

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - November 2012 -



### Es weihnachtet sehr...

#### - Keksduft und Mineralöl im Adventskalender -

Viele Eltern haben die Kalender für ihren Nachwuchs bereits gekauft. Doch bei einigen werden jetzt die Alarmglocken schrillen. Stiftung Warentest hat in der Schokolade von 24 Adventskalendern für Kinder Rückstände von Mineralölen und ähnlichen Substanzen nachgewiesen. Mineralöle, die im Verdacht stehen Krebs zu erzeugen, stammen in diesem Fall vermutlich aus dem Karton, der häufig aus Recyclingpapier hergestellt wird, das wiederum mit mineralölhaltigen Farben bedruckt ist. Während der Lagerzeit sind die Mineralöle dann in die Schokolade eingedrungen.

Adventskalender mit Kindermotiven der Marken Rausch, Confiserie Heilemann, Arko, Riegelein „The Simpsons“, Feodora Vollmilch-Hochfein-Chocolade, Smarties, Hachez Adventskalender „Schöne Weihnachtszeit“ sowie Friedel Adventskalender und Lindt Adventskalender für Kinder sind, laut Stiftung Warentest, besonders hoch mit Mineralölen belastet.

In 12 Kalendern konnten nur geringe Mengen Mineralöle nachgewiesen werden. Darunter befanden sich teure Markenprodukte, etwa von Milka und Hussel, sowie günstige Discounter-Ware von Netto, Norma und Lidl.

**Genauere Testergebnisse können Sie unter [www.test.de](http://www.test.de) nachlesen.**

Stiftung Warentest empfiehlt, besonders für Kinder, von den gering belasteten Kalendern höchstens ein Stück täglich zu essen und auf die hoch belastete Schokolade komplett zu verzichten. Bei Bedenken nehmen einige Supermärkte mittlerweile die Kalender zurück.

**Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) beruhigt besorgte Verbraucher. Laut BfR sind die nachgewiesenen Rückstände sehr gering und somit nicht gesundheitsgefährdend. Ein krebserregendes Potenzial solcher Stoffe ist nicht auszuschließen, es ist jedoch lediglich ein Verdacht.**

## Ein Duft zieht durch die Küche...

Dass Weihnachten vor der Tür steht, ist in Geschäften, Supermärkten oder Werbeprospekten kaum noch zu übersehen.

Zur Weihnachtsstimmung gehört natürlich auch der köstliche Keksduft, der durch die Lüfte zieht und Groß und Klein Appetit macht.

Hier ein paar Anregungen für die Weihnachtsbäckerei in der Kita und zu Hause.

## Weihnachts-Muffins



### Zutaten:

120 g	Butter
125 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
2	Eier
100 g	Weizenmehl
100 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1 TL	Lebkuchengewürz
¼ TL	gemahlene Nelken
1 EL	Kakao
200 ml	Milch

### So wird's gemacht:

- Die Butter schaumig schlagen. Abwechselnd Zucker, Vanillezucker, Eier zufügen und alles cremig rühren.
- Löffelweise das mit Backpulver, den Gewürzen und Kakao vermischte Mehl sowie die Milch einrühren.
- Den Teig in Muffinförmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.

## Vanillehörnchen

ergibt  
20 bis 30 Stück



### Zutaten:

2	Eigelb
100 g	Zucker oder Puderzucker
1 Prise	Salz
3 Päckchen	Vanillezucker
50 g	gemahlene Mandeln
50 g	gemahlene Haselnüsse
150 g	Vollkornmehl
150 g	Weizenmehl
	Backpapier

### Zum Wälzen:

½ Tasse	Puderzucker
2 Päckchen	Vanillezucker

### So wird's gemacht:

- Alle Zutaten gut zu einem Mürbeteig vermischen und den Teig für 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 75 °C Umluft vorheizen.
- Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen und ca. 5 cm lange Stücke abschneiden.
- Aus den Stücken kleine Hörnchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Im Ofen etwa 10 bis 15 Min. goldgelb backen. Die noch warmen Hörnchen vorsichtig in der Puderzucker-Vanillezucker-Mischung wenden.

# Limetten-Minz-Tee mit Ingwer

für 4 Portionen



## Zutaten:

1 l	Wasser
4 EL	Honig oder Zucker
50 g	frischer Ingwer
2	Limetten
½ Bund	Minze

## So wird's gemacht:

- Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Limetten auspressen. Die Minze waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen.
- Wasser zum Kochen bringen und den Honig sowie die Ingwerscheiben hinzugeben.
- Nach 3 bis 4 Min. die Ingwerscheiben herausnehmen.
- Den Limettensaft und die Minze zum Tee geben. Kräftig mit dem Schneebesen verrühren und weitere 5 bis 8 Min. ziehen lassen.
- Dieser Tee schmeckt heiß und kalt sehr gut!

Literatur: - [www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de)  
- *Das schmeckt! Das Kochbuch zum Projekt „Iss Dich fit!“*, Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung  
- [www.test.de](http://www.test.de)  
- [www.bfr-bund.de](http://www.bfr-bund.de)

Eine schöne, nach Keksen duftende Vorweihnachtszeit wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner

