

Pfiffig, lecker und frisch –
von uns auf Ihren Tisch!

Seit über 20 Jahren fest am Markt etabliert, bewirbt die RWS Cateringservice GmbH Menschen jeden Alters täglich mit ausgewogenen sowie altersgerecht und regionaltypisch zubereiteten Speisen. Als Frischkostanbieter sind wir auf die Gemeinschaftsverpflegung von Kindertageseinrichtungen und Schulen, Senioren- und Behinderteneinrichtungen sowie medizinischen Einrichtungen spezialisiert. Zudem betreiben wir Betriebsrestaurants, Kantinen und Cafeterien. In über fünf Bundesländern sind wir für unsere Kunden wirklich nah, persönlich da.

Gut informiert ist gut versorgt!

Als täglicher Ernährungspartner von über 20.000 kleinen und großen Gästen wollen wir mit dieser kleinen Broschüre zum Thema Allergene informieren und aufklären sowie mögliche Verwirrungen und Verunsicherungen vermeiden. Unser Ziel: eine ernährungsbewusste Speisversorgung für Jung und Alt sowie Allergiker und Nicht-Allergiker.

Sie haben weitere Fragen oder Anmerkungen? Dann freuen wir uns auf Ihr Anliegen. Ihr RWS-Ansprechpartner steht Ihnen hierfür gern zur Verfügung.

Sprechen Sie uns an,
wir freuen uns auf Sie!

RWS Cateringservice GmbH
Gebäude 33
Am Alten Flughafen 1
04356 Leipzig

Telefon: 0341 561067-0
Telefax: 0341 561067-25
www.rws-gruppe.de

Unternehmen der RWS Gruppe



wirklich nah. persönlich da.

Allergie oder Unverträglichkeit: der kleine, große Unterschied

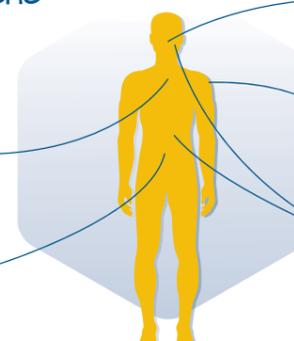
Bei Menschen mit einer Lebensmittelallergie reagiert der Körper auf das Allergen im Nahrungsmittel wie auf einen Fremdkörper. Das körpereigene Abwehrsystem bildet Abwehrzellen. Dies führt zu einer Überreaktion in Form einer allergischen Gegenwirkung des Körpers. Die Reaktionen auf Allergene können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Die Symptome einer Lebensmittelallergie sind weder typisch für ein bestimmtes Lebensmittel noch für ein bestimmtes Organ. Sie reichen von leichten Folgen z. B. einem Ausschlag bis hin zu schweren oder gar lebensbedrohlichen Reaktionen wie einer akut auftretenden Kreislaufstörung, dem anaphylaktischen Schock.

Neben der Lebensmittelallergie gibt es ebenso die Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln, oft auch als Intoleranz bezeichnet. In diesem Fall trägt der Körper oftmals bestimmte Stoffe nicht, weil er sie nicht richtig aufnehmen oder verdauen kann. So können bereits kleine Mengen des unverträglichen Nahrungsmittels Beschwerden auslösen. Bei den Betroffenen wirkt sich dies vor allem auf den Magen-Darm-Trakt aus. Zu den Unverträglichkeiten zählen u.a. die Glutenunverträglichkeit, die Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption (Milch- und Fruchtzucker).

mögliche allergische Reaktionen

Atemwege
Niesen, Husten, Atemnot,
pfeifender Atem

Magen-Darm-Trakt
Übelkeit, Erbrechen,
Durchfall, Blähungen



Mund-Rachen-Raum
Juckreiz, Husten, geschwollene Lippen,
Zunge, Gaumen

Haut
Rötung, Schwellung, Juckreiz

weitere Symptome
Kopfschmerzen, Migräne,
Müdigkeit, schwere Kreislaufreaktion,
anaphylaktischer Schock



Milch

Käse

Milchallergie oder -unverträglichkeit?

Der Allergiker reagiert auf das Eiweiß in der Milch und darf daher die Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse nicht zu sich nehmen.

Menschen mit Laktoseintoleranz können den Milchzucker nicht verdauen. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, welches für die Spaltung der Laktose zuständig ist. Im Gegensatz zu Milchallergikern können sie auf laktosearme oder -freie Produkte ausweichen.

