

**FRECHE  
FREUNDE**



# DER FRECHE QUETSCHIE-GUIDE

Was Eltern & Kinder wissen sollten

Infos & Tipps von:



**UTE WACHTER**  
Ernährungsexpertin

Quetschie-Dschungel aufgeräumt



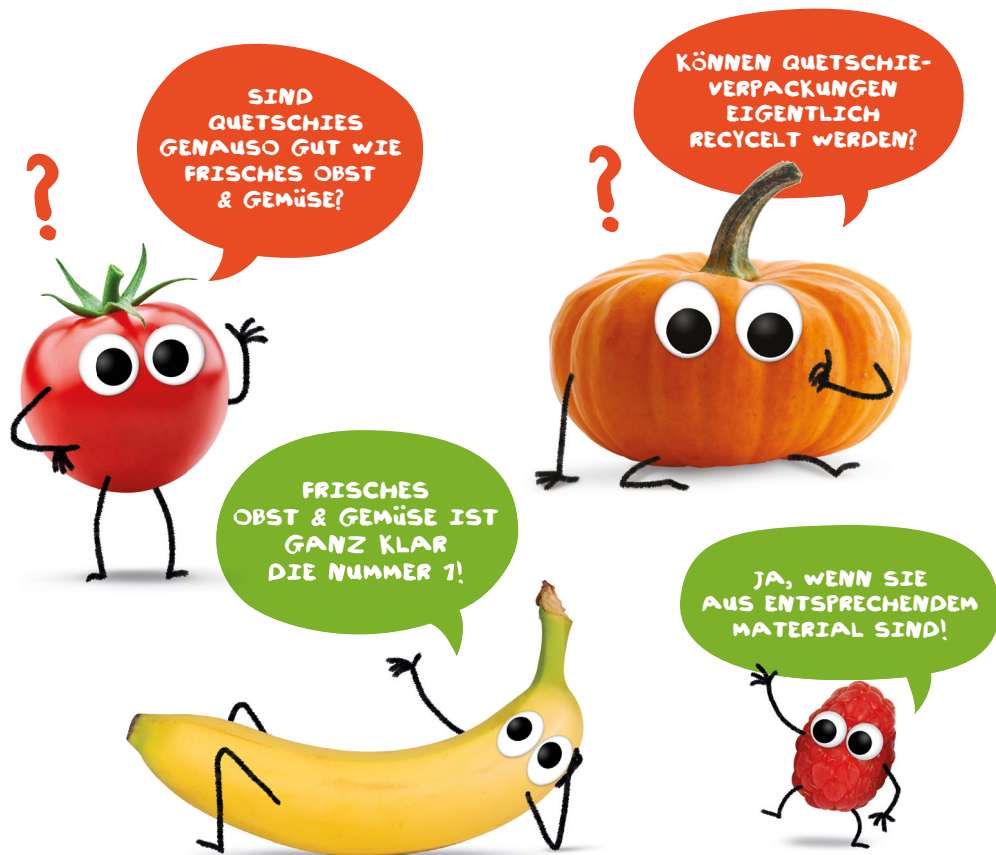
Frecher Mal- & Rätselspaß



# EIN FRECHES HALLO!

Dein Kind liebt Quetschies, aber Du hast noch das ein oder andere Fragezeichen rund um das fruchtig-gemüsige Thema „Quetschie“ im Kopf? Hilfe naht! Denn die Obst- & Gemüse-Familie von Freche Freunde hat sich mit deren Ernährungsexpertin Ute Wachter

zusammengetan, um für Dich jede Menge Antworten sowie Tipps & Tricks zum verantwortungsvollen Quetschie-Snacken zu sammeln. Außerdem haben Karl Karotte, Bob Banane & Co. für Deinen kleinen Schatz kniffligen Rätsel- und Spielespaß in diesen Quetschie-Guide gezaubert, um für eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse zu sorgen. Denn eines sei schonmal vorweg gesagt: Frisches Obst & Gemüse ist immer am besten!



