Allergenguide för restauranger

Ny lagstiftning – vi hjälper er att göra rätt

Unilever Food Solutions

Inspiration every day

Känner ni till lagändringen?

Känner ni till lagändringen?
Den 13 december 2014 kommer den så kallade informationsförordningen att förändra hur information om allergener ska redovisas i innehållsförteckningar och på färdigförpackade livsmedel, mat som säljs i lösvikt och mat som serveras utanför hemmet. Från och med den 13 december måste ni kunna svara på alla konsumentfrågor om allergener i maten ni serverar. Den här guiden hjälper er att förstå vilka skyldigheter ni har och ger exempel på åtgärder som ni kan vidta.

Den här guiden är en gåva från Unilever Food Solutions. Den är tänkt att hjälpa er att förstå den så kallade informationsförordningen, som börjar gälla från och med den 13 december 2014. Informationen i vår guide ska inte betraktas som juridiska råd och är inte på något vis bindande gentemot Unilever.

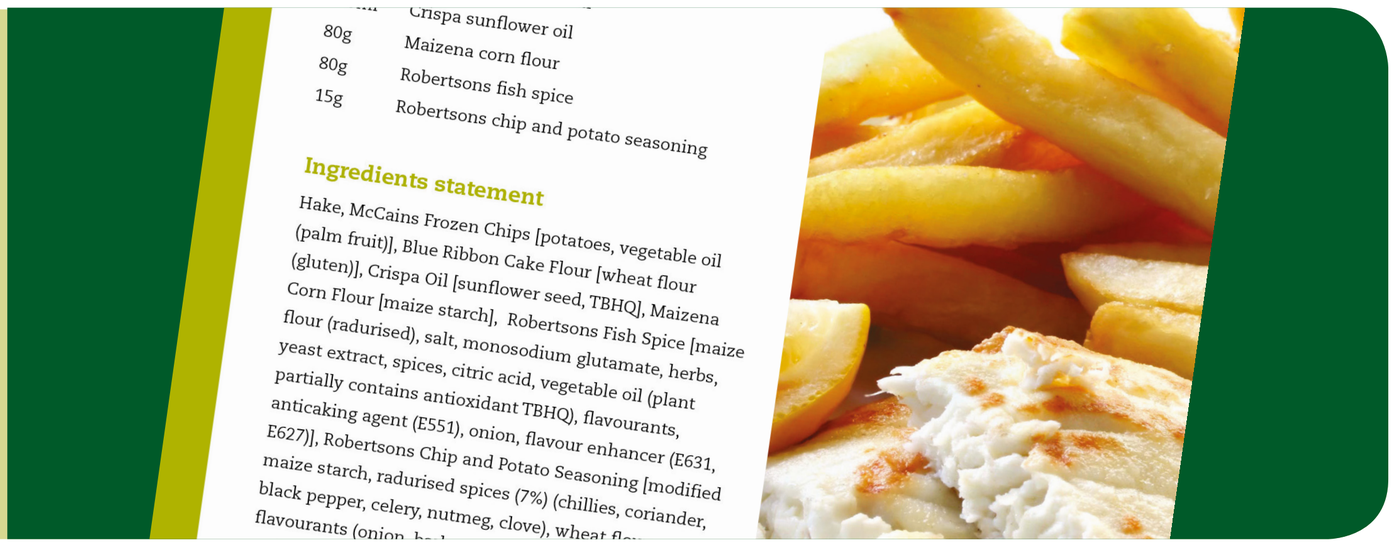
Innehållsförteckning

1
Vad innebär den nya livsmedelslagstiftningen för er? Vilken information behöver ni kunna ge om allergener?

2
Det här behöver ni veta om allergener

3
Hur ni hanterar era gästers behov av information (plus checklista)

4
Er guide till säkrare recept



Vad innebär den nya livsmedelslagstiftningen för er? Vilken information behöver ni kunna ge om allergener?

Den innebär att all mat som ni serverar utanför hemmet på ett tydligt och mer konsekvent vis förväntas innehålla information om allergener. Syftet är att det ska bli enklare för konsumenterna att fatta välgrundade beslut om vilken mat de väljer att äta.

