

Diese Nahrungsmittel solltest du nicht essen



## 1. Nüsse

Bei uns in Europa sind folgende Nüsse die häufigsten Ursachen für Allergien und müssen daher bei allen Lebensmitteln, wenn der Hersteller sie verwendet, genannt werden. Im Gesetz heißen folgende 8 Nüsse „Schalenfrüchte“:

- Mandeln
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse (sprich: „Käschjunüsse“)
- Pekannüsse
- Paranüsse
- Pistazien
- Macadamianüsse (= Queenslandnüsse)

**Merke: Erdnüsse sind keine „Schalenfrüchte“**

## 2. Augen auf beim Einkauf

Nüsse können sich in diesen Produkten verstecken:

- **Süßigkeiten:** Schokolade, Schokoriegel, Pralinen, Marzipan, Nougat, Karamellbonbons, , Eis
- **Brot und Backwaren:** Brot, Brötchen, Torten, Kuchen, Stollen, Kekse, Backmischungen
- Müsli, Müsliriegel
- **Beilagen:** fertige Kartoffel-, Nudel- oder Reiszubereitungen
- **Gemüse:** panierte Gerichte, fertige Gerichte und Aufläufe, z. B. Cashew in asiatischen Gerichten oder in Pesto
- **Milchprodukte:** Käse, Joghurt etc. mit Nüssen
- **Fleisch, Fisch, Eier:** paniertes Fleisch/Fisch, Fertiggerichte, Wurst (Mortadella mit Pistazien, Salami mit Walnuss), Eiersalat, Waldorfsalat
- **Öl:** Nussöl
- **Brotaufstriche:** Nuss-Nougat-Creme, Schokoladen-Creme



## 3. Hinweise auf Nüsse

Wenn du einen der folgenden Begriffe bei einem Lebensmittel findest, ist klar, dass Nüsse verwendet worden sind. Schau noch einmal genauer, um welche Nuss es sich handelt. Das müssen Hersteller nämlich mit angeben. Bei verpackten Lebensmitteln findest du diese Information im Zutatenverzeichnis (meistens auf der Rückseite oder einer Seite der Verpackung). Bei nicht verpackten Lebensmitteln, z. B. einem Brötchen vom Bäcker, einem Eis aus der Eisdiele oder Wurst vom Metzger, kannst du nachfragen. Ist es dein Allergieauslöser oder kannst du es nicht genau sagen, solltest du darauf verzichten.

Hier findest du einige Beispiele:

- Baumnüsse
- Nussmark
- Nussmus
- Nussöl
- Gianduia
- Nussrohmasse
- Nusszubereitung
- Krokant
- Marzipan
- Schalenfrüchte
- Nougat
- Nusscreme



Gut zu wissen: Wenn Nüsse richtige Zutaten eines Produktes sind, die auch in der Zutatenliste genannt werden, muss dort immer stehen, um welche Nuss genau es sich handelt – das schreibt das Gesetz vor. Beim freiwilligen „Spurenhinweis“ bzw. der „Kann enthalten-Kennzeichnung“ müssen sie leider nicht einzeln aufgelistet werden. Dort steht also oft einfach nur „Kann Spuren von Nüssen enthalten“. Da du dann nicht weißt, um welche Nuss genau es geht, isst du das Produkt also besser nicht.

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