# FRECHE ERNÄHRUNGSEXPERTIN



**UTE WACHTER**  
Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin

Hi, ich bin Ute – Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin bei Freche Freunde. Als Mutter weiß ich, dass Eltern für ihre Kleinen nur das Beste wollen, damit sie gesund aufwachsen. Am liebsten würden sie jeden Tag frisch kochen, doch manchmal muss es auch schnell gehen, vor allem unterwegs. Oder die Kids quengeln und wollen mal was Süßes. Dann sind Quetschies eine clevere Alternative zu Schokolade, Chips & Co. Doch rund um den Quetschbeutel bleiben viele Fragen offen. Die beantworte ich Dir gerne in diesem Quetschie-Guide. Damit Snacken Spaß macht – ganz ohne schlechtes Gewissen.



\*Lösung: Bibi Blaubeere hat sich 15 Mal versteckt.

# QUETSCHIES: WICHTIGES AUF EINEN BLICK



## WAS SIND EIGENTLICH QUETSCHIES?

Ganz einfach gesagt: Quetschies oder Quetschbeutel sind püriertes Obst & Gemüse im Beutelformat – ideal für unterwegs. Manche Sorten kommen auch mit zart gemahlenem Getreide, Joghurt oder Gewürzen wie Zimt daher.

## FÜR WELCHE SITUATIONEN SIND SIE GEDACHT?

Quetschies sind als Snack gedacht und lediglich eine fruchtig-gemüsig Alternative zu überzuckerten Naschereien und fettigen, übersalzenen Snacks.

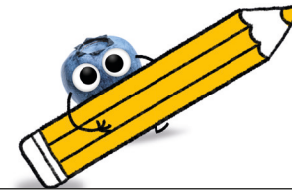


## UND WANN SOLLTE MAN NICHT ZUM QUETSCHIE GREIFEN?

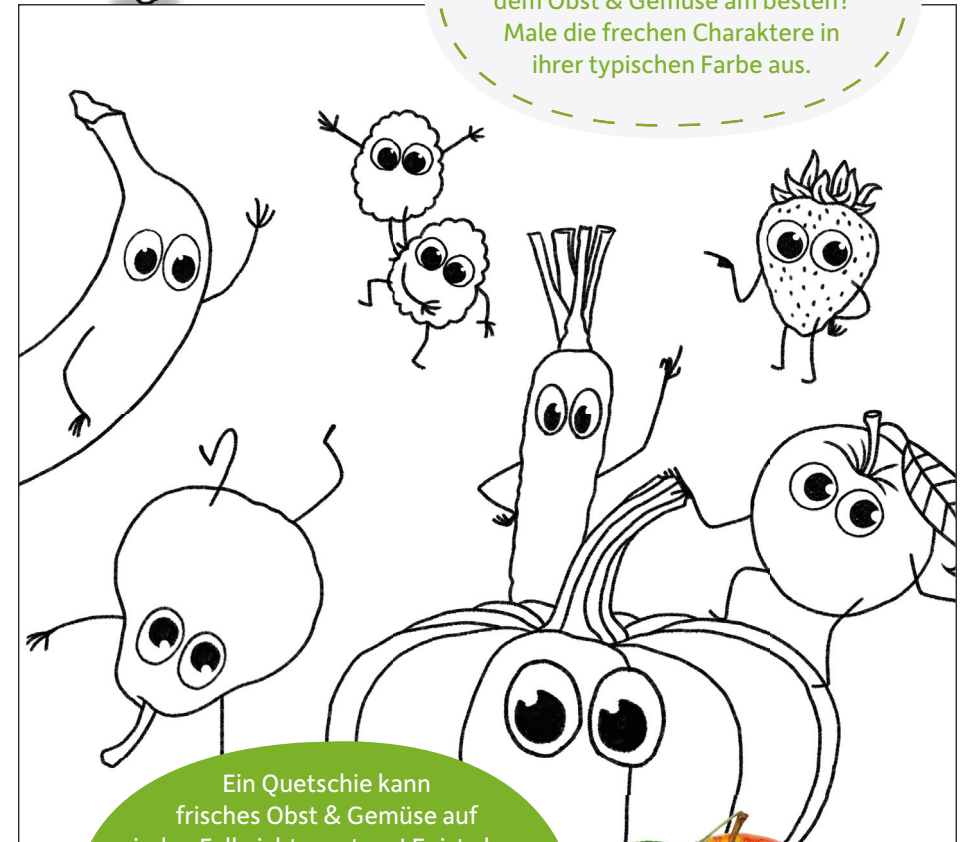
Quetschies sind NICHT als Ersatz für frisches Obst & Gemüse gedacht und ersetzen auch kein Frühstück, Mittag- oder Abendessen.



