

HINTERGRUNDINFORMATION

QUETSCHIES SIND KEIN ERSATZ FÜR ECHTES OBST UND GEMÜSE!

Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März:
Verbraucherzentrale Niedersachsen kritisiert falsche
Ernährungsbildung der Hersteller und unnötigen
Verpackungsmüll

05. März 2019

Impressum

Verbraucherzentrale

Niedersachsen e.V.

Team

Lebensmittel und Ernährung

Herrenstraße 14

30159 Hannover

info@vzniedersachsen.de

HINTERGRUND

Bereits 2014 hat die Verbraucherzentrale Niedersachsen „Obst und Gemüse im Quetschbeutel“ (kurz: Quetschies) unter die Lupe genommen. Quetschies sind weiterhin beliebt als Snack für Zwischendurch in Kita und Schule, beim Sport oder zu Hause.

Produktpalette (Internetrecherche + Markt-Stichproben)

Zahlreiche Hersteller führen eine große Auswahl an Quetschies. Auch in den Kühlregalen finden sich mittlerweile viele Milchprodukte im Quetschbeutel. Die folgende Tabelle zeigt eine Auswahl erhältlicher Produkte, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hersteller (alphabetisch)	Zahl der Quetschies im Sortiment*	Packungsgrößen
Ohne Kühlung		
Bebivita GmbH	15	90 g / 120 g
DANONE GmbH FruchtZwerge Quetschies	3	90 g
dm babylove	12	90 g
erdbär GmbH Freche Freunde	23	100 g
Jufico GmbH FRUCHTBAR®	27	90 g / 100 g
HiPP	19	100 g / 120 g
Holle baby food AG	14	90 g / 100 g
Im Kühlregal		
Ehrmann GmbH MONSTERBACKE FRÜCHTE-QUARK	7	90 g
DANONE GmbH FruchtZwerge	2	70 g

* Angaben stammen u.a. von den Webseiten der entsprechenden Hersteller und Produkte

Zielgruppe

Die Hersteller haben ihre Produktpaletten in den letzten Jahren stark erweitert. Neben Quetschies für Kinder ab dem vierten Monat oder ab dem ersten Jahr sind nun auch Quetschies für andere Zielgruppen auf dem Vormarsch:

- So heißt es bei der Firma erdbär GmbH: *„Auch für Sportler sind die praktischen Quetschies mittlerweile ein gefragter Snack für zwischendurch.“*¹
- HiPP wirbt damit, dass sich die „HiPP Produkte (HiPP SPORTSFREUND) als gesunde Zwischenmahlzeit und als schneller Energielieferant für Sportler eignen“.²
- Neben Tabletten, Pillen und Nahrungsergänzungsmitteln finden sich Quetschies für Erwachsene, die als „Immun Smoothies“ (dm, DAS gesunde PLUS) bezeichnet werden.

Ernährungsbildung: Fehlanzeige!

Eltern und Kindern wird vermittelt, dass ständig und überall eine Zwischenmahlzeit benötigt wird. Das ist jedoch nicht richtig – im Gegenteil. Zu einem gesunden Essverhalten gehört es, bereits von klein auf ein Hunger- und Sättigungsempfinden einzuüben. Zudem besteht durch das leichte und ständige Nuckeln die Gefahr, mehr Kalorien als nötig aufzunehmen. Gleichzeitig steigt das Kariesrisiko, da die Zähne vom stark zuckerhaltigen Fruchtpüree umspült werden.

Ein weiteres Manko: In der Regel enthalten die Produkte eine Mischung mehrerer Obst- und Gemüsesorten. Dadurch wird es schwer, einzelne Obstsorten überhaupt zu schmecken. Auch werden bei Quetschies nur der Geschmacks- und Sehsinn angesprochen, nicht aber der Geruchs-, Hör- und Tastsinn.

Wer Kinder an gute Ernährungsgewohnheiten heranführen möchte, sollte ihnen „echtes“ Obst und Gemüse anbieten.

Feste Nahrung fördert das Sprechen

Die Förderung der Gesichts-, Mund-, Kiefer- und Zungenmuskulatur ist für das Sprechen lernen Grundvoraussetzung. Um den siebten Monat herum sollten Babys anfangen mit leichtem Kauen, etwa Apfelschnitze zum Knabbern. Umso mehr die Kaumuskulatur und die Mundmotorik von Kleinkindern gefördert wird, desto leichter fällt es den Kindern, sprechen zu lernen.

Quetschies können „echtes“ Obst und Gemüse daher nicht ersetzen und sollten nur als gelegentliche Süßigkeit auf dem Speiseplan stehen. Für unterwegs eignen sich besser klein geschnittene Obststücke oder Gemüsesticks.