Den nya lagstiftningen införs i hela EU.

Den nya lagen gäller från den 13 december. Ni måste kunna ge information om fjorton olika allergener i all mat ni serverar, antingen genom att informera om dem på menyn eller genom att ha informationen tillgänglig när den efterfrågas.

1. Mjölk

2. Spannmål och spannmålsprodukter som innehåller gluten

3. Ägg

4. Kräftdjur

5. Blötdjur

6. Fisk

7. Jordnötter

8. Sesamfrö

9. Sojabönor

10. Svaveldioxid och sulfit

11. Nötter

12. Selleri

13. Senap

14. Lupin

Verksamhetens ansvar

Från och med den 13 december 2014 ska information om samtliga fjorton allergener som används som ingredienser ges för livsmedel som säljs utan förpackning eller som paketeras på plats. Ert ansvar kommer att se ut på följande vis:

- ✓ Om specifik information om allergener inte anges tydligt kan ni bli skyldiga att sätta upp skyltar om var denna information finns att få.
- ✓ Reglerna omfattar enbart information om viktiga allergener som används som ingredienser. De gäller inte allergener som förekommer utan verksamhetens kännedom.
- ✓ Denna information ska finnas tillgänglig för all personal.

Det är konsumentens ansvar att:

- ✓ informera kyparen/servitören/kocken om särskilda behov eller allergier och om hur allvarlig konsumentens matallergi eller intolerans är,
- ✓ noga läsa igenom menyn för att se om det antingen i rättens namn eller beskrivningen av rätten står någonting om livsmedel som konsumenten inte tål,
- ✓ fråga servitören eller servitrisen om hela rätten, till exempel om en pizzasås innehåller en ovanlig ingrediens, om det är smör på grönsakerna eller om en sås innehåller mjölkpulver,
- ✓ kontrollera vilka allergener som finns i rätten, även om de har ätit den förut, eftersom recept och ingredienser kan förändras,
- ✓ vara uppmärksam vid användning av självbetjäningsdiskar,
- ✓ vara försiktig med rätter från exempelvis Nordafrika, Kina, Thailand, Indien och Malaysia, eftersom de ofta innehåller jordnötter, nötter och sesamfrö,
- ✓ vara medveten om att en wok normalt bara torkas av mellan rätterna, eftersom den höga temperaturen vid tillagningen dödar eventuella bakterier, ett förfarande som inte avlägsnar alla spår av allergener

Vad innebär detta för leverantörerna?

På Unilever Food Solutions har vi sedan länge börjat förbereda oss inför den nya informationsförordningens bestämmelser. Därför kommer ni att börja se en del skillnader i hur vi redovisar förekomsten av matallergener på våra förpackningar.

Det här behöver ni veta om allergener

Personer med matallergi eller matintolerans behöver undvika livsmedel som gör dem sjuka. Nedan följer en lista över fjorton vanliga matallergener och vanliga typer av matintolerans.

Det är viktigt att utbilda er personal, så att de kan bidra till att undvika eventuell överföring som riskerar att göra en gäst sjuk.

Vad är skillnaden mellan matallergi och matintolerans?

Matallergi uppstår när kroppens immunsystem reagerar onormalt på ett protein i kosten. Allergiska reaktioner på livsmedel kan vara olika kraftiga, i vissa fall till och med livshotande. Bland symptomen kan nämnas magont, hudutslag, eksem, klåda i huden eller i munnen, svullna läppar, svullnad i halsen eller andningsbesvär. För personer med matallergi är det viktigt att restauranger ger exakt information om vilka ingredienser som ingår i rätterna de serverar, så att gästerna vet vad de kan och inte kan beställa.

Vid matintolerans klarar kroppen inte av att smälta ett visst livsmedel. Därför är det viktigt att känna till vanliga typer av matintolerans, till exempel laktosintolerans. Bland symptomen på matintolerans kan nämnas magknip, gaser i magen och diarré.

Vad är en anafylaktisk reaktion?