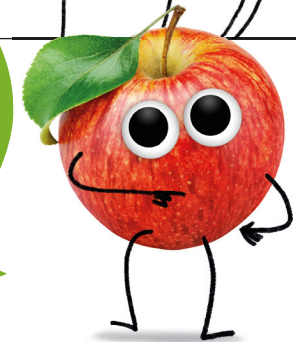
# FRECHER MALSPAß



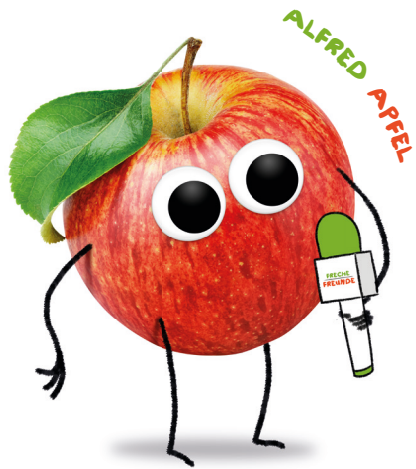
Frisch schmeckt ein Apfel, eine Birne oder eine Karotte doch am besten! Und welche Farbe steht dem Obst & Gemüse am besten? Male die frechen Charaktere in ihrer typischen Farbe aus.



Ein Quetschie kann frisches Obst & Gemüse auf jeden Fall nicht ersetzen! Er ist aber die bessere Snack-Alternative zu Schoko, Chips & Co. Damit Du und Dein kleiner Schatz nicht in den sauren Apfel beißt, findest Du auf den nächsten Seiten alles Wissenswerte rund um den kleinen Snack.







## SIND QUETSCHIES EIGENTLICH GESUND?

**Ute:** „Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sollten Lebensmittel grundsätzlich nicht in „gesund“ und „ungesund“ eingeteilt werden. Entscheidend ist, dass Kinder abwechslungsreich, vielseitig und bunt ernährt werden.“

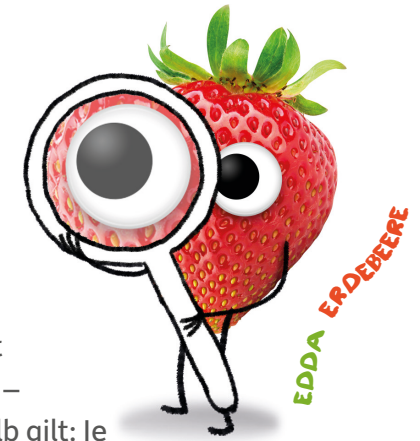


UTE



Dabei darf es auch mal ein Quetschie sein – als Alternative zu herkömmlichen Kindersnacks, zu denen unterwegs leider zu oft gegriffen wird. Ernährungsphysiologisch betrachtet schneiden püriertes Obst & Gemüse nämlich besser ab als Schokoriegel, Chips & Co. Quetschies sind allerdings kein Ersatz für frisches Obst & Gemüse. Dieses sollte immer die erste Wahl sein.“

