



## 1. Zutatenliste

Wenn du mit deinen Eltern einkaufen gehst, ist es ganz leicht: Schaut euch einfach die Zutatenliste auf den Verpackungen an. Wenn Erdnüsse enthalten sind, müssen sie dort stehen. Damit du sie schnell findest, werden die wichtigsten Allergene, wie eben zum Beispiel Erdnüsse, zusätzlich auf den Packungen fett gedruckt oder unterstrichen. Allergene sind die Stoffe, auf die man allergisch reagiert.

Übrigens: In der Zutatenliste sind die Bestandteile immer der Menge nach angeordnet. Die Zutat, von der am meisten enthalten ist, steht also am Anfang – und die Stoffe, die nur in kleinen Mengen enthalten sind, findest du ganz hinten.

## 2. Spuren-Hinweis

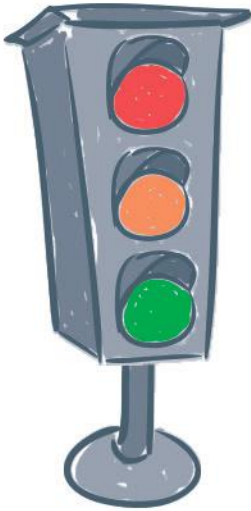
Du hast sicher schon einmal Sätze wie „Kann Spuren von Erdnüssen enthalten“ gelesen. Diese Kennzeichnung ist für die Hersteller freiwillig. Sie steht zum Beispiel drauf, wenn das Produkt Erdnuss zwar nicht als Zutat enthält, es aber beispielsweise in einer Fabrik hergestellt wird, in der auch Lebensmittel mit Erdnüssen produziert werden. Der Hersteller kann dann vielleicht nicht ausschließen, dass trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kleine Teilchen der Erdnuss-Produkte auch in die erdnussfreien Produkte gelangen.

Das Schwierige daran: Da der Hinweis freiwillig ist, drucken manche Hersteller ihn nicht auf. Du weißt dann aber nicht, ob der Hinweis nicht dort steht,

1. weil der Hersteller ganz sicher weiß, dass keine Erdnussstückchen enthalten sind  
oder
2. weil er den freiwilligen Hinweis einfach nicht auf seine Produkte druckt.

Ziemlich sicher, dass ein Produkt keine Erdnüsse enthält, kannst du allerdings sein, wenn du z. B. diesen Satz siehst: „Kann Spuren von Milch enthalten.“ Warum? Weil du dann weißt, dass der Hersteller den freiwilligen Hinweis grundsätzlich angibt – und da dort nur Milch, nicht aber Erdnüsse stehen, ist es folglich sehr wahrscheinlich, dass keine Erdnussteilchen enthalten sind.

Du kannst dir das Ganze wie eine Ampel vorstellen:



### Nicht kaufen!

Zutatenliste: Erdnuss genannt  
oder

Spuren-Hinweis: vorhanden und Erdnuss genannt

### Beim Hersteller nachfragen, um sicherzugehen

Zutatenliste: Erdnuss nicht genannt  
und

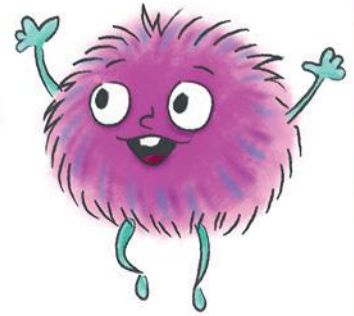
Spuren-Hinweis: nicht vorhanden  
oder

Spuren-Hinweis: Kann Spuren von Nüssen\* enthalten  
(\* Manche Hersteller zählen Erdnüsse zu den Nüssen)

### Guten Appetit :)

Zutatenliste: Erdnuss nicht genannt  
und

Spuren-Hinweis: vorhanden und Erdnuss **nicht** genannt



## 3. Produkte mit Erdnüssen

Achte besonders auf folgende Produkte:

- Enthalten Erdnüsse:

- Erdnussflips, Erdnussmus, Erdnussbutter, Erdnussöl, Erdnusspaste

- Können Erdnüsse enthalten:

- **Backwaren:** Brot, Brötchen, Kekse, Kuchen, Backmischungen
- **Gemüse:** panierte Gerichte, Fertiggerichte
- **Milch:** alle Milchprodukte mit Erdnüssen (z. B. Milchgetränke oder Joghurt mit Müslianteil)
- **Fleisch, Fisch, Eier:** panierte Gerichte, Fertiggerichte, Eiersalat
- **Fette, Öle:** Erdnussöl, andere kaltgepresste Öle
- **Brotaufstriche:** Nuss-Nougat-Creme, Schokocreme, Erdnussbutter
- **Süßigkeiten:** Schokoriegel, Süßigkeiten mit Keksen, Eis, Schokolade
- **Sonstiges:** Müsli und Müsliriegel, Erdnussflips, Salatsoße, Saté-Soße (=Erdnuss-Soße), asiatische Soßen

- Achtung auch bei frittierten Produkten:

Wenn sie in derselben Fritteuse zubereitet werden wie Speisen mit Erdnüssen, dann können kleine Erdnussteilchen ins Fett fallen und so in die eigentlich erdnussfreien Produkte gelangen.

Wenn du dir nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.