Personer med allvarlig matallergi kan drabbas av en anafylaktisk reaktion, eller anafylaxi, en potentiellt livshotande allergisk reaktion som kan leda till blodtrycksfall, medvetandeförlust och till och med vara livshotande. Om en gäst drabbas av en allergisk reaktion ska personalen omedelbart ringa 112 och begära läkarvård.

Bra att veta

Många tror att matallergi och matintolerans är olika namn på samma sak, men så är det inte. Skillnaden mellan matintolerans (till exempel laktosintolerans) och matallergi är att matintolerans inte har någonting med immunsystemet att göra. Matintolerans är inte heller livshotande.

Observera:

Den här listan är inte heltäckande. Läs alltid ingrediensförteckningen noga och ta reda på vilka livsmedel eller råvaror ni använder i era rätter som riskerar att orsaka problem. Fråga alltid era gäster vad de kan äta innan ni serverar någonting.

Kan inte äta

Använd istället

Mjölk	
Kort beskrivning:	Mjölkallergi är en skadlig immunreaktion på en eller flera beståndsdelar i mjölk från djur.
	Alla livsmedel och produkter som innehåller mjölk och mjölkderivat. **Mjölk kan också kallas:** kasein (hydrolysat), kaseinater, vassle (i alla former), laktoalbumin (fosfat), laktos, laktulos, laktoferrin, laktoglobulin och mjölkproteinhydrolysat. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla mjölk:** mjölkpulver, kärnmjölk, yoghurt, grädde, glass, ost (ostpulver), krämer, puddingar, smör, margarin, gräddersättning, smöressens, choklad, bakverk, potatisrätter (snabbmat, potatismos) och nougat.
	Om receptet tillåter kan mjölk ersättas av vatten eller mjölkfria alternativ (till exempel soja-, ris-, havre-, kokosnöts- eller mandelmjölk). I söta recept kan mjölken ersättas av fruktjuice.

Spannmålsprodukter som innehåller gluten

Kort beskrivning:	**Glutenintolerans (celiaki)** orsakas av att kroppen inte klarar av att bryta ner gluten, ett protein som finns i vete och andra spannmål. Personer med celiaki måste utesluta gluten ur sin kost. Även allergi mot vete och andra spannmål som innehåller gluten förekommer. Indikationerna och symptomen påminner om dem vid övriga allergier, men det är vanligare att de utlöses av fysisk ansträngning. Gluten är en viktig allergen, men man kan också vara allergisk mot andra proteiner.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller gluten:** vete (i alla former: durumvete, mannagryn, dinkel, spält, kamutvete, enkornsvete och farrovete), korn, råg, havre, malt och couscous. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla vete:** bröd, bakverk, bakmixer, pasta, ströbröd, kex, öl, maltkaffe, müsli, glutenbaserade tillsatser, bredbara pålägg, kryddor, smaktillsatser, såser, chokladkakor, kakaodrycker, surimi, hydrolyserat veteprotein
✓	Rismjöl, bovete, majsmjöl, potatismjöl, tapiokamjöl, mjöl från nötter/bönor/frön, kikärter och soja. Glutenfritt bröd tillverkas av: ris, majs, potatis, sojamjöl och maltodextrin (trots att denna produkt tillverkas av spannmål). Följande glutenfria produkter finns att köpa: bröd, pizzabaser, majstortillas, pannkakor/kakor, muffinmixer, pasta (majspasta, rispasta, risvermiceller, risnudlar) och ris (till exempel basmatiris). Mat som lämpar sig för personer med celiaki är även säker för personer som är allergiska mot spannmål som innehåller gluten.

Ägg

Kort beskrivning:	Äggallergi är en överkänslighet för ämnen i antingen äggula eller äggvita som leder till en överreaktion i immunsystemet.
✗	**Gäller alla livsmedel och produkter som innehåller ägg och äggderivat. Andra namn på ingrediensförteckningen:** albumin, konalbumin, globulin, lysozym, ovalbumin och ovomucin. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla ägg:** maränger, majonnäs, äggersättning, pasta, godis/konfekt (till exempel marsipan, nougat och marshmallows) krämiga såser och salladsdressingar (till exempel tartarsås och hollandaise), bakverk och bakmixer, desserter med grädde (till exempel glass och vaniljsås), skumgodis eller mjölktopping på kaffedrycker och glass.
✓	**Ersättningsprodukter varierar beroende på vilken rätt det rör sig om:** Vid bakning, testa mosad banan, en blandning av gelatin och varmt vatten, äppelsås och xantangummi. Som ett alternativ till vispat ägg kan smält margarin användas. Stärkelsebaserad äggersättning.