## WIE VIEL ZUCKER STECKT ÜBERHAUPT IN QUETSCHIES?



**Ute:** „Der Zuckergehalt von Quetschies variiert je nach verwendeten Zutaten. Obst – eine viel verwendete Zutat in Quetschies – enthält von Natur aus Fruchtzucker. Deshalb gilt: Je mehr Gemüse oder Getreide im Quetschie steckt, desto weniger Zucker ist drin. Zugewetzter Zucker in Form von Industriezucker, Honig, Agavendicksaft oder Fruchtsaftkonzentrat haben in Quetschies nichts zu suchen, denn die Früchte sind schon süß genug. Achte deshalb am besten immer auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung.“

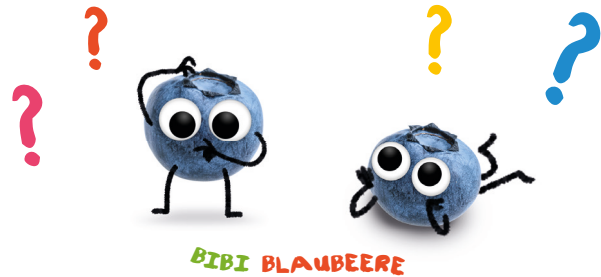
Weißt Du, wer von ihnen zum Obst und wer zum Gemüse gehört? Kringel die frechen Obst-Freunde in orange und die Gemüse-Freunde in grün ein.\*



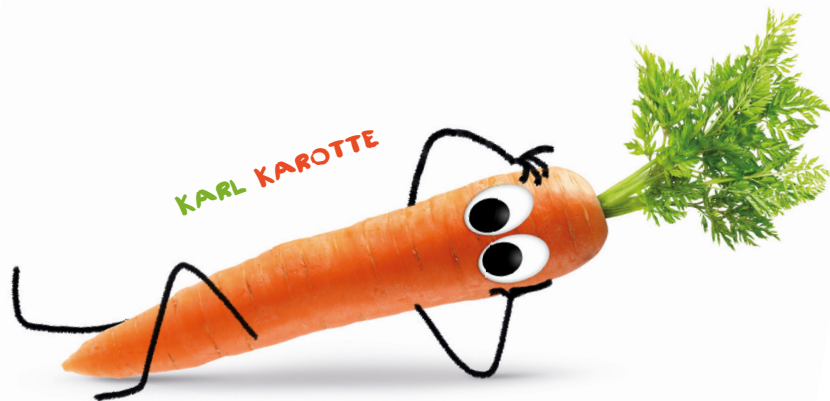
\*Lösung: Zum Obst gehören Edda Erdbeere, Bettie Birne und Basti Brombeere. Zum Gemüse gehören Gundula Gurke, Pippa Paprika, Karl Karotte, Egon Erbs, Raphael Rote Bete, Tom Tomate und Katharina Kürbis.



## WIE VIELE QUETSCHIES PRO TAG ODER WOCHE SIND DENN OKAY?



**Ute:** „Quetschies sind eine praktische und bessere Alternative zu Süßigkeiten. Sie enthalten nämlich keinen zugesetzten Zucker, Fett & Co. Und außerdem kommen sie ohne unaussprechliche Inhaltsstoffe daher, die ein Quetschie nicht braucht. Es ist jedoch ratsam, Naschereien auf maximal eine Portion pro Tag zu beschränken. Das gilt auch für Quetschies. Natürlich kann es mal Ausnahmesituationen geben, wie einen stressigen Reisetag, an dem vielleicht mal ein Quetschie mehr im Rucksack landet. Das ist dann auch in Ordnung. Wichtig ist jedoch, dass die Ernährung langfristig ausgewogen ist.“



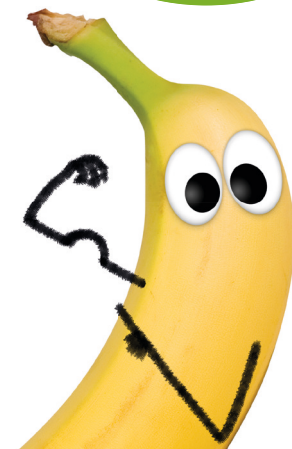
## ENTHALTEN QUETSCHIES DENN VITAMINE?