Zutatencheck:

Die Quetschies gibt es in unendlich vielen Geschmacksrichtungen. Die erdbär GmbH hat bis zu 23 verschiedene Geschmacksrichtungen im Angebot, bei 19 davon ist Apfel die Grundzutat. Neben Obst- und Gemüse werden andere Zutaten verarbeitet, beispielsweise Getreide (Quinoa, Dinkel, Hafer) oder Milchprodukte wie Joghurt.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Produkte, die beispielsweise „Keks“ oder „Cookies“ enthalten, für die Kleinkindernährung ungeeignet. Insbesondere die Quetschie-Milchprodukte im Kühlregal fallen negativ auf. Ihnen werden zum Teil Zucker und Aromastoffe zugesetzt, der Fruchtanteil ist gering.

Auch bei dem Trend „Superfood“ machen Quetschie-Hersteller mit: „Super Hippis“ von HiPP enthalten z.B. Acerola und Granatapfel. Laut Zutatenliste sind drei Prozent Granatapfelsaft und ein Prozent Acerola, sowie Aroniasaft aus Saftkonzentrat

¹ <https://frechefreunde.de/produkte/quetschies> (07.02.2019)

² <https://www.hipp.de/kinder/produkte/quetschbeutel/sportsfreund/> (07.02.2019)

enthalten. Die geringen Mengen der vermeintlichen Superzutaten sind zu vernachlässigen und bieten keinen Mehrwert. Auch aus ökologischer Sicht machen derartige „Superfood“-Produkte aufgrund umweltschädliche Anbaumethoden und langer Transportwege der exotischen Früchte keinen Sinn.

Preis

100 Gramm Quetschie kosten 0,40 Euro (babydream, Dirk Rossmann GmbH), 0,82 Euro (HiPP Apfel Banane Babykeks) und 1,06 Euro (dm Immun Smoothie). Quetschies sind teurer als unverarbeitetes Obst oder Obstbrei aus dem Glas. Ein Apfel (etwa 100 Gramm) kostet beispielsweise zwischen 20 bis 30 Cent. Verglichen mit selbstgemachten Obst-/Gemüsepürees kosten Quetschies das Vier- bis Siebenfache.

Unnötiger Verpackungsmüll



Pro Produkt fallen etwa zehn Prozent Müll an: Verbundverpackung aus Kunststoff und Aluminium. Durch den Einmalgebrauch der Verpackung wird den Kindern eine Wegwerfmentalität vorgelebt, anstatt sie für die Problematik wachsender Müllberge zu sensibilisieren.



Viele Hersteller empfehlen, den Quetschie-Inhalt mit einem Löffel zu füttern, einige liefern den Plastiklöffelaufsatz gleich mit – was noch mehr Plastikmüll produziert.


FAZIT

Hersteller verkaufen Convenience für Familien. Aus Sicht der Verbraucherzentrale Niedersachsen tragen Quetschies nicht dazu bei, Kinder an gute Ernährungsgewohnheiten heranzuführen. Ab und zu oder für unterwegs sind Quetschies vertretbar. Sie sollten allerdings als Süßigkeit und nicht als Ersatz für frisches Obst und Gemüse angesehen werden.

Tabelle: Quetschies, die die Welt nicht braucht

Produkte	Preis in €	Bezeichnung und Zutaten	Vom Hersteller hervorgehobene besondere Eigenschaften und Werbebotschaften**	Bewertung
<p>Apfel-Banane & Babykeks</p> <p>HiPP GmbH</p> 	<p>2,95 € / 4 x 90 g</p> <p>0,82 € / 100 g</p>	<p>Bezeichnung: BIO Fruchtzubereitung mit Keks</p> <p>Zutaten: Früchte 95% (Äpfel 53%, Bananen 29%, Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat), Kekse 5% (Weizenmehl, Süßmolkenpulver, Butter, Weizenstärke), Antioxidationsmittel Ascorbinsäure</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nach dem 4. Monat - Ideal als kleine Zwischenmahlzeit - +Gratis Löffelaufsatz 	<p>- Zutatencheck: Kekse gehören nicht auf den Speiseplan von 5-Monate alten Babys</p> <p>Einfache und preiswerte Alternative: ein Stück Apfel und Banane.</p>
<p>MONSERBACKE FRÜCHTE-QUARK</p> <p>Ehrmann GmbH</p> 	<p>0,69 € / 90 g</p> <p>0,77 € / 100 g</p>	<p>Bezeichnung: Frischkäsezubereitung mit 6 % Erdbeeren, Halbfettstufe im Milchanteil</p> <p>Zutaten: Frischkäse, Zucker, Erdbeeren, modifizierte Stärke, färbendes Rote Betsaft- und Karottenkonzentrat, Calciumcarbonat, Verdickungsmittel: Guakernmehl, Xanthan; natürliches Aroma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mit natürlichen Aromen - Ohne Konservierungsstoffe 	<p>- Zutatencheck: Zuckerzusatz – Zucker steht an 2. Stelle im Zutatenverzeichnis!</p> <p>Für ein Quetschie mit 90 Gramm ist die Liste an Zutaten sehr lang.</p> <p>„natürliches Aroma“ → dieses Aroma stammt NICHT von Erdbeeren</p> <p>Einfache und preiswerte Alternative: Joghurt oder Quark mit dem Lieblingsobst mischen.</p>