Bra att veta
Personer med äggallergi bör även undvika ank-, kalkon-, gås-, vaktelägg med mera.

Kräftdjur och blötdjur

Kort beskrivning:	Allergi mot kräftdjur är ganska vanligt. Förutom jordnötter och trädnötter är kräftdjur en av de vanligaste utlösande faktorerna till anafylaktiska reaktioner. Allergi mot blötdjur är mindre vanligt än allergi mot kräftdjur. Eftersom kräftdjur och blötdjur innehåller samma typ av proteiner kan vissa personer reagera på båda livsmedelsgrupperna.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller kräftdjur och blötdjur och derivat av sådana.** **Som kräftdjur räknas:** räkor, krabbor, kräftor och hummer. **Som blötdjur räknas:** musslor, bläckfiskar, ostron och sniglar. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla kräftdjur och blötdjur:** Se ”Kan inte äta” under rubriken ”Fisk, inklusive kräftdjur och blötdjur samt produkter av sådana”
✓	Se ”Kan äta” under rubriken ”Fisk”

Fisk	
Kort beskrivning:	Om man är allergisk mot fisk, som kan ge upphov till allvarliga reaktioner, är man ofta det hela livet. Över hälften av alla personer som är allergiska mot en typ av fisk är allergiska även mot annan fisk. Därför råder allergologer ofta sina patienter att undvika all fisk.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller fisk och fiskderivat. De fiskar som har studerats mest med hänsyn till allergi är torsk, lax och tonfisk.** **De vanligaste fiskarna är:** ansjovis, braxen, karp, sik, torsk, ål, flundra, havsabborre, kolja, kummel, hälleflundra, sill, makrill, marlin, marulk, gädda, spätta, lax, sardin, haj, nors, sjötunga, svärdfisk, tilapia, forell, tonfisk, piggvar, sik och vitling **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla fisk:** etniska rätter (till exempel stekt ris, paella och vårrullar), salladsdressingar och såser (till exempel caesardressing, soja och barbequesås), skaldjurssoppor och buljonger (till exempel bouillabaisse), surimi, pizza och dipsåser.
✓	• Karragenan (utvinns ur karragentång), en sorts alg som används vid matlagning som förtjockningsmedel och emulgeringsmedel, misstas ofta för en fiskprodukt. Det går utmärkt för personer med fiskallergi att äta karragentång. • Fisk är en rik källa till protein, B-vitamin, niacin, A-vitamin, E-vitamin och flera olika mineral. Legymer, spannmål, kött, fågel och andra typer av protein kan efterlikna dessa näringsämnen. • Fet fisk (till exempel lax) är rik på omega-3-fettsyror. Alternativa källor till omega-3-fettsyror är linfrö-, raps- och sojaolja, valnötter och margarin

Bra att veta
Den allmänna rekommendationen är att personer som är allergiska mot en sorts fisk bör undvika fisk i alla former och produkter med fiskingredienser, till exempel fisksås och fiskolja.

Jordnötter

Kort beskrivning:	Jordnötsallergi är en överkänslighet mot ämnen i jordnötter som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet. Det är en annan typ av matallergi än trädnötsallergi.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller jordnötter och jordnötsderivat.** **Jordnötter kan också kallas:** malda nötter, nötmix, arachisolja, kärnor, och jordnötsprotein. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla jordnötter:** jordnötsolja, jordnötsmjöl, jordnötssmör, etniska rätter (till exempel afrikanska, asiatiska och mexikanska), hydrolyserat växtprotein/vegetariskt protein, såser och dressingar (till exempel pesto, sky samt chili-, enchilada- och sataysås), bakverk, godis, flingor, kakor, puddingar, småkakor, energikakor, nougat, marsipan, desserter, vegetariska produkter, vårrullar, pizza, glace, marinader och dressingar och snacks (till exempel blandade nötter).
✓	• Använd andra fröoljor som alternativ till jordnötsolja.

