

22.04.2021

VERSTECKTER SCHWIPS

Alkoholhaltige Lebensmittel sind für Kinder ungeeignet, aber oft nur schwer erkennbar. Worauf Eltern achten sollten.

Wenn Eltern im Supermarkt eine Packung Milchbrötchen oder Hefeschnecken für ihre Kinder einkaufen, ahnen sie nichts Schlimmes. Doch die leckeren Backwaren können eine Zutat enthalten, die Kinder besser nicht zu sich nehmen sollten: Alkohol. In einer langen Zutatenliste fällt er kaum auf und wird häufig übersehen. Und nicht immer muss der Zusatz von Alkohol auf der Verpackung überhaupt angegeben werden. „Für Eltern ist es schwierig, alkoholhaltige Lebensmittel auf den ersten Blick zu erkennen, besonders weil er in bestimmten Produkten gar nicht erwartet wird“, sagt Ernährungsexpertin Friederike Maretzke von der Verbraucherzentrale NRW. „Alkohol ist auch in geringen Mengen für Kinder ungeeignet und sollte vermieden werden“, so die Expertin. Worauf Eltern beim Einkaufen, Kochen und Backen achten sollten, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

- **Sind alkoholhaltige Lebensmittel für Kinder schädlich?**

In der Regel finden sich in den meisten Produkten nur geringe Mengen an Alkohol. Diese sind für Kinder gesundheitlich unbedenklich. Allerdings ist zu befürchten, dass sich Kinder schon frühzeitig an den Geschmack von Alkohol gewöhnen und die natürliche Hemmschwelle für den Verzehr gesenkt wird. Daher sollten Kinder keine Lebensmittel verzehren, die nach Rum, Amaretto oder Whiskey schmecken.

- **Wie erkenne ich Alkohol in Lebensmitteln?**

In Fertigpackungen muss Alkohol als Zutat in der Zutatenliste aufgeführt werden, zum Beispiel als Alkohol, Amaretto, Rum, Weinbrand oder Ethylalkohol. Auch wenn Lebensmittel lediglich zur Verbesserung der Haltbarkeit und Frischhaltung mit Ethanol besprüht werden - direkt auf das Lebensmittel oder in die Verpackung - muss Ethanol als Zutat angegeben werden. Wird Alkohol hingegen als Lösemittel für Fruchtauszüge oder Aromen verwendet, muss dieser nicht gekennzeichnet werden. Bei unverpackten Lebensmitteln, die beispielsweise in Bäckereien oder Cafés angeboten werden, muss der Alkoholgehalt ebenfalls nicht ausgewiesen werden. Hier bleibt nur die Nachfrage beim Personal.

- **Verdampft Alkohol beim Kochen und Backen?**

In einigen Rezepten wird die Zugabe von Alkohol zur Verfeinerung von Soßen oder Desserts vorgeschlagen. Hartnäckig hält sich der Irrglaube, dass sich Alkohol bei hohen Temperaturen vollständig verflüchtigt. Tatsächlich löst er sich jedoch beim Backen oder Kochen nicht vollständig auf. Es bleibt immer ein

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp

Restalkoholgehalt. Wenn Kinder mitessen, sollte man daher auf Alternativen zurückgreifen. Apfelsaft eignet sich in herzhaften Gerichten als Ersatz genauso gut wie eine kräftige Gemüsebrühe. Ein Stück Zartbitterschokolade kann beispielsweise ein Chili oder eine Bratensoße verfeinern. Auch ein Teelöffel Zimt, Vanille oder Kardamom bringt eine abwechslungsreiche Note auf den Teller.

- **Sind Malzbier und „alkoholfreies“ Bier für Kinder unbedenklich?**

Für Kinder sind Malzbier und „alkoholfreies Bier“ keine geeigneten Durstlöscher – auch nicht als Ausnahme, wie bei Geburtstagen. Denn bis zu einem Gehalt von 0,5 Volumenprozent Alkohol gilt Bier als „alkoholfrei“. Bei Getränken, die mehr als 1,2 Volumenprozent Alkohol enthalten, muss der Alkoholgehalt deklariert werden. In Malzbier, das von Kindern gerne getrunken wird, kann bis zu 1 Volumenprozent Alkohol enthalten sein.