



# DIE 14 HAUPT-ALLERGEN-GRUPPEN UND IHRE ALTERNATIVEN ZUTATEN

\*1  **MILCH UND MILCHERZEUGNISSE**  
Einschließlich Laktose.

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

\*2  **EIER UND EIERZEUGNISSE**

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

\*3  **SESAMSAMEN UND SESAMERZEUGNISSE**

→ **SWITCH IT:**  
Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne.

\*4  **SELLERIE UND SELLERIEERZEUGNISSE**

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

\*5  **FISCHE UND FISCHERZEUGNISSE**


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

\*6  **KREBSTIERE UND KREBSTIERERZEUGNISSE**

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

\*7  **ERDNÜSSE UND ERDNUSSEERZEUGNISSE**

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

\*8  **SCHALENFRÜCHTE (NÜSSE)**

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

\*9  **WEICHTIERE UND WEICHTIERERZEUGNISSE**

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

\*10  **SOJA UND SOJAERZEUGNISSE**

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

\*11  **GLUTENHALTIGE GETREIDE**


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

\*12  **SENF UND SENFERZEUGNISSE**

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

\*13  **LUPINE UND LUPINENERZEUGNISSE**

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

\*14  **SCHWEFELDIOXID UND SULFITE**

→ **SWITCH IT:**  
in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l im zubereiteten Produkt.  
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.