Bra att veta

Experter råder ofta personer med jordnötsallergi att även undvika trädnötter, eftersom det är lätt hänt att de olika produkterna kommer i kontakt med varandra. Dessutom är cirka en tredjedel av alla som är allergiska mot jordnötter (som är en ärtväxt, precis som bönor) antingen redan allergiska eller kommer att utveckla allergi mot en eller flera trädnötter, som växer på träd.

Soja

Kort beskrivning:	Sojaallergi är en överkänslighet för ämnen från soja som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet. Symptomen på sojaallergi är vanligen milda, men anafylaxi kan förekomma.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller soja och sojaderivat.** **Soja kan också kallas:** albumin, sojafiber, sojamjöl, sojagryn, sojamjölk, sojanötter, sojagroddar, sojaolja, sojabönor, sojaprotein (koncentrerat eller isolat), edamame, tofu och sojalecitin. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla soja:** sojasmör, sojamjölk, sojaolja, hydrolyserat vegetariskt protein/växtprotein/sojaprotein, såser (till exempel soja och shoyu samt tamari-, teriyaki- och worcestershiresås), miso, tempe, sojagroddar, ströbröd, flingor, kex, vegetariska rätter, vegetariskt gummi, vegetarisk stärkelse, surimi, tonfisk på burk, soppor, och buljonger.
✓	**Pröva med mjölk- och mejeriprodukter. Om gästen är allergisk även mot mjölk- och mejeriprodukter, testa:** • havre-, ris-, hampa-, mandel- och kokosnötsalternativ. • rismjöl i stället för sojamjöl. • raps-, majs- eller olivolja i stället för sojaolja. • en blandning av balsamvinäger och salt i stället för sojasås. • att lägga till grönsaker, fullkornsprodukter och andra fettsnåla proteinkällor.

Sesamfrö

Kort beskrivning:	Allergi mot sesamfrö är en överkänslighet för ämnen i sesamfrö som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller sesamfrö och derivat av sesamfrö.** **Sesamfrö kan också kallas:** benne och frön. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla sesamfrö:** bröd (till exempel hamburgerbröd och flerkornsbröd), kex, flingor, rostbröd, dipsåser och bredbara pålägg (till exempel hummus och chutney), etniska rätter (till exempel grytor och wokrätter), sesamolja, sesamsalt, sesampuré (tahini), sesamsmör och smaksättningsprodukter (till exempel dressingar, såser, marinader, soppor och kryddblandningar). I vissa fall uppstår allergiska reaktioner även mot andra fröer, till exempel vallmofrö. Var därför noga med att fråga era gäster om de är allergiska mot något.
✓	Som garnering kan ni använda exempelvis solrosfrön och pumpafrön. Även nötter kan användas om gästen inte är allergisk mot jordnötter och trädnötter (se information om jordnötter och trädnötter).

Svaveldioxid

Kort beskrivning:	Svaveldioxid kan ge upphov till allergiliknande symptom hos personer med astma och hösnuva. Den vanligaste reaktionen är väsande andning, spänningar över bröstet och hosta, som kan vara svår och smärtsam.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller svaveldioxid och svaveldioxidderivat.** **Svaveldioxid kan också kallas:** E220–228; kaliumdisulfit, natriumvätesulfit, kalciumsulfit eller sulfit. **Livsmedel/produkter som kan innehålla svaveldioxid:** alkoholhaltiga och alkoholfria drycker, vinäger, juicer och juicekoncentrat (till exempel citronjuice och limejuice), frukt och grönsaker på burk, fryst frukt och grönsaker, torkad frukt och grönsaker, flingor, såser, potatis, stärkelseprodukter, söta smaksättningsprodukter, tomatprodukter (till exempel tomatpasta och tomatpuré) och senap.

