

Auf die Plätzchen, fertig, los! Weihnachtsbäckerei mit Kindern

Spritzgebäck, Nuss-Makronen, bunte Mürbeteigplätzchen mit Zuckerstreuseln und als Krönung noch ein reichhaltig bestücktes Lebkuchenhaus mit Zuckerguss! Jetzt, wo Besuche und Freizeitaktivitäten stark eingeschränkt sind, ist das Rühren, Ausrollen, Ausstechen, Verzieren und Backen von Weihnachtsplätzchen und Co. ein willkommener Spaß und eine gute Idee, um Oma, Opa und andere liebe Menschen mit selbstgemachten Leckereien zu beschenken. Bleibt's beim Lockdown, geht dies auch auf dem Postweg. „Die Weihnachtsbäckerei macht allen Beteiligten viel Freude. Plätzchen nach dem Backen probieren ja, aber rohen Teig und Zuckerguss mit Eiweiß naschen besser nicht“, rät die Verbraucherzentrale NRW zum richtigen Backrezept: „Bakterien im Mehl und Eiweiß im Zuckerguss können nach ausgiebigem Schlemmen den Magen verderben.“ Damit der Plätzchenspaß auch ohne Bauchweh gelingt, sollten folgende Tipps der Verbraucherzentrale NRW beachtet werden:

- **Selbstgemachte Plätzchen:** Gemeinsames Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit ist eine prima Gelegenheit, um Kindern beim Spaß am Ausstechen und Verzieren einfache Kenntnisse und Fertigkeiten in der Küche zu vermitteln. Zutaten wie Mehl, Zucker, Butter, Eier, Nüsse, Vanille oder Zimt zu einem Plätzchenteig zu verarbeiten ist kinderleicht. Und in puncto Qualität können selbstgemachte Plätzchen dem Vergleich mit den Fertigprodukten aus dem Supermarkt spielend standhalten.
- **Keks- und Lebkuchenteig:** Roh besser nicht naschen! Im Mehl aus Weizen und Dinkel können krankheitserregende EHEC-Bakterien enthalten sein, die erst beim Backen ab einer Temperatur von 70 Grad Celsius abgetötet werden. Damit keine der bösen Bakterien in den Kindermund gelangt, sollten nach dem Hantieren mit Mehl alle benutzten Flächen in der Küche und die verwendeten Utensilien (Brett, Teller, Schüssel und Rührgerät) gereinigt und die Hände sorgfältig gewaschen werden.

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

- Zuckerguss ohne Frischei:** In vielen Familien darf das Backen oder das Basteln und mit Süßigkeiten Bekleben von Lebkuchenhäusern nicht fehlen. In Rezepten oder Bastelanleitungen wird häufig die Herstellung des Zuckergusses mit Eiweiß empfohlen. Doch auf der Schale und im Inneren von rohen Eiern können Salmonellen lauern. Diese für Kinder, Schwangere, ältere und immungeschwächte Menschen gefährlichen Krankheitserreger können nach dem Genuss des Zuckergusses mit rohem Eiweiß eine üble Lebensmittelinfektion auslösen. Finger abschlecken und Zuckerguss naschen – auch wenn er getrocknet ist – sind deshalb tabu! Im Handel gibt es zwar Zuckerkleber ohne Ei. Doch wegen langer Zutatenlisten mit Zusatz- und Farbstoffen, zu kleinen Mengen und gesalzenen Preisen rät die Verbraucherzentrale NRW vom Kauf eher ab. Ein schneeweißer Zuckerkleber lässt sich auch einfach und kostengünstig ohne Eiweiß herstellen – nämlich aus dem abgetropften Sud von Kichererbsen aus Dose oder Glas, aufgeschlagen und vermischt mit Puderzucker.
- Kontra Fertigteige:** Die backfertigen Rollen und Platten aus der Kühltheke enthalten häufig viele hochverarbeitete Zutaten und Zusatzstoffe: Emulgatoren, Feuchthalte- und Antioxidationsmittel binden den Teig und machen ihn länger haltbar. Klassische Zutaten wie Eier und Zucker werden oft durch industriell hergestelltes Volleipulver und einen Mix aus Süßungsmitteln ersetzt. Auch der Anteil an Schokolade, Kakao und Nüssen ist bei Fertigteigen eher gering.

Viele Tipps und Rezepte rund um die Weihnachtsbäckerei mit Kindern gibt's online unter www.verbraucherzentrale.nrw/plaetzchen.

Stand der Information: 23. November 2020

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