

Quali sono i 14 Allergeni Alimentari?

Il regolamento Europeo **Regolamento Europeo 1169/2011**

ha individuato i **14 allergeni alimentari** principali:

1. **Cereali e derivati**

vengono considerati allergeni tutti i cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.

L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti derivati.

2. **Crostacei**

vengono considerati allergeni le proteine provenienti da gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, astici.

Ovviamente bisogna evitare anche i prodotti che contengono ingredienti derivati dai crostacei.

3. **Uova**

considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come: pasta all'uovo, biscotti, torte, frittate, maionese, creme, cibi panati, sfornati, ecc.

4. **Pesce**

l'allergia si può manifestare per tutti i tipi di pesce e per i prodotti derivati, fatta eccezione per gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o come chiarificante nella birra e nel vino.

5. **Arachidi**

le principali fonti di allergeni sono i prodotti derivati come l'olio di arachidi, il burro di arachidi, la farina di arachidi, il latte di arachide utilizzati come ingrediente per creme, snack, torroni ecc

6. **Soia**

le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per: olio e grasso di soia raffinato, tocoferoli misti naturali, tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia, oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia, estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. **Latte**

e i prodotti a base di latte o di lattosio, fatta eccezione siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattiolio.

8. **Frutta a guscio**

ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati, fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.

9. **Sedano**

che sia presente in pezzi o in prodotti derivati come preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.

10. **Senape**

allergene che si può ritrovare tra gli ingredienti principali di salse e condimenti e soprattutto nella mostarda

11. **Sesamo**

spesso i semi interi sono usati per la preparazione del pane, ma spesso si riscontrano tracce di sesamo in alcuni tipi di farine;

12. **Anidride solforosa e solfiti**

solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub> (usati come conservanti) vengono riscontrati in conserve di prodotti ittici, cibi sott'aceto, cibi sott'olio e in salamoia, marmellate, aceto, funghi secchi, bibite analcoliche e succhi di frutta.

13. **Lupini**

presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine

14. **Molluschi**

presenti in piatti a base di canestrello, cannolicchio, capasanta, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola, o nei derivati degli stessi.