OSNOVNA ŠOLA

# OZNAČEVANJE ALERGENOV V JEDEH

Zakonska podlaga, ki stopi v veljavo s 13. decembrom leta 2014

* EU 1 169/2011 glede označevanja alergenov v živilih
* Uredba o izvajanju uredbe o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, Ur.l.RS, št. 6/2014

14 substanc in izdelkov, ki povzročajo alergije in preobčutljivost:

 žita, ki vsebujejo gluten;

## - raki;

* ribe;  jajca;  mleko;  soja;  arašidi (kikiriki);  lupinasto sadje (oreščki);
* Listna zelena;

 Gorčično seme;

* Sezamovo seme;
* Žveplov dioksid in sulfiti v konc.>10mg/k
* volčji bob;
* Mehkužci;

GLUTEN JE LAHKO PRISOTEN V

|  |  |
| --- | --- |
| Gluten | Gluten lahko vsebujejo tudi nekateri aditivi, ki jih oznaäujemo z E oznako:  UMETNA BARVILA: E 150a karamel-navadni  E 150b alkalno sulfatni karamel  E 150c amoniakalni karamel  E 150d amoniakalno sulfatni karamel  ANTIOKSIDANTI: E 575 glukondelta-lakton  OJACEVALCI OKUSA IN AROME:  E 620 glutaminska kislina  E 621 mononatrijev glutaminat  E 622 monokalijev flutaminat  E 623 kalcijev diglutaminat  E 624 monoamonijev glutaminat  E 625 magnezijev diglutaminat  SLADILA: E 965 maltitol, maltitolni sirup  MODIFICIRANI SKROBI: E 1404 oksidirani  E 1410 fosfat  E 1412 dßkrobni fosfat  E 1413 fosforiliran dßkrobni fosfat  E 1414 acetiliran dßkrobni fosfat  E 1420 acetiliran  E 1422 acetiliran dßkrobni adipat E 1440 hidroksipropil  E 1442 hidroksipropil dßkrobni fosfat  E 1450 natrijev oktenilsukcinat ökroba |

PODROBNEJŠI OPIS ALERGENOV

|  |  |
| --- | --- |
| Alergen | Kje se nahaja oz. na kaj moramo biti pozorni |
| JAJCA | Jajčne beljakovine, beljak, rumenjak, lecitin E 322, globulin, albumin, apovitellenin, livetin, ovalbumin, ovomucin, ovovitellin hosvitin |
| MLEKO | Kazein, kazeinat, mleko v prahu, laktoglobulin, sirotka, sirotkini proteini, sirotkin prah, sirotkin sladkor, sirotkin siru |
| ZRNJA SOJA | Najdemo v žitnih izdelkih (npr. žitaricah, pecivih, testeninah), procesiranem mesu in mesnih izdelkih (npr. paštete, hrenovke, salame), omakah, sojinem siru (Tofu) in sojinem olju |
| ŽIVILA, KI VSEBUJEJO GLUTEN | Pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut (horasan) ali njihove križane vrste. Gluten je prisoten v številnih vrstah kruha, picah, pekovskem pecivu, slaščicah, testeninah, rezancih, cmokih, krompirjevih svaljkih, njokih, paniranih izdelkih, pšeničnem pivu. Sestavine pšenice lahko najdemo tudi v mesnih izdelkih (npr. salame, hrenovke, paštete, pleskavice), jušnih kockah, mešanicah začimb, omakah, marinadah, udin in čokoladah. |
| ZELENA | Stebla, listi, gomolj in seme zelene. Pogosto prisotna v solatah, nekaterih mesnih izdelkih, juhah in jušnih kockah, pijačah na osnovi aradižnika. |

|  |  |
| --- | --- |
| Alergen | Kje se nahaja oz. na kaj moramo biti pozorni |
| MEHKUŽCI | Glavonožci (npr. sipe, hobotnice, lignji), školjke (npr. ostrige, klapavice, pokrovače), polži  (npr. latvice, morska ušesa, morski zajčki, gološkrgarji). Lahko so prisotni tudi kot sestavina raznih rib •ih •uh in rib ih koncentratov. |
| Alergen | Kje se nahaja oz. na kaj moramo biti pozorni |
| GORČIČNO SEME | Tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme. Pogosto najdemo v nekaterih vrstah kruha, marinadah, mesnih izdelkih, solatnih prelivih, omakah (Worcester omaka) in  •uhah. |
| ARAŠIDI | Zemeljski oreški (earthground), monkeynuts, beernuts, arašidovo olje, rastlinsko olje (brez oznake izvora),arachis, olje zemeljskih ground oreškov, arašidovo olje, arašidova moka,  HPP[HVP-če označen izvor drolizirani rastlinski roteini |
| SEZAMOVO SEME | Prisoten v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkov, sezamovem olju, sezamovi pasti ahini). |
| Žveplov dioksid in sulfiti | Prisoten kot konzervans pri predpakirnem suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi). Sulfiti se lahko nahajajo tudi v balzamičnem kisu. |

|  |  |
| --- | --- |
| Alergen | Kje se nahaja oz. na kaj moramo biti pozorni |
| VOLČJI BOB  Več vrst, ki izvirajo iz Južne Amerike in Evrope. Precej bolj strupen kot druge stročnice. Namočen, spran, znova namočen in dobro prekuhan je zelo užiten in še vedno zelo čvrst. Eksotika. | Semena in moka. Prisoten v nekaterih vrstah kruha, pit, peciva in testenin. Zelo pogosto tudi sestavina izdelkov brez glutena (npr. moka za peko kruha brez glutena) |
| RAKI | Rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi za prehrano rimerni raki. |
| RIBE | Poleg rib, ki se ponujajo kot samostojna jed so npr. sardele ali inčuni pogosta sestavina raznih omak Meso rib je lahko prisotno tudi v solatnih prelivih, dodatkih za pice, kot sestavina juh in jušnih koncentratov. Sem uvrščamo tudi Surimi (ribji pripravek iz ribjih beljakovin), ki se uporablja tudi kot nadomestek za dražje meso rakovic, jastoga in dru rakov. |
| OREŠČKI | Mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija, orehi Queensland. Prisotni v nekaterih vrstah kruha, žitnih tablicah, piškotih, krekerjih, raznih sladicah, čokoladi, sladoledu, marcipanu (mandljeva pasta), mortadeli s pistacijami, oljih in omakah. Tvneti ali drobljeni mandeljni v obliki kosmičev se pogosto uporabljajo v azijskih  •edeh. |