Neu im Küchen-ABC: A für Allergenmanagement

Wir wollen unsere Gäste qualitätsorientiert, ausgewogen und ernährungsbewusst versorgen. Damit uns dies auch bei Allergikern gelingt, haben wir ein umfassendes Allergenmanagement aufge-

baut. Darin wird von der Warenanlieferung bis zum Endverbraucher detailliert der verantwortungsvolle Umgang mit allergenen Rohstoffen, Zwischen- und Endprodukten beschrieben und festgelegt.

Zu den wichtigsten Punkten unseres Allergenmanagements gehören:

- der ausschließliche Einkauf von gelisteten Lebensmitteln mit hinterlegten Allergenen
- die eindeutige Etikettierung aller Rohstoffe und Lagerungsbehälter
- Speiserezepturen, die im Warenwirtschaftssystem genau hinterlegt sind
- die räumliche und zeitliche Trennung der Rohwarenver- und -weiterverarbeitung
- die separate Zubereitung von Speisen für Allergiker
- die Überprüfung der Reinigungsprozesse aller Arbeits- und Messgeräte, Flächen und Lagerungsbehälter
- die Verwendung von separatem Besteck für jede Speisenkomponente und sofortiges Verschließen der Ausgabebehälter nach jeder Essenausgabe
- den Einbezug der Allergene in die Risiko- und Gefahrenbewertung entlang der gesamten Wertschöpfungskette
- die ausführliche Information und regelmäßige Schulung unserer Küchenteams über die Hintergründe und neuen Prozesse am Arbeitsplatz
- die kontinuierliche fachliche Begleitung unserer Ausgabekräfte durch unsere Diätköche und Ökotrophologin

Schwefeldioxyde und Sulfite

... Sulfite sind Salze der Schwefelsäure und kommen natürlicherweise auch in Pflanzen wie Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten, Lauch und Schnittlauch vor. Sie sind mit für die Schärfe der Lebensmittel sowie für das Tränen der Augen beim Schneiden verantwortlich und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Zudem wirken Sulfite, die durch die Einleitung von Schwefeldioxid in Flüssigkeiten entstehen, als Salze zur Farbstabilisierung von Trockenobst oder zur Haltbarkeit von frischen Kartoffeln oder Gemüsezubereitungen.

Ach so Allergene –
und was sind Zusatzstoffe?

Allergene sind ganz natürliche Lebensmittel. Zusatzstoffe sind, wie der Name bereits verrät, Stoffe, die dem Lebensmittel zusätzlich zugeführt werden. Zum Beispiel aus technologischen Gründen während der Herstellung, um die Verarbeitungseigenschaften, die Optik oder Haltbarkeit eines Produktes zu verbessern. Hierzu zählen Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Bei der Zubereitung unserer Speisen versuchen wir Zusatzstoffe weitgehend zu vermeiden. Sofern dies nicht möglich ist, werden die Zusatzstoffe auf unserem Speiseplan numerisch von 1 bis 12 gekennzeichnet.

catering **RWS**
service ●●●



Erdnuss

Gluten

Milch

Ei

Genussvolle und sichere Verpflegung

Der Allergenkompass der
RWS Cateringservice

wirklich nah. persönlich da.



Sicher, lecker und frisch auf den Tisch.

Sicher Essen – leichter Essen

Rund 30 Millionen Menschen leiden in Deutschland nach Einschätzungen von Medizinern sowie dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) an Allergien. Die bekanntesten Symptome sind der Heuschnupfen, aufgrund einer Pollenallergie, gerötete Augen und eine juckende Haut als Reaktion auf den Kontakt mit Tierhaaren oder Hausstaubmilben. Immer mehr Menschen reagieren jedoch auch auf Nahrungs- und Lebensmittel mit Unverträglichkeiten oder sogar Allergien. Nach Einschätzungen des DAAB kommen Lebensmittelallergien heute doppelt so häufig vor, wie vor zehn Jahren. So bedeutet für circa 20 Prozent der deutschen Bevölkerung der Verzehr von Nahrungsmitteln nicht immer ein Genuss ohne deutliche Nebenwirkungen.

