

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - April 2017 -

### Quetschies – Das Obst aus der Tüte

Mittlerweile stehen sie in jedem Supermarkt – Fruchtmus aus dem Quetschbeutel, besser bekannt als Quetschies. Sie haben eine praktische Größe. Eltern wird suggeriert, dass sie gesund sind und Kinder lieben sie. Was ist jedoch wirklich von Quetschies zu halten? Sind sie eine gesunde Zwischenmahlzeit oder eine Zuckerbombe?

#### Das Fazit von Ernährungsexperten:

##### Zu viel Säure

Quetschies sind vergleichbar mit dem Obstbrei aus Gläsern für den 6. bis 12. Lebensmonat. Der Unterschied ist jedoch, dass der Brei aus dem Gläschen mit Löffeln verabreicht wird und das Mus aus der Tüte von älteren Kindern, die bereits Zähne haben, herausgelutscht oder -gequetscht wird. Regelmäßiges Nuckeln an Quetschies kann Karies verursachen, da der Fruchtpüree stark zuckerhaltig ist (auch ohne zugesetzten Haushaltszucker). Außerdem ist der Säuregehalt bei Quetschies sehr hoch, da häufig gegen den Verderb Vitamin C zugefügt wird. Die Säure greift die Zähne an und verursacht Karies.

##### Zu viel Zucker

Im Vergleich zum frischen Obst enthalten Quetschies weniger Vitamine und Ballaststoffe, und auch wenn auf der Verpackung damit geworben wird, dass sie ohne Zuckerzusatz sind, ist das irreführend, da sie durch den Entzug von Wasser hochkonzentriert Fruchtzucker enthalten. Teilweise wird noch zusätzlich Fruchtmarmelade oder Fruchtsaftkonzentrat hinzugefügt, wodurch der Zuckergehalt noch mehr in die Höhe schießt. In einem Quetschies stecken ca. 12 g Zucker, umgerechnet entspricht das vier Würfelzuckerstückchen.

##### Zu Teuer

Ein frischer Apfel (ca. 100 g) kostet ungefähr 20-30 Cent, ein Glas Obstbrei (ca. 180 g) bekommt man bereits für 60 Cent. Für einen Quetschie-Beutel (90 g) zahlt man ca. 60 Cent bis zu 1 €. Quetschies sind für den Hersteller ein gutes Geschäft und für Verbraucher ein relativ teures Lebensmittel.

##### Zu viel Müll

Die Tüten sind handlich und dadurch beliebt als Snack für unterwegs. Kindern macht es Spaß, das Mus aus dem Beutel zu quetschen, er ist bunt, mit lustigen Bildern bedruckt und meistens mit einem coolen unverschluckbaren Deckel versehen. Trotz wiederverschließbarem Deckel sind nur 90 g enthalten. Die sind schnell weggenuckelt, dann landet der Beutel aus Plastik und Aluminium im Müll. Umweltfreundlich ist das nicht.

## Gesundheitswert?

Hersteller empfehlen die Quetschies für Kinder ab einem Jahr und erwecken somit den Anschein, dass Kinder spezielle Lebensmittel bräuchten. Ab ihrem ersten Geburtstag können Kinder jedoch nahezu die gleichen Lebensmittel und Speisen zu sich nehmen wie Erwachsene.

Ab und zu ein Quetschie schadet keinem Kind. Gesünder wäre es jedoch, frisches Obst, z. B. in Form eines klein geschnittenen Apfels, zu sich zu nehmen. Das fördert außerdem die Kaumusku-  
latur und gleichzeitig die Sprachentwicklung.

### Fazit:

**„Quetschies sind eher eine Süßigkeit für Ausnahmesituationen und kein Ersatz für frisches Obst.“**

## Kleine Kuchen im Waffelbecher

für 24 kleine Kuchen

### Zutaten:

100 g	weiche Butter oder Margarine
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
2	mittelgroße Eier
125 g	Mehl
½ gestr. TL	Backpulver
	nach Belieben
	Kuvertüre
24	kleine Waffeln (Waffelbecher mit kakaohaltiger Fett- glasur)

### So wird's gemacht:

- Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze (Heißluft 160° C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die 24 Waffelbecher daraufstellen.
- Für den Teig die Butter oder Margarine mit dem Mixer geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei einzeln hinzugeben und ca. ½ Min. auf höchster Stufe unterrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen, sieben und auf mittlerer Stufe unterrühren.
- Nun den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Waffelbecher ca. 2/3 mit dem Teig befüllen. Das Backblech auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Im heißen Backofen ca. 15 Min. backen. Die Kuchen anschließend abkühlen lassen.
- Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Küchlein mit der Teigkuppel in die flüssige Schokolade stippen. Wer man, kann die Kuchen mit bunten Streuseln, Kokosraspeln, gehackten Mandeln etc. bestreuen. Mit etwas Fantasie und Kreativität lässt sich sogar ein Osterhäschen daraus zaubern.

### TIPP:

Die Waffelbecher sind in jedem Supermarkt meistens in der Eisabteilung zu finden. Manchmal stehen sie auch beim Eierlikör.

**Viel Spaß beim Backen!**

Literatur: [www.wdr.de](http://www.wdr.de), [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de), [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Schöne Ostertage wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner