze, Obst- oder Gemüsesorten reagieren. Weil vielen die Informationen beim Einkauf nicht ausreichen, müssen sie weiterhin beim Hersteller nachfragen.

## 2. Allergenbewusstes Kochen

Bei Unverträglichkeit auf Fruktose, Sorbit, Histamin sind Betroffene ebenfalls auf sich gestellt.

### 2.2 Allergiker als Kunden und Gäste

Dass Allergiker spontan im Imbiss eines Fleischer-Fachgeschäftes zu Mittag essen möchten, kommt selten bis gar nicht vor. Betroffene wissen um das Risiko der Kontaminationen bei der Zubereitung von Speisen der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. Und je nachdem, auf welche Nahrungsmittel sie allergisch reagieren, kennen sie ihre individuellen gesundheitlichen Folgen bei unbeabsichtigter Aufnahme. Allenfalls Menschen mit einer Laktoseintoleranz greifen zu – weil ihre Toleranzschwelle hoch ist, weil sie sich auf die Information an der Ausgabe verlassen oder weil sie mit Enzympräparaten vorgesorgt haben.

Gelegentlich fragen Allergiker gezielt nach, ob entsprechende Menüs im Imbiss für sie gekocht werden können. Bejaht dies das Fachgeschäft, müssen die Speisen mit großer Sorgfalt und getrennt von möglichen Kontaminationsquellen vor- und zubereitet werden. Um spätere Verunreinigungen zu vermeiden, müssen Speisen getrennt von den anderen und gut abgedeckt aufbewahrt werden.

Auch im Partyservice sind Fleischer-Fachgeschäfte vorbereitet, denn der Auftraggeber will sicher sein, dass die unter den Gästen befindlichen Allergiker mitessen können. „Einer der Gäste ist Hühnereiallergiker“, lautet dann die Information bei der Auftragserteilung. Oder „Einige Gäste vertragen keinen Milchzucker.“ „Ein Gast muss glutenfrei essen.“ Wichtig ist es, dass der Auftraggeber das Allergen seines Gastes genau benennt. Bestehen Sie darauf. Stellt sich die Laktoseintoleranz später als Kuhmilchallergie heraus, dann sind Gastgeber, Gast und Fleischer-Fachgeschäft unzufrieden. Erwähnt der Auftraggeber das Thema Allergien nicht, sprechen Sie ihn darauf an. Statistisch sind bereits unter zehn Personen mindestens zwei, die auf irgendetwas verzichten müssen.

Wird ein solcher Auftrag angefragt, dann gibt es genau zwei Möglichkeiten: Entweder die Fleischerei lehnt sofort ab, eine Extra-Wurst für den Allergiker zu braten, oder sie nimmt an. Dann muss sie die Speisen so sorgfältig zubereiten, anrichten und anbieten, dass Kontaminationen ausgeschlossen sind. Nur dann können Allergiker unbeschwert zugreifen.

Befinden sich unter den Gästen verschiedene Allergiker, wird es anspruchsvoll. In einer großen Gesellschaft ist es durchaus zu erwarten, dass ein Ei-, ein Milch- und ein Senfallergiker gleichzeitig bewirtet werden sollen. Kommt dazu noch jemand mit einer Zöliakie, sind Know-how, Sorgfalt und Fantasie gefragt. In solchen Fällen helfen die Rezepte weiter.

Die neue Kennzeichnung ist ein Segen für viele Betroffene, allerdings hilft sie nicht bei jeder Gelegenheit. Werden im Imbiss und Catering mögliche Spuren gekennzeichnet, gleicht das Essen für den Allergiker einem Russischen Roulette.

Kompetenter als aus Unsicherheit mögliche Spuren zu kennzeichnen, ist es, das Catering professionell zu planen und bei der Zubereitung auf die Bedürfnisse von Betroffenen abzustimmen.

Tipps für die Herstellung von Speisen, die auf die Sonderwünsche vieler Gäste zugeschnitten sind, finden Sie im Kapitel 2.3 ab Seite 17 sowie in den Kapiteln 5.2 und 5.3 ab Seite 185.

