

Τα 14 αλλεργιογόνα

Κανονισμός (ΕΕ) 1169/2011, Παράρτημα II. Για κάθε πιάτο πρέπει να ξέρεις ποια από αυτά περιέχει.

1 Δημητριακά με γλουτένη

Σιτάρι (και σπέλτα, χορασάν), σίκαλη, κριθάρι, βρώμη και προϊόντα τους
Πού κρύβεται: Αλεύρι σε σάλτσες, πανάρισμα, ψωμί, ζυμαρικά, κριθαράκι, μπίρα

2 Καρκινοειδή

Γαρίδες, καραβίδες, αστακός, καβούρια και προϊόντα τους
Πού κρύβεται: Ζωμοί και σάλτσες θαλασσινών, γεμίσεις

3 Αυγά

Αυγά και προϊόντα με αυγό
Πού κρύβεται: Μαγιονέζα, πάστα αυγού, πανάρισμα, γλυκά, φρέσκα ζυμαρικά

4 Ψάρια

Ψάρια και προϊόντα ψαριού
Πού κρύβεται: Ζωμός ψαριού, αντζούγια σε σάλτσες, ταραμάς

5 Αράπικα φιστίκια

Αράπικα φιστίκια (peanuts) και προϊόντα τους
Πού κρύβεται: Φυστικοβούτυρο, λάδι από φιστίκι, γλυκά, σάλτσες

6 Σόγια

Σόγια και προϊόντα της
Πού κρύβεται: Σάλτσα σόγιας, λεκιθίνη σόγιας, τόφου, έτοιμα μείγματα

7 Γάλα

Γάλα και προϊόντα του, μαζί και η λακτόζη
Πού κρύβεται: Βούτυρο, κρέμα γάλακτος, τυριά, γιαούρτι, μπεσαμέλ

8 Ξηροί καρποί

Αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιους, πεκάν, καρύδια Βραζιλίας, φιστίκια Αιγίνης, μακαντάμια
Πού κρύβεται: Πέστο, γλυκά, πραλίνες, κρούστες

9 Σέλινο

Σέλινο, σελινόριζα και προϊόντα τους
Πού κρύβεται: Κύβοι ζωμού, σούπες, σάλτσες, μπαχαρικά σε μείγμα

10 Μουστάρδα

Σινάπι και προϊόντα του
Πού κρύβεται: Βινεγκρέτ, μαρινάδες, σάλτσες, μαγιονέζα

11 Σουσάμι

Σπόροι σουσαμιού και προϊόντα τους
Πού κρύβεται: Ταχίνι, χαλβάς, ψωμί, κουλούρια

12 Διοξείδιο του θείου και θειώδη

Πάνω από 10 mg ανά κιλό ή λίτρο
Πού κρύβεται: Κρασί μαγειρικής, ξίδι, αποξηραμένα φρούτα

13 Λούπινο

Λούπινο και προϊόντα του
Πού κρύβεται: Αλεύρια και ψωμιά ειδικής διατροφής

14 Μαλάκια

Μύδια, στρείδια, χτένια, χταπόδι, καλαμάρι, σουπιά, σαλιγκάρια
Πού κρύβεται: Ζωμοί θαλασσινών, σάλτσα στρειδιών

Αλλάζει υλικό ή προμηθευτής; Έλεγε τη σύνθεση πριν μπει στην παραγωγή. [Xenia 360 • xenia360.gr/14-allergiogona](https://www.xenia360.gr/14-allergiogona)

Προσοχή και στη διασταυρούμενη επιμόλυνση: ίδιο μαχαίρι, ίδια επιφάνεια, ίδιο λάδι τηγανίσματος.