

## Fröer

Det har blivit populärt att använda fröer i mat, bröd och bakverk. För många fröer (t ex solros, vallmo, pinjenöt) är det ovanligt med allergier, medan andra fröer (senap och sesam) är fler allergiska mot.

Sesamfrö och senapsfrö är de fröer som flest personer är allergiska mot inom EU. Om dessa ingår i ett livsmedel måste det stå med fet stil i ingrediensförteckningen. Sesamfrön används ofta i bröd, på hamburgerbröd, och i många libanesiska och turkiska rätter.

Sesamfrön används även på sushi, ingår i tahini (sesampasta), en del tomatsåser, dressingar och ströbröd. Se upp för sesamolja som används i matlagning och dressing. Senap finns i flytande senap, senapspulver, senapsblad, senapsfrön och senapsblommor och senapsolja. Senap används i inläggningar t ex smörgåsgurka.

Mer information finns i materialet [Hurra, en allergisk gäst!](#)