

Baljväxter (förutom soja)

Många livsmedel tillhör baljväxtfamiljen; soja, ärtor, bönor, linser, bockhornsklöver, jordnötter, lupin och lakrits. Proteinerna är liknande inom baljväxtfamiljen och man är därför ofta allergisk mot flera av dem samtidigt.

När baljväxter ingår i ett livsmedel måste de skrivas ut i ingrediensförteckningen, dock är det bara soja och lupin som behöver skrivas i fet stil. Ärtprotein finns i hamburgare, korv och leverpastej, men också i en del glutenfri pasta. Mjöl från kikärter är en vanlig ingrediens i falafel och hummus. Lupin används ibland inom livsmedelsindustrin och kan förekomma i bröd, bakverk, pasta, muffins, våfflor, godis, bars och kryddblandningar.

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