**Ute:** „Das Obst & Gemüse wird für die Herstellung eines Quetschies zunächst püriert und dann kurz erhitzt. Das macht sie haltbar und zu einem praktischen Snack für unterwegs. Dabei geht ein Teil hitze- oder lichtempfindlicher Vitamine wie Vitamin C verloren. Wie viele Vitamine tatsächlich am Ende im Quetschie enthalten sind, hängt natürlich auch vom eingesetzten Obst & Gemüse ab. Fest steht aber: Quetschies enthalten zwar weniger Vitamine als frisches Obst oder Gemüse, dennoch steckt in dem pürierten Obst & Gemüse etwas, was die Kleinen gut gebrauchen können: Nämlich wichtige Mikronährstoffe wie Mineralstoffe und Ballaststoffe.“



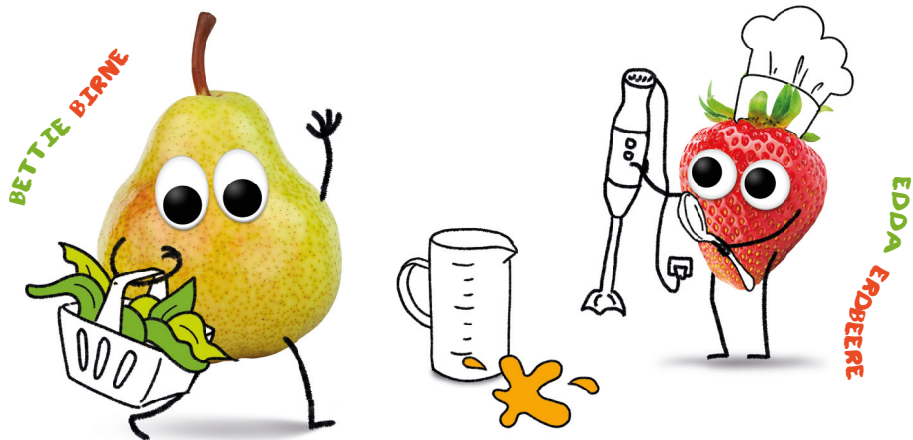
### SCHON GEWUSST?

Bananen sind ein idealer Snack für unterwegs! Sie sind reich an Kohlenhydraten, aber auch Mineralstoffen, die für die Funktion von Muskeln und Nerven wichtig sind. Deshalb sind Bananen ein guter Energielieferant für Kinder im Wachstum.



# OBST- & GEMÜSEPÜREE SELBER MACHEN

Selbstverständlich kannst Du Obst- & Gemüsepürees auch ganz einfach selber machen. Das Beste ist: Du kannst Dir die Obst-Gemüse-Mischung selbst aussuchen und Dir einen größeren Vorrat im Kühlfach anlegen! Dafür brauchst Du nur das Lieblingsobst- & -gemüse Deines kleinen Spatzes, ein Glas und ein klein wenig Zeit.



## SO GEHT'S!

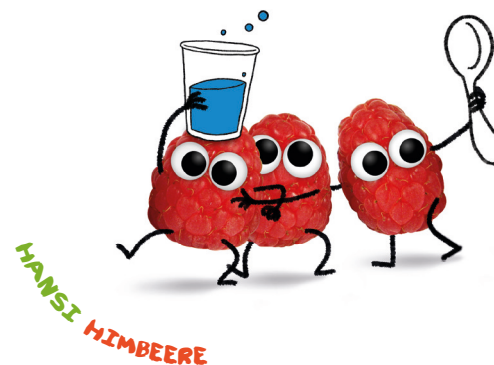
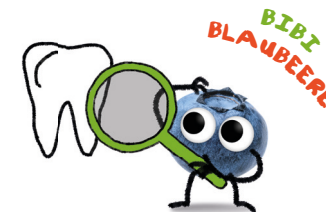
1. Wasch das Obst & Gemüse gründlich ab. Hat es eine Schale und Kerne, die erstmal entfernt werden müssen, dann weg damit.
2. Dann schnippelst Du die Zutaten in kleine Stückchen.
3. Die kleinen Stückchen dann einfach in einem Mixtopf oder mit einem Mixstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kannst Du z. B. Wasser, Getreideflocken oder Joghurt dazu geben und mit pürieren.
4. Das leckere Obst- & Gemüsepüree darf dann ganz einfach in ein Glas zum Zuhause-Wegnaschen.