## 2.3 Allergene in der Küche

Milch, Ei, Getreide, Fisch... bei vielen Allergenen handelt es sich Grundnahrungsmittel. Sie generell aus der Küche zu verbannen, ist nicht möglich. Vielmehr steht ein bewusster Umgang mit ihnen im Fokus. Eine sorgfältige Planung der Speisen mit Auswahl aller Zutaten und einer Allergenrecherche sind erforderlich, um allergenbewusst zu kochen und die Kennzeichnungspflicht zu erfüllen.

### Eigene Rezepturen

- Die Rezepte – gleichgültig, ob im Ordner oder als Datei – sollten alle mit aktuellen Allergenhinweisen versehen sein.
- Sind zusammengesetzte Zutaten in der Zutatenliste Ihrer Rezepte aufgeführt, notieren Sie Hersteller und Marke. Updaten Sie regelmäßig die Spezifikationen dieser Zutaten und korrigieren gegebenenfalls Ihre Allergenhinweise.
- Verwenden Sie bei der Zubereitung nur die genannten zusammengesetzten Zutaten. Bereits der Austausch eines Löffels Senf oder Würzsoße kann das Allergenprofil der Rezeptur **verändern**.
- Bitte beachten Sie, dass schon Spuren eines Allergens bei Betroffenen heftige Reaktionen auslösen können.

## 2. Allergenbewusstes Kochen

### Planung

- Rohes, unbehandeltes Fleisch enthält keine deklarationspflichtigen Allergene.
- Wählen Sie laktose- und glutenfreie Wurst und Schinkensorten aus.
- Kochen Sie möglichst aus frischen, natürlichen Zutaten. Darin befinden sich keine versteckten Allergene. Sie haben die volle Kontrolle. Weiterer Vorteil: Hausgemachtes liegt im Verbrauchertrend.
- Achten Sie beim Einkauf zusammengesetzter Zutaten auf eine kurze Zutatenliste, wenig Allergene und Zusatzstoffe.
- Beim Catering: Wählen Sie so viele Rezepturen wie möglich aus, die frei von solchen Allergenen sind, die Ihre Gäste meiden müssen.
- Bei Verwendung von zusammengesetzten Zutaten: Checken Sie die kennzeichnungspflichtigen Allergene darin (und bei Bedarf die Allergene, auf die ihr Kunde zusätzlich verzichten muss).
- Reduzieren Sie (nur bei Bedarf und nach Möglichkeit) die Allergene durch Austausch von Lebensmitteln. So lassen sich Eiernudeln durch eifreie Nudeln ersetzen. Wenn auch das Gluten tabu ist, ersetzt man sie durch eine ei- und glutenfreie Ware. Laktosefreie Milch und Milchprodukte lassen sich wie herkömmliche Produkte für alle Speisen verarbeiten. So ist das gesamte Büffet laktosefrei.
- Listen Sie pro Speise ihre kennzeichnungspflichtigen sowie gegebenenfalls die individuellen Allergene.

### Vorbereitung

- Kleidung, Küche, Arbeitsplatz, Unterlagen, Töpfe, Pfannen, Geschirr und Co. müssen sorgfältig gereinigt sein.
- Es dürfen keine offenen Gefäße mit staubigen Allergenen am Arbeitsplatz stehen. Beispiele: Mehl, Semmelbrösel, Brot, Soßen- und Suppenpulver mit milchhaltigen Zutaten, Sojamehl, Gewürzmischung mit Senf oder Sellerie.
- Schalen, Schüsseln, Verpackungsmaterialien müssen frei von Allergengstaub sein.

