

PODROBNEJŠI OPIS ALERGENOV

Alergen	Kje se nahaja oz. na kaj moramo biti pozorni
JAJCA	<ul style="list-style-type: none"> jajčne beljakovine, beljak, rumenjaki, lecitin E 322, globulin, albumin, apovitellenin, livetin, ovalbumin, ovomucin, ovovitellin, phosvitin
MLEKO	<ul style="list-style-type: none"> kazein, kazeinat, mleko v prahu, laktoglobulin, sirotka, sirotkini proteini, sirotkin prah, sirotkin sladkor, sirotkin sirup
SOJA	<ul style="list-style-type: none"> žitni izdelki (npr. peciva, testenine), procesirano meso in mesni izdelki (npr. paštete, hrenovke, salame), omake, sojin sir (tofu) in sojino olje
ŽIVILA, KI VSEBUJEJO GLUTEN	<ul style="list-style-type: none"> pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut (horasan) ali njihove križane vrste, v številnih vrstah kruha, picah, pekovskem pecivu, slaščicah, testeninah, rezancih, cmokih, krompirjevih svaljkah, njokih, paniranih izdelkih, pšeničnem pivu, sestavine pšenice lahko najdemo tudi v mesnih izdelkih (npr. salame, hrenovke, paštete, pleskavice), jušnih kockah, mešanicah začimb, omakah, marinadah, pudingih in čokoladah
	<p>Gluten lahko vsebujejo tudi nekateri aditivi, ki jih označujemo z E oznako:</p> <p>UMETNA BARVILA: E 150a karamel-navadni E 150b alkalno sulfatni karamel E 150c amoniakalni karamel E 150d amoniakalno sulfatni karamel</p> <p>ANTIOKSIDANTI: E 575 glukondelta-lakton</p> <p>OJAČEVALCI OKUSA IN AROME: E 620 glutaminska kislina E 621 mononatrijev glutaminat E 622 monokalijev glutaminat E 623 kalcijev diglutaminat E 624 monoamonijev glutaminat E 625 magnezijev diglutaminat</p> <p>SLADILA: E 965 maltitol, maltitolni sirup</p> <p>MODIFICIRANI ŠKROBI: E 1404 oksidirani škrob E 1410 monoškrobni fosfat E 1412 diškrobni fosfat E 1413 fosforiliran diškrobni fosfat E 1414 acetiliran diškrobni fosfat E 1420 acetiliran škrob E 1422 acetiliran diškrobni adipat E 1440 hidroksipropil škrob E 1442 hidroksipropil diškrobni fosfat E 1450 natrijev oktenilsukcinat škroba</p>

ZELENA	<ul style="list-style-type: none"> • stebila, listi, gomolj in seme zelene, • pogosto prisotna v solatah, nekaterih mesnih izdelkih, juhah in jušnih kockah, pijačah na osnovi paradižnika
VOLČJI BOB <ul style="list-style-type: none"> – več vrst (izvirajo iz J Amerike in Evrope) – precej bolj strupen kot druge stročnice – namočen, spran, znova namočen in dobro prekuhan je užiten in še vedno zelo čvrst – eksotika 	<ul style="list-style-type: none"> • semena in moka, • prisoten v nekaterih vrstah kruha, peciv in testenin, • zelo pogosto tudi sestavina izdelkov brez glutena (npr. moka za peko kruha brez glutena)
RAKI	<ul style="list-style-type: none"> • rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi za prehrano primerni raki
RIBE	<ul style="list-style-type: none"> • ribe, ki se ponujajo kot samostojna jed (npr. sardele), • pogosta sestavina raznih omak, • meso rib je lahko prisotno tudi v solatnih prelivih, dodatkih za pice, kot sestavina juh in jušnih koncentratov, • Surimi (ribji pripravek iz ribjih beljakovin), ki se uporablja tudi kot nadomestek za dražje meso rakovic, jastoga in drugih rakov
OREŠČKI	<ul style="list-style-type: none"> • mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija, orehi Queensland • v nekaterih vrstah kruha, žitnih tablicah, piškotih, krekerjih, raznih sladicah, čokoladi, sladoledu, marcipanu (mandljeva pasta), mortadeli s pistacijami, oljih in omakah, • mleti ali drobljeni mandeljni v obliki kosmičev se pogosto uporabljajo v azijskih jedeh
MEHKUŽCI	<ul style="list-style-type: none"> • glavonožci (npr. sipe, hobotnice, lignji), • školjke (npr. ostrige, klapavice, pokrovače), • polži (npr. latvice, morska ušesa, morski zajčki), • lahko so prisotni tudi kot sestavina raznih ribjih juh in ribjih koncentratov
GORČIČNO SEME	<ul style="list-style-type: none"> • tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme, • v nekaterih vrstah kruha, marinadah, mesnih izdelkih, solatnih prelivih, omakah (Worcester omaka) in juhah
ARAŠIDI	<ul style="list-style-type: none"> • zemeljski oreški (earthground), monkeynuts, beernuts, arachis, • arašidovo olje, rastlinsko olje (brez oznake izvora), olje zemeljskih ground oreškov, • arašidova moka, • HPP/HVP-če ni označen izvor (hidrolizirani rastlinski proteini)
SEZAMOVO SEME	<ul style="list-style-type: none"> • v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkov, sezamovem olju, sezamovi pasti (Tahini)
ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFITI	<ul style="list-style-type: none"> • kot konzervans pri predpakirnem suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi), lahko tudi v balzamičnem kisu