UND JETZT  
FRECH GENIEßEN!



# WAS MUSS ICH ZUM SCHUTZ DER ZÄHNE BEACHTEN?

**Ute:** „Quetschies müssen nicht gekaut werden. Dadurch wird der Speichelfluss nicht angeregt, der die Zähne vor Säure und Zucker schützt. Bei püriertem Obst & Gemüse und übrigens auch bei Obst- & Gemüsesäften solltest Du und Dein kleiner Schatz deshalb etwas vorsichtiger sein. Es ist wichtig, langes Nuckeln zu vermeiden.“



**Kleiner Tipp:** Den Quetschieinhalt einfach auf einen Löffel drücken und verzehren. Im Anschluss solltest Du Deinem Kind immer Wasser anbieten. Das Trinken “spült” quasi den Mundraum, sodass weniger Karieserreger zurück bleiben.“



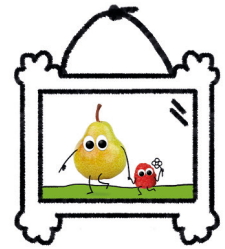
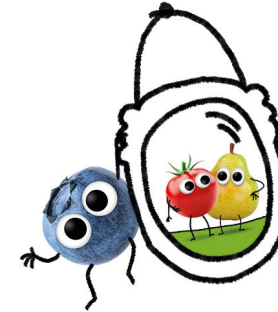
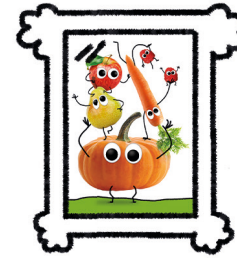


# SIND QUETSCHIES EINE VOLLWERTIGE MAHLZEIT?

**Ute:** „Nein, Quetschies sind keine vollwertige Mahlzeit. Sie sind lediglich ein Snack und eine bessere Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten. Auf keinen Fall sind Quetschies ein Ersatz für Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Eine vollwertige Mahlzeit sollte immer gemeinsam am Tisch eingenommen werden.“

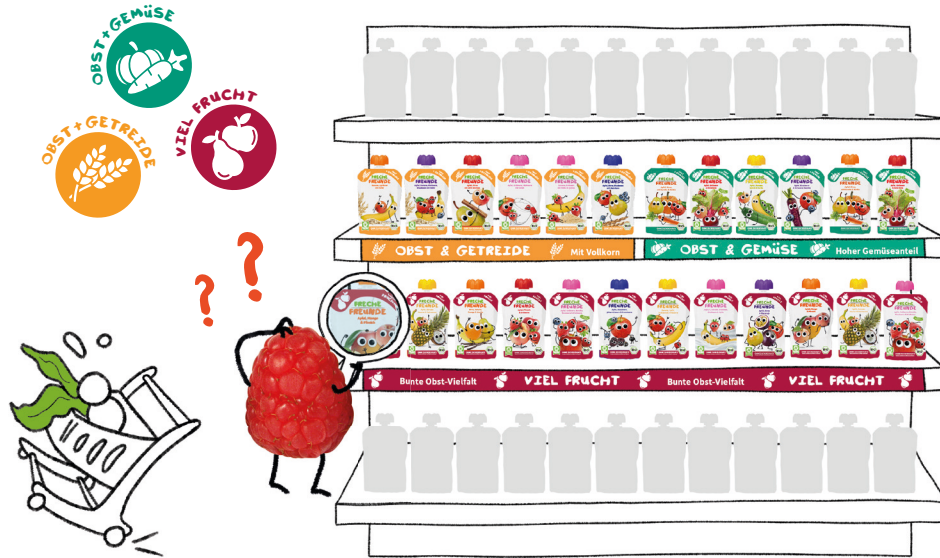


Wie schön, dass so viele Freunde der frechen Obst- & Gemüsefamilie hier zusammengekommen sind. Wie viele kannst Du auf diesen beiden Seiten zählen?