### Organisation

- Speisen ohne kennzeichnungspflichtige oder individuelle Allergene als Erstes zubereiten. Kontaminationen gibt es nicht. Auf der Party können alle Gäste davon essen.
- Auf welche Lebensmittel reagieren Gäste allergisch? Gruppieren Sie die restlichen Rezepturen entsprechend der zu beachtenden Allergene.
- Bereiten Sie die Speisen jeweils an sauberen Arbeitsplätzen mit gereinigtem Werkzeug zu.
- Vermeiden Sie, dass bei der Zubereitung trockene Allergene auf andere Lebensmittel stauben.
- Auf Hygiene achten. Kochgeschirr und -besteck gegebenenfalls zwischendurch gründlich reinigen. Wurde mit Mehl gearbeitet, die Kleidung wechseln, bevor glutenfreie Speisen zubereitet werden.
- Die fertigen, allergendefinierten Speisen sofort in saubere Behälter geben und sorgfältig abdecken, um Kontaminationen zu vermeiden. Beschriften Sie die Behälter, um spätere Verwechslungen auszuschließen.

### Zubereitung

- Verarbeiten Sie für Ihre Speisen nur die Zutaten, die im Rezept gelistet sind.
- Stellen Sie Fond und Brühe selbst her. Ersetzen Sie gegebenenfalls den Sellerie durch Petersilienwurzel oder Pastinaken.
- Bei Verwendung von Instantbrühe oder Brühwürfel beachten Sie die Zutatenliste. Viele enthalten das Allergen Sellerie.
- Wenn Sie Fleisch marinieren oder füllen, beachten Sie eventuelle Allergene in der Marinade oder Füllung.
- Panaden enthalten mindestens drei Allergene: Ei, Mehl, Semmelbrösel. Bei Semmelbrösel die Zusammensetzung auf weitere Allergene als Weizen prüfen.
- Wenn Sie Fleischsoßen binden, verwenden Sie gegebenenfalls für alle glutenfreies Bindemittel statt Mehl. Ansonsten sind die Soßen bei Zöliakie tabu.
- Denken Sie bei der Verwendung von Gewürzen an Allergiker. Diese zu beraten ist einfacher, wenn Sie Einzelgewürze statt Mischungen verwenden.
- Vorsicht beim Verfeinern. Wird mit einer neuen Zutat nachgewürzt, zum Beispiel mit Senf, verändert sich das Spektrum kennzeichnungspflichtiger Allergene. Mit einem Schuss Sojasoße kann Weizen ins Essen ge-

## 2. Allergenbewusstes Kochen

langen, herkömmliche Sahne oder der Stich Butter bringt Laktose und Milcheiweiß. Mayonnaise besteht aus vielen Zutaten, ebenso Remoulade und Sahnemeerrettich. Bei Sortenwechsel oder ungeplanter Verwendung immer die Zutatenlisten lesen.

- Kochbesteck nur für eine Speise verwenden.
- Abschmecken nur mit gereinigtem Löffel, um Kontaminationen zu vermeiden.
- Reste vom Vortag nur dann verarbeiten, wenn es sich um identische Speisen handelt. Ansonsten verändert sich das Allergenspektrum.

### Weitere Lebensmittel für die Party

- Brot, Brötchen, Kuchen enthalten immer Gluten. Oft werden Milchbestandteile, Laktose, Eier, Soja, Erdnüsse, Nüsse, Sesam oder Lupinen verarbeitet. Fragen Sie bei Ihrem Lieferanten nach den Allergenlisten. Um eine Kontamination der Speisen mit diesen Allergenen zu vermeiden, sollten Brote und Backwaren in einem Extraraum umgefüllt und gut verpackt transportiert werden.
- Süßwaren und Süßspeisen enthalten oft Milchbestandteile und glutenhaltige Zutaten. Zutatenlisten beachten.
- Käse kann außer Milch weitere Allergene enthalten. Beispiel: Pecorino mit Walnüssen, Sauermilchkäse, dessen Oberfläche mit Bier behandelt worden ist, Käsezubereitungen mit Stärke oder mit selleriehaltigen Gewürzmischungen.
- Getränke: Bier ist glutenhaltig. Bei Likören, Spirituosen, Mixgetränken die Zutatenlisten beachten.

Je mehr frische, natürliche Lebensmittel Sie in der Küche verarbeiten, desto weniger Allergene und Zusatzstoffe enthalten Ihre Speisen!

