

Allergenkennzeichnung für Einsteiger

Die allergene Hitliste

14 Lebensmittel lösen in Europa etwa 90 % aller Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten aus, darunter viele Grundnahrungsmittel. Zu dieser Familie der „allergenen 14“ gehören:

- **glutenhaltiges Getreide**, namentlich zu nennen sind Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon
- **Krebstiere**
- **Eier**
- **Fisch**
- **Erdnüsse**
- **Soja**
- **Milch** (einschließlich Laktose)
- **Schalenfrüchte**, namentlich zu nennen sind Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Queenslandnüsse
- **Sellerie**
- **Senf**
- **Sesamsamen**
- **Schwefeldioxid und Sulfite** (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
- **Lupinen**
- **Weichtiere**

Die Kennzeichnungs- und Informationspflicht gilt für die 14 Hauptallergene und für alle Erzeugnisse, die daraus hergestellt wurden, gleich ob die Lebensmittel verpackt oder unverpackt, in der Kantine oder in der Gastronomie angeboten werden. Einige wenige Stoffe, die durch Verarbeitung ihr allergenes Potenzial verlieren, sind ausdrücklich von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen, zum Beispiel Glucosesirup auf Weizenbasis.



KNUSPERPRALINEN MIT MILCHSCHOKOLADE

Zutaten: Zucker, Cornflakes (Mais, Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), Kakao-butter, Kakaomasse, **Magermilchpulver, Mandeln, Molkereierzeugnis, Milchzucker, Butterreinfett, Emulgator (Sojalecithin, Polyglyceria-Polyricinoleat), Aroma (enthält Weizen)**

Beispiel für eine typische Allergenkennzeichnung



Die Zutatenliste: Bis ins kleinste Detail

Bei Lebensmitteln in Fertigpackungen stehen die allergenen Zutaten in der Zutatenliste, und zwar optisch hervorgehoben, beispielsweise durch Fettdruck, Unterstreichungen oder ein besonderes Schriftbild. Die „allergenen 14“ dürfen sich auch nicht hinter Zusatzstoffen oder zusammengesetzten Zutaten verstecken. So muss zum Beispiel zu erkennen sein

- ob das Lecithin in der Schokolade aus Ei oder Soja hergestellt wurde,
- ob eine Gewürzmischung Sellerie enthält,
- aus welchen Einzelzutaten die Füllung von Teigtaschen besteht oder
- wenn Sojalecithin als Trägerstoff für ein Aroma verwendet wurde.

Lebensmittel ohne Zutatenliste

Bei verpackten Lebensmitteln, die keine Zutatenliste benötigen, wie Likör oder Wein, und deren Bezeichnung auch nicht darauf schließen lässt, dass sie eines der 14 Hauptallergene enthalten, ist ein gesonderter Hinweis vorgeschrieben, zum Beispiel „enthält Sulfite“.



Allergeninformation bei unverpackten Lebensmitteln

Seit Dezember 2014 muss auch bei loser Ware, etwa in der Bäckerei oder in der Gastronomie, über die 14 Hauptallergene informiert werden. Dies kann an unterschiedlichen Stellen geschehen:

- auf einem Schild auf dem Lebensmittel oder in dessen Nähe,
- auf einem Aushang in der Verkaufsstätte,
- über elektronische Informations-Terminals oder sonstige schriftliche Aufzeichnungen, sofern darauf per Aushang hingewiesen wird,
- in Restaurants, Kantinen, Imbissbuden und ähnlichen Einrichtungen in Speise- und Getränkekarten oder Preisverzeichnissen, wobei hier die Verwendung von Fußnoten erlaubt ist.

Eine mündliche Auskunft durch Mitarbeiter/-innen ist nur möglich, wenn die Information auf Nachfrage vor der Abgabe des Lebensmittels erfolgt und eine schriftliche Aufzeichnung aller Zutaten und Hilfsstoffe vorhanden ist. Bei dem Lebensmittel oder in der Verkaufsstätte muss gut sichtbar auf diese Informationsmöglichkeit hingewiesen werden. Die Aufzeichnungen müssen auf Nachfrage zugänglich sein.

Wenig nützlich: Hinweise auf Spuren von Allergenen

Die Angabe „kann Spuren von ... enthalten“ gehört nicht zur Allergenkennzeichnung. Sie informiert über mögliche Verunreinigungen während der Herstellung und steht aus Gründen der Produkthaftung auf vielen Etiketten. Der Hinweis bedeutet jedoch weder, dass das genannte Allergen im Produkt enthalten ist, noch dass bei fehlendem Hinweis keine Spuren von allergenen Stoffen enthalten sind. Im Zweifelsfall hilft nur die Nachfrage beim Hersteller.

„frei von“-Hinweise

Hinweise auf die Abwesenheit bestimmter Zutaten, wie „glutenfrei“ oder „laktosefrei“, sind freiwillige Angaben. Mit der Pflicht zur Allergenkennzeichnung haben sie nichts zu tun, trotzdem müssen sie richtig sein. Den Hinweis „glutenfrei“ dürfen laut Gesetz Produkte tragen, die nicht mehr als 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten. Für die Angabe „laktosefrei“ gibt es keinen gesetzlich verbindlichen Grenzwert; in der Praxis enthalten solche Produkte nicht mehr als 100 Milligramm Laktose pro Kilogramm.