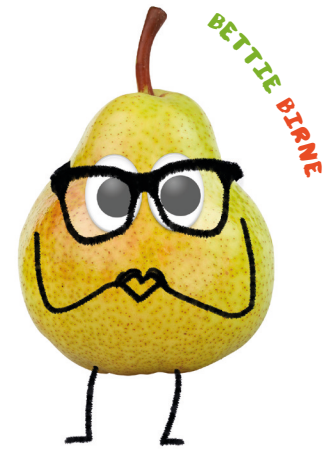


## WORAUF SOLLTE ICH BEIM QUETSCHIE- KAUF ACHTEN?



**Ute:** „Beim Einkaufen solltest Du darauf achten, dass die Quetschies einen Anteil an Gemüse oder Getreide enthalten. Denn in diesen Quetschies ist weniger Zucker enthalten als in Quetschies mit purem Obst. Außerdem sind Quetschies mit Getreide eine ideale Zwischenmahlzeit. Am besten sind natürlich Quetschies in Bio-Qualität. Auf keinen Fall sollte zugesetzter Zucker in den Quetschies sein, da püriertes Obst bereits von Natur aus süß genug ist. Last but not least: Probiere immer mal wieder verschiedene Obst- & Gemüsesorten, damit sich Dein Kind an ein breites Geschmacksprofil gewöhnt. Übrigens gilt das auch in der eigenen Küche: Je bunter, desto besser.“

## WELCHER QUETSCHIE IST DER RICHTIGE FÜR MEIN KIND?



**Ute:** „Prinzipiell würde ich mich nach den Vorlieben Deines Kindes richten. Als Erwachsene möchten wir ja schließlich auch gerne essen, was uns schmeckt. Natürlich gilt auch beim Quetschie-Snack: alles in Maßen und nicht in Massen. Ansonsten lohnt sich ein Blick auf das Bedürfnis der Kleinen. Wenn zwischen Kita und Turnen der kleine Hunger zuschlägt, empfehle ich den Griff zu Quetschies mit Getreide. Wenn die Naschkatzen mal Lust auf was Süßes haben und es keine Schoki sein soll, dann eignen sich Quetschies mit purem Obst. Um kleine Gemüsemuffel zu Gemüsefans zu machen, empfehle ich Obstmischungen mit Gemüse.“





# FINDEN STATT SUCHEN!

Wie toll, dass es so viele leckere Quetschies gibt! Bei so einer Vielfalt ist es manchmal nicht einfach, schnell den richtigen Quetschie zu finden.

Damit die Suche schneller geht und Dein Kind immer den richtigen Quetschie bekommt, hat **FRECHE FREUNDE** den Quetschie-Dschungel für Dich aufgeräumt und die Quetschies in **3 Kategorien** sortiert:



**VIEL FRUCHT**

**FRECHE FREUNDE**  
Apfel, Erdbeere, Blaubeere & Himbeere

**FRUCHTIGE NASCHEREI**  
Maximal 12,5g Zucker/100g

OHNE ZUCKERZUSATZ  
Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



**OBST + GETREIDE**

**FRECHE FREUNDE**  
Apfel, Birne, Blaubeere mit Dreikorn

**GETREIDIGER SNACK**  
Mit Vollkorn

OHNE ZUCKERZUSATZ  
Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



**OBST + GEMÜSE**

**FRECHE FREUNDE**  
Apfel, Birne, mit Karotte & Kürbis

**PROBIER'S MAL MIT GEMÜSE**  
Mindestens 15% Gemüse

OHNE ZUCKERZUSATZ  
Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



Bei **FRECHE FREUNDE** ganz ohne Zuckerzusatz  
Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