Bra att veta
Svaveldioxid tillsätts i viss processad mat för att bevara färgen, förlänga hållbarheten och motverka tillväxt av mikroorganismer. Användningen av svaveldioxid/sulfit är reglerad.

Nötter

Kort beskrivning:	Nötallergi är en överkänslighet för ämnen från trädnötter som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet som kan medföra allvarliga fysiska symptom. Liksom personer som är allergiska mot jordnötter fortsätter de flesta personer med trädnötsallergi att vara allergiska livet ut.
✗	**Alla livsmedel och produkter som innehåller nötter och nötderivat.** **Till nötter räknas bland annat, men inte enbart*:** mandlar, valnötter, pekannötter, hasselnötter, paranötter, cashewnötter, pistaschmandlar och macadamianötter. *Enligt EU:s informationsförordning. Det finns även andra listor. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla nötter:** Trädnötolja, marsipan, nougat, nötextrakt, nötpasta, nötsmör, choklad, chokladpålägg, etniska och vegetariska rätter, sallader, dressingar, såser (till exempel barbecuesås och pesto), marinader, sky, mortadella (kan innehålla pistaschmandlar), flingor, kex, alkoholhaltiga drycker (till exempel Amaretto och Frangelico), desserter, smaksatt kaffe och bakverk.
✓	Det är viktigt att känna till att många nötallergiker också kan vara allergiska mot jordnötter. Tänk på det när ni tillagar era rätter. Följande är vanligtvis säkert för personer med nötallergi: • muskot • vattenkastanjer • pinjenötter • kokosnötter

Bra att veta
Jordnöten är visserligen inte någon trädnöt, men en del personer med trädnötsallergi reagerar även på jordnötter.

Selleri (och rotselleri)

Kort beskrivning:	Allergi mot rotselleri är vanligare än allergi mot sellerins stjälk, men båda två kan ge upphov till allvarliga reaktioner. Symptomen varierar från milda, till exempel orala allergisyndrom, och anafylaktisk chock.
✗	**Selleri och produkter av sådan kan kallas:** selleristjälk, selleriblad, rotselleri och sellerifrö **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla selleri:** sellerisalt, grönsaksjuicer, kryddmixer, curry, buljonger, soppor, grytor, såser, processade köttprodukter, korv, sallader (till exempel waldorfsallad), vegetariska sallader, potatissallad, buljong och snacks.
✓	Bockhornsklöver, persiljerot, libbsticka

Bra att veta
Selleri – både roten, stjälken och bladet – används traditionellt för att tillreda buljonger, soppor, grytor och såser.

Senap

Kort beskrivning:	Symptomen på senapsallergi kan komma snabbt, vanligen inom loppet av några minuter, men i vissa fall kan det dröja ett par timmar.
✕	**Senap och produkter av sådan kan också kallas:** senapsfrön, senapsblad, senapsblommor, senapsolja, groddade senapsfrön och senapspulver. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla senap:** korv, processade köttprodukter, kryddmixer, pickles, marinader, soppor, såser, chutney, vissa typer av majonnäs, barbecuesås, pizza, salladsdressingar och indisk mat, bland annat curryrätter.

Lupin

Kort beskrivning:	Lupinen är en populär trädgårdsblomma med långa, färggranna blomklasar. Lupinallergi har varit känd relativt länge i Kontinentaleuropa, där lupinmjöl är ganska vanligt i livsmedelsprodukter.
✕	**Namn på lupin och produkter av sådan:** lupin, lupinmjöl, lupinfrön och lupinbönor. **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla lupin:** lupinmjöl, lupinfrön, lupinbönor, bakelser, pajer, våfflor, pannkakor, pastaprodukter, pizza, vegetariska köttersättningsprodukter och lupingroddar.