Speisenkompass: Kennzeichnungspflicht von Allergenen

Anstatt des gesamten verarbeiteten Lebensmittels sind jeweils nur bestimmte, darin befindliche Stoffe mögliche Auslöser für Allergien und Unverträglichkeiten. Besonders für Kinder und Jugendliche ist es daher nicht einfach zu wissen, welche Speisen sie

sicher essen können. Um Nahrungsmittelallergikern das Leben zu erleichtern, müssen seit Dezember 2014 über die 14 Allergene, welche besonders häufig Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten auslösen, informiert werden. Dies gilt von nun an nicht mehr nur für verpackte Lebensmittel, sondern auch bei allen Speisen in öffentlichen Restaurants sowie in der Gemeinschaftsverpflegung. Geregelt wird dies durch die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), sie gilt in allen Mitgliedsstaaten der EU.

Allergene: natürliche Lebensmittel oder was?

Allergene sind ganz natürliche Lebensmittel, die für Menschen ohne Allergie oder Unverträglichkeit völlig harmlos sind. Bei Menschen mit einer Lebensmittelallergie führen bestimmte Stoffe wie Nüsse, Milch oder Fisch jedoch zu einer Überreaktion des körpereigenen Abwehrsystems. Der Körper stuft ein an sich harmloses Eiweiß (Protein) fälschlicherweise als gefährlich ein und bildet vermehrt Antikörper, die sich in allergischen Reaktionen zeigen.

Die Hitliste der 14 Hauptallergene

Allergische Reaktionen können durch eine Vielzahl von Lebensmitteln ausgelöst werden. Die Mehrzahl der Allergiker reagiert jedoch auf eine überschaubare Anzahl an Lebensmitteln, die mit rund 90 Prozent als Auslöser allergischer und anderer Unverträglichkeitsreaktionen verantwortlich sind. Dies sind die sogenannten 14 Hauptallergene:



Allergene und Stoffe, die Unverträglichkeiten auslösen	Dazu gehören zum Beispiel
a glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn in Teigwaren, Grieß, Couscous, Stärke, Torten, Backmischungen
b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse	Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi, Crevetten in Krebsbutter, Shrimpspaste
c Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse	Eiern von Hühnern und anderem Nutzgeflügel in Mayonnaise, Desserts, Panaden
d Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse	alle Fischarten – roh, zubereitet und aus der Konserve, Kaviar und Roggen in Gelatine, Würzsaucen
e Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	Erdnussbutter, Erdnussöl in vegetarischem Fleischersatz, Dressings, Pesto, Studentenfutter
f Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sojamilch, -mehl, -grieß, Tofu, Miso in Würzsaucen, vegetarische Aufstriche
g Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)	Milch von Kühen und allen Nutztierarten in Joghurt, Käse, Schokolade
h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse	Mandeln, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- oder Queenslandnüsse, Pistazien, in Marzipan, Backwaren, Knabberartikel
i Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Stangen- und Bleichsellerie, Sellerieknolle, Staudensellerie in Gewürzmischungen, Brühe, Bouillon, Feinkostsalate, Würstwaren
j Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse	Senfsaat, -öl, -blätter in Würstwaren, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Soßen
k Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sesamsaat, Sesamöl in Brot, Gebäck, Süßspeisen, Frühstückscerealien
l Schwefeldioxid und Sulfite sowie daraus gewonnene Erzeugnisse	in mit Schwefel behandelten Trockenobst, Pilze
m Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Lupinenmehl und -eiweiß in vegetarischem Fleischersatz
n Weichtiere und Weichtiererezeugnisse	Tintenfische, Calamaris, Oktopus und alle Schnecken- und Muschelarten in Paella

Gluten

... setzt sich aus verschiedenen Eiweißen zusammen. Eiweiße, welche sich vor allem in Getreidesorten wiederfinden. Daher kann Gluten enthalten sein in Brot, Teig- und Backwaren, Nudeln, Semmelbröseln und Panaden, Müsli, Schokolade und Eis sowie Suppen und Soßen.

Sojabohnen

... zählen zu den Hülsenfrüchten und weisen einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen auf. Sie kommen u. a. vor in veganen, vegetarischen und asiatischen Gerichten, Speisefetten, Brot und Backwaren, Würstwaren und Würzsoßen wie Soja und Teriyaki.