**Bio**  
nach EG-Öko-Verordnung

## KÖNNEN QUETSCHIE-VERPACKUNGEN RECYCELT WERDEN?

**Ute:** „Das hängt vom Material des Quetschbeutels ab. Viele Verpackungen bestehen aus einer Kombination verschiedener Materialien wie Kunststoff und Aluminium, was das Recycling erschweren kann. Damit der Quetschbeutel jedoch möglichst gut recycelbar ist, sollte die Verpackung nur aus einem Material bestehen – einem sogenannten Monomaterial. Auch wir bei Freche Freunde stellen unsere Quetschieverpackungen nach und nach auf Monomaterial um. Du kannst die recycelbaren Quetschieverpackungen in der Regel an dem entsprechenden Logo erkennen. Und damit der Quetschbeutel auch bestmöglich recycelt werden kann, muss er in die richtige Tonne – die gelbe Tonne! Wie wär’s neben dem REcycling mal mit UPcycling? Mit Quetschdeckeln kann man Tolles basteln, wie z. B. einen frechen Clown mit bunten Quetschdeckel-Locken :). **Probier’s aus!**“

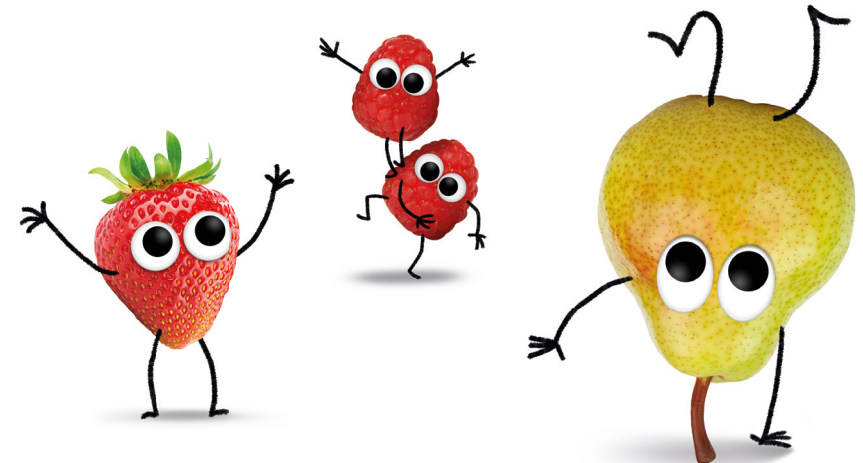


## FRECH ZUSAMMENGEFASST:

**1.** Wenn es mal trübelig hergeht, können Quetschies das Leben der Eltern erleichtern. Und das ist auch vollkommen in Ordnung!

**2.** Allerdings gilt: Alles in Maßen und nicht in Massen. Quetschies sollten bewusst und nur als bessere Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten oder fettigen Snacks zum Einsatz kommen.

**3.** Quetschies sind kein Ersatz für frisches Obst & Gemüse.



Du willst noch mehr von **FRECHE FREUNDE** erfahren, hast Lust auf leckere Rezepte oder weitere freche Infos rund um das Thema Kindersnacks? Dann schau mal vorbei unter [www.FRECHEFREUNDE.DE](http://www.FRECHEFREUNDE.DE)



# FRECHE FREUNDE

FRISCHES OBST  
& GEMÜSE IST  
IMMER DIE  
BESTE WAHL!



EINE FRÜHE FREUNDSCHAFT  
MIT OBST & GEMÜSE



erdbär GmbH • Eberswalder Str. 6-9 • 10437 Berlin • DE-ÖKO-037

[www.FRECHEFREUNDE.DE](http://www.FRECHEFREUNDE.DE)

Zertifizierte



Dieses Unternehmen verpflichtet sich zu verantwortungsvollem Handeln, Transparenz und stetiger Verbesserung.