



## **Nussfreie Kita & Schule: Was darf in den nussfreien Kuchen, was nicht?**

18 JUL 2016, [www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com)

Bei Kinderfesten in **Kitas** und **Schulen**, aber auch im **Hort** oder beim **Sportverein** werden die Eltern oft gebeten, einen Kuchen zum Buffet beizusteuern. Die Eltern machen das oft auch sehr gerne, wenn die jeweilige Einrichtung allerdings **nussfrei** ist, geraten viele Eltern ins Grübeln. **Was darf in den nussfreien Kuchen, was**

**nicht?** MeinAllergiePortal sprach mit Dr. rer. med. Annette Weber, Diplom-Oecotrophologin mit Praxis in Frankfurt Sachsenhausen.

### **Frau Dr. Weber, was sollte auf keinen Fall in einem nussfreien Kuchen verarbeitet werden?**

Die häufigsten Allergien bei uns in Deutschland treten gegen Haselnüsse und Mandeln auf. Wer einen nussfreien Kuchen backen möchte, sollte aber nicht nur diese Nüsse weglassen. Zu den Nüssen zählen nach dem deutschen Lebensmittelrecht noch weitere Nüsse bzw. Schalenfrüchte wie Walnüsse, Cashewkerne, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien und Macadamianüsse bzw. Queenslandnüsse.

Die Erdnuss gehört nicht zu der botanischen Familie der Nüsse, sondern zu den Hülsenfrüchten, aber gerade Erdnüsse können sehr starke allergische Reaktionen auslösen und sollten deshalb im nussfreien Kuchen nicht verwendet werden.

Gerade Menschen mit einer Allergie gegen Birkenpollen können eine Kreuzallergie gegen Nüsse entwickeln, so dass rohe Haselnüsse oder Mandeln zu Brennen, Jucken oder leichtem Anschwellen in Mund oder Speiseröhre führen können. Da die Allergene aber beim Erhitzen bzw. Backen zerstört werden, können diese Menschen durchaus einen gebackenen Nusskuchen ohne Symptome essen.

### **Was darf man beim nussfreien Kuchen ausdrücklich verwenden?**

In einem nussfreien Kuchen können neben Zutaten wie Weizen-, Dinkel-, Roggen-, Dinkelmehl auch Zucker, Hühnereier, Kuhmilch, Butter oder Pflanzenmargarine, Rosinen, Kakao, Vanille, Hefe, Backpulver, Tortenguss und Obst verwendet werden.

Als nussfreier Kuchen eignet sich z.B. gut ein selbst gebackener Marmorkuchen oder ein Obstkuchen mit einem Mürbe- oder Hefeboden.

### **Wie sieht es auch mit Saaten wie Sesam, Sonnenblumen, Mohn, Leinsamen, Kürbiskerne etc., sind sie für Nussallergiker im nussfreien Kuchen verträglich?**

Sonnenblumen, Oliven und Raps zählen nicht zu den Nüssen und können in einem nussfreien Kuchen verwendet werden. Gerade für einen nussfreien Kuchen sind diese Saaten eine gute Alternative zu Nüssen und schmecken sehr lecker.

Das gilt auch für pflanzliche Öle aus Sonnenblumenkernen, Oliven oder Raps. Diese sind meist raffiniert und enthalten dadurch keine allergieauslösenden Eiweißbestandteile mehr. Nur bei sehr empfindlichen Allergikern wurden in seltenen Fällen allergische Reaktionen beobachtet.

### **Sind Erdmandeln im nussfreien Kuchen erlaubt?**

Erdmandeln oder auch Tigernüsse (Chufas) haben nichts mit Nüssen oder Mandeln zu tun. Sie gehören zu den Gräsern (Zyperngras) und sind in einem nussfreien Kuchen erlaubt. Der Geschmack erinnert leicht an den Geschmack von Mandeln oder Haselnüssen.

Bei manchen Rezepten lautet die Empfehlung, den Kuchenboden mit Hülsenfrüchten wie z.B. getrockneten Erbsen, Linsen, etc. „blind“ zu backen.

### **Sind Hülsenfrüchte für Nussallergiker verträglich bzw. darf man sie beim nussfreien Kuchen zum „blind“ backen verwenden?**

Das „blind“ backen ist bei einem nussfreien Kuchen erlaubt, allerdings würde ich einen Erdnussallergiker darauf aufmerksam machen, so dass das individuelle Risiko abgeschätzt werden kann, oder sicherheitshalber darauf verzichten.

### **Besteht das Risiko einer Kontamination mit Nüssen, wenn in der Backform bereits Nusskuchen gebacken wurde?**

Ja, das ist durchaus möglich, denn für Nussallergiker können schon geringste Nussspuren eine allergische Reaktion auslösen. Es reicht aber aus, wenn die Backform sehr gründlich gereinigt wird und ein Backpapier verwendet wird.

### **Worauf müssen die Eltern achten, wenn sie einen nussfreien Fertigmöchen kaufen wollen?**

Beim Kauf eines Fertigmöchens ist ein sorgfältiges Studieren der Zutatenliste notwendig!

Achten Sie dabei auf folgende Zutaten, die auf keinen Fall enthalten sein dürfen:

Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse / Queenslandnüsse , Baumnüsse, Erdnussbutter, Nussmark, Nussmus, Nussöl, Giandua, Nussrohmasse, Nusszubereitung, Krokant, Marzipan, Schalenfrüchte, Nougat, Nusscreme etc.

### **Haben Sie eine Rezeptempfehlung für einen nussfreien Kuchen?**

Der Lieblingskuchen in meiner Familie ist ein Marmorkuchen, der, je nach Lust und Laune, zusätzlich mit nussfreier Schokolade und Gummibärchen verziert werden kann!

**Frau Dr. Weber, herzlichen Dank für das Interview und das Rezept!**