Im Kapitel 4 „Rezepte“ finden Sie viele Speisen, die völlig frei von kennzeichnungspflichtigen Allergenen sind!

## 2.4 Gluten im Fokus

Das Klebereiweiß Gluten (betont wird die zweite Silbe: **Gluten**) kommt natürlicherweise in den Getreidearten

- Weizen, inklusive aller Weizenarten wie Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Khorasan vor sowie in
- Roggen,
- Hafer,
- Gerste.

Alle Lebensmittel aus oder mit einem oder mehreren dieser Getreide enthalten Gluten. Weiterhin findet Gluten breite Verwendung bei der Lebensmittelherstellung.

Für gesunde Menschen ist der Verzehr von Gluten völlig unbedenklich. Menschen mit Zöliakie müssen das Klebereiweiß streng meiden. Bereits Spuren stellen ein gesundheitliches Risiko dar.

**Glutenfreie Ernährung** besteht aus

- glutenfreien naturbelassenen Lebensmitteln (siehe unten),
- als glutenfrei gekennzeichneten Speziallebensmitteln (erkennbar am Logo mit der durchgestrichenen Ähre),
- aus glutenfreien Lebensmitteln laut Aufstellung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (erhältlich bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft in Stuttgart, [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)).

### **Gluten und Laktose**

Viele Menschen mit Zöliakie leiden gleichzeitig an einer Laktoseintoleranz. Verwenden Sie in der Küche immer laktosefreie Milch und Milchprodukte für diese Kunden.

### **Wichtige glutenfreie naturbelassene Lebensmittel Getreide:**

- Reis, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa,
- Buchweizen (kein Getreide, sondern Knöterichgewächs),
- Kartoffeln,
- Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse,
- Nüsse,

## 2. Allergienbewusstes Kochen

- Saaten wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Lein- und Sesamsamen,
- frisches Gemüse, Salat, Kräuter,
- reine Gewürze, Salz,
- frisches Obst,
- Milch, naturbelassene Milcherzeugnisse,
- Sahne, Schmand, Crème fraîche, Mascarpone,
- Naturkäse, Frischkäse natur, Mozzarella, Schaf- und Ziegenkäse natur, Hüttenkäse, Quark,
- frisches Fleisch,
- frische Fische und Meeresfrüchte,
- Eier,
- Öle ohne Gewürz- und Kräuterzusätze, Plattenfette, Butter, Butterschmalz, Schweineschmalz, Margarine,
- Zucker: Haushalts-, Puder-, Kandis-, Traubenzucker, Honig,
- klare Essigsorten,
- Mineralwasser, Bohnenkaffee, Tee ohne Aromazusätze, reine Säfte,
- Glutamat,
- Bindemittel: unter anderem Carrageen E 407, Johannisbrotkernmehl E 410, Guarkernmehl E 412, Tragant E 413, Pektin E 440.

### Glutenfreie Küche

- Die Speisen bestehen aus glutenfreien Zutaten.
- Zubereitung in glutenstaubfreien Räumen in gründlich gereinigtem Kochgeschirr etc.
- Vorsicht vor Kontaminationen durch Backbleche, Mikrowellen, Toaster, Handrührgeräte, Küchenmaschinen.
- Brot und Kuchen gibt es im Handel, lassen sich aber auch selbst backen. Achten Sie auf einen kontaminationsfreien Arbeitsplatz. Brot und Brötchen immer frisch oder aufgetoastet servieren. Weil Gluten fehlt, trocknen sie schnell aus.
- Wenn Sie Brot, Brötchen, Kuchen zukaufen, wählen Sie fest in Folie verpackte Waren. Der Spezialhandel ist oft die beste Wahl.

- Vorsicht beim Bezug vom Bäcker: Aufgrund des (auch unsichtbaren) Mehlstaubs im gesamten Betrieb können nur Bäcker mit separaten Räumen garantiert glutenfrei backen.
- Separate glutenfreie Toaster verwenden oder in speziellen Schutzhüllen toasten.
- Glutenfreie Mehle eignen sich auch zum Binden von Soße.



Fleisch ist von Natur aus glutenfrei