Produkte	Preis in €	Bezeichnung und Zutaten	Vom Hersteller hervorgehobene besondere Eigenschaften und Werbebotschaften**	Bewertung
<p>Hippis Pfirsich-Banane in Apfel mit Cookies HIPP GmbH</p> 	0,75 € / 100 g	<p>Bezeichnung: Bio Fruchtzubereitung mit Keks Zutaten: Früchte* 94% (Äpfel* 42%, Apfelsaft* aus Apfelsaftkonzentrat, Bananen* 15%, Pfirsiche* 8%), Kekse* 6% (WEIZENMEHL*, SÜSSMOLKENPULVER*, BUTTER*, WEIZENSTÄRKE*), Antioxidationsmittel Ascorbinsäure. *Aus biologischer Erzeugung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ideal als kleine Zwischenmahlzeit - Zu 100% aus Bio Früchten und Getreide - Bio-Früchtezubereitung mit Cookies - Der Hipp Quetschbeutel Pfirsich-Banane in Apfel mit Cookies ab 1 Jahr ist ideal als kleine Zwischenmahlzeit. Er hat Bio-Qualität und keinen Zusatz von Zucker 	<ul style="list-style-type: none"> - Zutatencheck: Durch die Beigabe eines Kekses wird die Zutatenlisten lang. - Laut Deklaration Ohne Zuckerzusatz und ohne süßende Konzentrate. Allerdings sind ca. 30 g Apfelsaft aus Apfelkonzentrat enthalten. Der Zuckeranteil setzt sich also zusammen aus dem Fruchtzucker der Früchte und dem Cookie, der Süßmolkenpulver enthält. - Geschmacklich kein Keks zu schmecken. <p>Einfache und preiswerte Alternative: Stück Obst und einen Keks...wenn es sein muss</p>
<p>Hipp Sportfreund Birne, Banane, Traube mit Hafer</p> 	0,95 € / 120 g 0,79 € / 100 g	<p>Bezeichnung: Bio Fruchtzubereitung mit Vollkorn Zutaten: Früchte* 97% (Birnen* 35%, Bananen* 30%, säurearmer weißer Traubensaft* 22%, Birnsaft* aus Birnsaftkonzentrat, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat), Vollkornhafermehl* 3%, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure.*aus biologischer Erzeugung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Für den Sport mit Banane und Getreide - Empfohlen vom Olympiastützpunkt Bayern - Leo Löwe will fit für den Sport sein und braucht zwischendurch eine kleine Stärkung. Dann hat er wieder voll Power und ist bereit für neue Abenteuer 	<ul style="list-style-type: none"> - Zutatencheck: Hier sind nicht nur pürierte Früchte drin, sondern er auch Trauben- und Birnsaft, teilweise aus Konzentrat. Von den 97% Früchten, enthält er 22% weißen Traubensaft und 13% Birnsaft aus Konzentrat. - Getreideanteil (Vollkornhafermehl) entspricht 3,6 Gramm in dem 120-Gramm-Quetschbeutel. <p>Einfache und preiswerte Alternative: Vor dem Sport ein leichtes Müsli und wenn überhaupt nötig, eine Banane beim Sport</p>

Produkte	Preis in €	Bezeichnung und Zutaten	Vom Hersteller hervorgehobene besondere Eigenschaften und Werbebotschaften**	Bewertung
<p>dm DAS gesunde PLUS Immun smoothie</p> 	<p>0,95 € / 90 g 1,06 € / 100 g</p>	<p>Bezeichnung: Fruchtピューree aus Apfel, Banane und Pfirsich mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink Zutaten: Apfelpüree 62% Bananenpüree 28% Pfirsichpüree 10%, L-Ascorbinsäure, Zinksulfat Cholecalciferol, Citronensäure</p>	<ul style="list-style-type: none"> - unterstützt das Immunsystem - ohne Zuckerzusatz - 100 % Frucht 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einem 90-Gramm-Beutel werden die Vitamine C, D und Zink zu nahezu 100 Prozent gedeckt. - nur ein kleiner Hinweis „die Menge von einem Beutel sollte pro Tag nicht überschritten werden“ - Nährstoffaufnahme zusätzlich zur üblichen Ernährung → Gefahr der Überdosierung - Für gesunde Erwachsene mit einer ausgewogenen Ernährung ist eine ergänzende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr nicht erforderlich