Laktosintolerans

Kort beskrivning:	Laktosintolerans är inte någon matallergi, utan förekommer hos personer som saknar enzymet laktas, som krävs för att smälta mjölksockret laktos. Vanliga symptom är diarré, gasbildning och en allmän känsla av obehag.
✗	**Var försiktig med alla livsmedel och produkter som innehåller laktos, till exempel mjölk och mejeriprodukter.** **Livsmedel/produkter som innehåller eller kan innehålla laktos:** ko-, får- eller getmjölk (däggdjursmjölk), desserter gjorda på mejerivaror, glass, smör, ost, yoghurt, salladsdressing, majonnäs, choklad, jordnötssmör, bröd och andra bakverk, processade kött- och fiskprodukter, snabbmat och godis.
✓	Använd låglaktosmjölk eller laktosfri mjölk (beroende på hur svår intoleransen är), eller ersätt med andra produkter, till exempel: sojamjölk, yoghurt och vissa ostar, • mjölk gjord av ris, havre, quinoa, mandlar, hasselnötter, kokosnötter eller potatis, • livsmedel med text som ”laktosfri”, ”mjölkfri” eller ”lämpligt för veganer”. Fermenterade mejeriprodukter som probiotisk yoghurt, gräddfil, keso och hårdost kan vara lättare att smälta än färska mejeriprodukter. Fråga gästen innan ni använder produkter av detta slag.

Bra att veta
Laktosen i mjölk och mejeriprodukter står inte med på livsmedlets etikett, så ni måste leta efter mjölk och mejeriprodukter på ingrediensförteckningen. Graden av laktosintolerans påverkar hur mycket laktos en person tål. Fråga gästen vilka ingredienser ni kan använda.

Hur ni hanterar era gästers behov av information

Det finns mycket ni kan göra för att se till att era gäster med allergi får en angenäm och säker matupplevelse i er verksamhet. Det är ni själva som ansvarar för vad ni serverar era gäster. Hur väl förberedda är ni på att ge era gäster med matallergi tydlig information om ingredienserna i era rätter?

Checklista

Vet er personal vem som ansvarar för vad?

- ☑ Har ni bestämt vem som ska svara på gästernas frågor om rätterna på er meny?
- ☑ Vet er personal hur de ska förhålla sig till gästernas frågor om allergier?
- ☑ Har ni anpassat er meny för personer med matallergi?
- ☑ Vet ni vilka ingredienser rätterna på menyn innehåller?
- ☑ Har ni noga identifierat allergener i produkter som matlagningsolja, som ofta används i många olika rätter?
- ☑ Har ni vidtagit åtgärder för att undvika att allergiframkallande livsmedel kommer i kontakt med säkra livsmedel när ni tillagar och serverar era rätter?
- ☑ Vet personalen hur de ska göra för att rätta till eventuella misstag i köket?
- ☑ Har ni sett till att era trycksaker och uppgifter på internet är aktuella?
- ☑ Vet er personal vad de ska göra om en gäst drabbas av en allergisk reaktion?
- ☑ Har ni skrivit upp alla allergener på menyn eller skrivit en sådan här varningstext? ”**Matallergi och matintolerans.** Innan ni beställer er mat och dryck, berätta för vår personal om eventuell matallergi eller matintolerans.”

  För ett exempel, se menyn ovan.

Er guide till säkrare recept

Exempel **recept**

Fisk Bonjour

Ingredienser (20 portioner)

2,5 kg	Fiskfilé
500 g	Crème Bonjour Softspread Gräslök
5 dl	Knorr Fraiche 24%
30 g	Dill
	Salt & peppar

Ingrediensförklaring

Fiskfilé, Crème Bonjour softspread gräslök [grädde, vatten, syrningskultur, modifierad stärkelse, salt (1,0 %), mjölkprotein, kryddor (lök, gräslök, vitpeppar), stabiliseringsmedel (guarkärnmjöl), konserveringsmedel (kaliumsorbat)], Knorr Fraiche 24% [Kärnmjölk, vegetabiliskt fett, vegetabilisk olja, vatten, stabiliseringsmedel (karragenan, pektin, xantangummi), modifierad stärkelse, surhetsreglerande medel (mjölksyra), emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), aromer, salt, färgämne (betakaroten)], dill, salt, peppar.