RWS: mit Transparenz zum sicheren Genuss

Unser Anspruch an ein optimales Catering sind eine vielfältige und individuelle Speisenauswahl sowie ein regionales und saisonales Angebot. Dazu zählt auch die Qualität der Speisen. Vor allem aber: Es muss ohne Bedenken schmecken. Mit unserer Kennzeichnung der 14 Hauptallergene anhand von Kleinbuchstaben von a bis n erhalten daher unsere kleinen wie großen Gäste einen Allergenkompass zu ihrem frischen und leckeren Essen. Diese finden sich auf unseren gedruckten RWS-Speiseplänen sowie in unserem Online-Bestellsystem für Kita- und Schulkinder.

Unser Allergenkompass im Speiseplan

DONNERSTAG	FREITAG
Kornspirelli ^a	Seelachsfilet ^d „grünstet“ ^e
Fleischsoße ^{1, 4, 15}	Senfsoße ^f
Käse ^g	Salzkartoffeln ^h
	Rotkohl-Rohkost ^{1, 3, 5}
Paghetti ^a	Hefeklöße ^{a, c, g}
Wurstgulasch ¹	Heidelbeersoße ^h
Salat ^{2, 1}	Karamellpudding ^g
	Hackbraten ^{4, a, 5}
Zimt	Bratensoße ^{3, a, 1, 1}
	Rohgemüse ^h

Allergene

a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere und Krebstiererezeugnisse, c – Eier und Eiererezeugnisse, d – Fisch und Fischerzeugnisse, e – Erdnüsse und Erdnusserezeugnisse, f – Soja und Sojaerezeugnisse, g – Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), h – Schalenfrüchte, i – Sellerie und Sellerieerezeugnisse, j – Senf und Senferzeugnisse, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfite, m – Lupinen sowie Erzeugnisse daraus, n – Weichtiere und Weichtiererezeugnisse

Gewusst wie

Mit unseren Sonderkostmenüs

Gern bieten wir Sonderkostformen für Allergiker aller Lebensmittel an. In Kitas und Schulen benötigen wir hierfür lediglich ein ärztliches Attest und den ausgefüllten Antrag auf ärztlich verordnete Sonderkost. Mit unseren Diätköchen und -assistenten gehen wir so bei der Speis Zubereitung auf Nummer sicher und Ihr Nachwuchs erhält ausschließlich unsere Sonderkostmenüs. Sind in unseren regulären Tagesmenüs Allergene enthalten, wird ihr Sonderkostmenü individuell zubereitet, separat verpackt und beschriftet. Um Erststichungs- und Allergiegefahren zu vermeiden, verwenden wir in unserer Speisenversorgung prinzipiell keine Lebensmittel mit gemahlener oder ganzen Nüssen und in Kinderkrippen keinen Honig.



Kartoffelpüree
Milch (g)

Gurkensalat
Schwefeldioxid
und Sulfite (l)

Backfisch
Gluten (a), Fisch (d), Senf (j)

Unter die Lupe genommen: Allergene ganz konkret

Pfiffig, lecker und frisch: Heut' gibt's ein Backfischfilet mit Kartoffelpüree und Gurkensalat von uns auf den Tisch. Reich an natürlichen Nährstoffen, beinhaltet dieser Mittagstisch ganz normale Zutaten. Allergiker sollten jedoch achtsam sein, enthält das Gericht doch Gluten, Fisch, Milch, Senf und Schwefeldioxid und die sind nach der LMIV kennzeichnungspflichtig.

Nahrungsmittel mit hohem Risiko allergischer Reaktionen

Nüsse, Hülsenfrüchte, Fische, Schalentiere und Rohgemüse, hier vor allem Sellerie, führen die Liste der auslösenden Stoffe für allergische Reaktionen an. Die häufigste Nahrungsmittelallergie in Deutschland ist allerdings die Milch- und Ei-Allergie. Aufgrund des vielfältigen Einsatzes von Eiern und Milch in der Nahrungsmittelverarbeitung wird beim Auftreten von Symptomen erst spät an eine Unverträglichkeit oder Allergie gegen Eier oder Milch gedacht.

Lupine

... gehört als Bohne zur Familie der Hülsenfrüchte. Lupinensamen enthalten viel pflanzliches Eiweiß, Vitamin E und wichtige Spurenelemente wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Lupine findet man in Lupinenmehl und -eiweiß und damit in Brot- und Backwaren, aber auch in vegetarischem Fleischersatz, Brotaufstrichen sowie Cerealien.