

ALLERGENE

Eine klassische Prüfungsfrage ist: „Nenne die 14 Allergene.“ Ich erkläre sie dir heute.

Gluten und glutenhaltiges Getreide sind zum Beispiel Weizen, Roggen und Dinkel. Dann haben wir auch noch Eier und alle Erzeugnisse, die aus Eiern bestehen. Milch ist zum Beispiel auch ein Allergen und alle Erzeugnisse, die aus der Milch bestehen. Sesam ist auch ein Allergen. Beim Sesam musst du bitte immer darauf achten, da wir auch Sesambrötchen haben und ein Kunde, der dir erklärt, dass er eine Sesamallergie hat, dass du immer darauf hinweist, dass auch Spuren von Sesam enthalten sein können bei euch in der Bäckerei. Als nächstes wären Erdnüsse, auch ein Allergen. Achte darauf, dass Erdnüsse keine Nüsse sind, sondern eine Hülsenfrucht. Es gibt aber auch noch die Nüsse an sich und zwar heißen die Schalenfrüchte. Darunter versteht man zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Cashewkerne und auch Pekannüsse. Soja ist auch ein Allergen und alle Erzeugnisse, die aus Soja bestehen. Genauso wie Sellerie. Bei Sellerie musst du auch immer darauf achten, dass keine Spuren von Sellerie bei euch in den Produkten enthalten sind. Senf ist auch ein Allergen. Fisch und Fischerzeugnisse sind auch Allergene, genauso wie Krebstiere. Du fragst dich jetztvielleicht, warum du das wissen musst, aber es gehört zu den wichtigsten Allergenen, die man nennen kann und nennen muss. Unter anderem gehören auch Schwefeldioxide dazu und Sulfite. Diese findest du in Trockenfrüchten oder auch mal im Wein. Lupine ist auch ein komischer Begriff, vielleicht bist du darüber schon mal gestolpert. Das ist auch ein Allergen und wird häufig in Eiweißpulvern verwendet. Zum Schluss gibt es noch die Weichtiere. Das sind unter anderem Schnecken oder auch Muscheln. Ganz wichtig, merke dir diese 14 Allergene. Ich sage sie jetzt noch einmal zum Abschluss.

1. Glutenhaltiges Getreide,
2. Eier,
3. Milch,
4. Schalenfrüchte,
5. Erdnüsse – achte darauf eine Hülsenfrucht!
6. Sesam,
7. Soja,
8. Sellerie,
9. Senf,
10. Fisch,
11. Krebstiere,
12. Schwefeldioxide oder Sulfite,
13. Lupine,
14. Weichtiere.

Lerne sie auswendig und dann wirst du in der Prüfung keine Probleme haben.