Unilever Food Solutions

Allergener:
Fisk, mjölk

Ingrediensförteckning

1. Gå igenom vilka råvaror ni använder i er rätt – **det ni använder mest av först och det ni använder minst av sist.**
2. Skriv av ingrediensförteckningen på **alla** processade ingredienser i er rätt.
3. Skriv en ingrediensförteckning över er rätt **i den ordning som beskrivs i steg 1 (mest först och minst sist).**

Allergenförteckning

1. Ni måste lämna information om huruvida de **fjorton olika matallergenerna** finns med på er meny eller används på något annat sätt.

Bra att veta

- Er meny kan innehålla både processade och icke-processade ingredienser. Icke-processade ingredienser har ofta inte någon ingrediensförteckning. I så fall ska ni bara skriva namnet på råvaran.
- Varje ingrediens ska åtskiljas av ett kommatecken.
- Ingredienserna ska anges med både produkten och varumärket, så blir förteckningen exakt och ingrediensen enkel att identifiera.
- De flesta processade ingredienser har en förteckning över allergener på förpackningen som gör det möjligt att komma fram till vilka allergener som finns i er rätt. Om inte, kontakta leverantören.
- De flesta naturligt odlade råvaror har ingen information om allergener på förpackningen. När dessa råvaror används ska ni kontrollera om de är klassade som vanliga matallergener.
- Tänk på att allergener kan hamna i en rätt av misstag under tillagningen eller vid serveringen.

Källor

Food Information to Consumers Regulation (EU) 1169/2011.

[online] http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:EN:PDF [Retrieved 1st April 2014]

Anaphylaxis Campaign UK. Food Allergen Factsheets. [online] http://www.anaphylaxis.org.uk/what-is-anaphylaxis/our-factsheets#food [Retrieved 1st April 2014]

Food Allergy and Anaphylaxis Network, 2012. Common Food Allergens. [Online] http://www.foodallergy.org [Retrieved 4th December 2012]

Allergy UK. 2014 [Online] http://www.allergyuk.org/types-of-allergy-menu/types-of-allergy [Retrieved 1st April 2014]

European Food Information Council, 2012. Focus on Food Allergens. [Online] http://www.eufic.org [Retrieved 4th December 2012, 1st April 2014]

The Food Allergy Initiative, 2012. Food Allergies Overview. [Online] http://www.faiusa.org [Retrieved 4th December 2012]

National Health Service, 2012. Living With Allergy. [Online] http://www.nhs.uk [Retrieved 4th December 2012]

Canadian Food Inspection Agency, 2012. Food-Consumer Centre – Food Allergies. [Online] http://www.inspection.gc.ca [Retrieved 4th December 2012]

The Anaphylaxis Campaign, 2012. Food and Catering. [Online] http://www.anaphylaxis.org.uk [Retrieved 4th December 2012]

The British Allergy Foundation, 2012. Types of Allergies. [Online] http://www.allergyuk.org [Retrieved 4th December 2012]

Unilever Food Solutions allergenguide för restauranger 2014 publiceras av: Unilever Food Solutions Nordic.

www.ufs.com

Den här guiden är en gåva från Unilever Food Solutions. Den är tänkt att hjälpa er att förstå den så kallade informationsförordningen, som börjar gälla från och med den 13 december 2014. Informationen i vår guide ska inte betraktas som juridiska råd och är inte på något vis bindande gentemot Unilever.

Copyright © 2014 Unilever Food Solutions. Detta verk får inte kopieras för annat än personligt bruk, eller på annat sätt reproduceras eller göras tillgängligt för allmänheten i strid med gällande rätt.

Unilever svarar inte för vägledningens fullständighet och Unilever, redaktörer, förläggare och tryckerier tar inget ansvar för förlust eller skada som åsamkas på grund av information i vägledningen. Denna vägledning från Unilever Food Solutions är avsedd att hjälpa dig att tolka Förordning om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna, som träder i kraft den 13 december 2014. Vägledningen utgör ej juridisk rådgivning och binder ej Unilever.

Denna vägledning från Unilever Food Solutions är avsedd att hjälpa dig att tolka Förordning om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna, som träder i kraft den 13 december 2014. Vägledningen utgör ej juridisk rådgivning och binder ej Unilever.

Unilever Food Solutions

Unilever Food Solutions
Box 1056
171 22 Solna
tfn 020-73 73 00