

ÜBERSICHT FÜR ALLERGIKER

In der folgenden Tabelle sind alle SchmExperten-Rezepte aufgeführt, die kennzeichnungspflichtige Hauptallergene enthalten. Varianten auf den Rezepten sind nur dann genannt, wenn zusätzlich weitere Allergene hinzukommen.

Vorab: In den SchmExperten-Rezepten sind Pflanzenöle nicht genau benannt. Auch Öle können Spuren enthalten, so ist ein Erdnussöl beispielsweise für Erdnussallergiker nicht geeignet. Für Allergiker sichere Öle sind raffiniertes Soja- oder Rapsöl. Auch bei Brot ist die Getreideart in den Rezepten nicht immer angegeben. Wird allgemein von Brot als Zutat gesprochen, geht die folgende Tabelle von Weizenprodukten aus.



Themen	Rezepte	Seite	Varianten	Enthält
Cooler Drinks	Mineralwasser mit Orangeneiswürfeln, Früchtebowle, Eistee, Prickelnder Cocktail	40		Fruktose ¹
Power-Sandwiches	Power-Sandwiches	100		Weizen (Gluten), Milch (Laktose)
		100	mit kleingeschnittener Rohkost	zusätzlich: Sellerie (falls als Rohkost verwendet)
Fingerfood mit Dips	Fingerfood	123	Paprikaschiffchen mit Kräuterfüllung	Milch (Laktose), falls im Kräuterquark vorhanden: Senf, Weizen (Gluten), Sellerie
	Schnittlauchdip	124		Milch (Laktose)
	Petersiliendip	124		Milch (Laktose)
	Tomatendip	125		Milch (Laktose)
Prima-Pasta-Salate	Prima-Pasta-Salat	148		Weizen (Gluten), Ei (bei Eiernudeln), Milch (Laktose; falls Käse verwendet wird), Senf (im Dressing)
	Nudeln kochen	148		Weizen (Gluten), Ei (bei Eiernudeln)
	Köstlicher Karottensalat	159		Fruktose ¹
Fruit Dreams und Milchshakes	Fruit Dreams	177		Milch (Laktose), Fruktose ¹
		177	mit Haferflocken	zusätzlich: Hafer (Gluten)
	Milchshake	176		Milch (Laktose), Fruktose ¹

¹ Erläuterung: Bei einer Fruktoseunverträglichkeit kann es je nach Menge der gegessenen Speise (Fruktose) zu Unverträglichkeitsreaktionen kommen. Fruktose zählt nicht zu den 14 Hauptallergenen, jedoch sind in der Übersicht Speisen gekennzeichnet, die aufgrund ihrer Menge bei Fruktoseunverträglichkeit Beschwerden auslösen können. Aber auch die anderen Rezepte können Fruktose enthalten.

WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

Passend zu den aufgeführten SchmExperten-Rezepten gibt es hier eine Auswahl an Austauschmöglichkeiten. Ersatzprodukte, wie beispielsweise Buchweizen oder Haferdrink gibt es in Bioläden, Reformhäusern oder auch in manchen Supermärkten.

Allergene	Alternativen
Weizen	glutenfreie Backwaren aus Kartoffeln, Buchweizen, Hirse, Kastanien, Quinoa, Amaranth, z. B. als Brot für die Power-Sandwiches
	Nudeln aus Mais oder Buchweizen, z. B. für Prima-Pasta-Salate
	Backwaren aus Roggenmehl für reine Weizenallergiker, z. B. für Power-Sandwiches
Hafer	glutenfreie Flocken, z. B. Buchweizenflocken oder Hirseflocken
	Cornflakes
Milch	Haferdrink, z. B. für Milchshakes
	Sojadrink, z. B. für Milchshakes, Dips
	Reisdrink, z. B. für Milchshakes, Dips
	veganer Käse, z. B. für Prima-Pasta-Salate oder Power-Sandwiches
Laktose	laktosefreie Milch, z. B. für Milchshakes, Dips, Fruit-Dreams
	laktosefreie Milchprodukte, z. B. für Milchshakes, Kräuterquark, Fruit-Dreams, Dips
	Käse, die von Natur aus wenig Laktose enthalten (wie Emmentaler, Parmesan, Edamer, Gouda, Ziegenhartkäse), z. B. für Prima-Pasta-Salate, Power-Sandwiches
Ei	eifreie Nudeln aus 100 Prozent Hartweizengrieß, z. B. für Prima-Pasta-Salate
Senf	für die Schärfe: Meerrettich oder Pfeffer, ansonsten Essig

Fruktose gehört nicht zu den 14 Hauptallergenen.

Hier dennoch ein paar Austauschmöglichkeiten:

Fruktose	Aprikose, Zuckermelone oder Mandarinen sind in der Regel gut verträgliche Obstsorten. Bei Bedarf mit Traubenzucker oder Reissirup süßen.
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (ca. 62 g)	Anteil der Referenzmenge* pro Portion
Energie:	819 kJ 194 kcal	508 kJ 120 kcal	6 % 6 %
Fett:	1,1 g	0,7 g	1 %
davon gesättigte Fettsäuren:	0,2 g	0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate:	36 g	22 g	8 %
davon Zucker:	3,7 g	2,3 g	3 %
Ballaststoffe:	9,3 g	5,8 g	—
Eiweiß:	5,4 g	3,3 g	7 %
Salz:	1,2 g	0,7 g	12 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Impressum

Ergänzung zu

3979/2019

„SchmExperten –
Ernährungsbildung
in den Klassen 5 und 6“

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Claudia Thienel, 53111 Bonn

Redaktion

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
unter Mitarbeit von Melanie Braukmann,
53121 Bonn

Grafik, Fotos

Arnout van Son, 53347 Alfter

Illustrationen

Dorothea Tust, 50677 Köln

© BLE 2019

Haftungsausschluss

Alle Angaben und Inhalte wurden sehr gewissenhaft zusammengestellt. Trotz sorgfältiger Prüfung sind Irrtümer aber vorbehalten. Die Tabelle dient als Orientierung und ersetzt nicht das Lesen der Zutatenliste der verwendeten Produkte. Das BZFE übernimmt keine Gewähr für die fertige Speise und für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Eine Haftung für Schäden, die sich aus der Verwendung der veröffentlichten Inhalte ergeben, ist ausgeschlossen.