

# **Festtage: Kreative, alkoholfreie Cocktails – auch für Kinder**

Lausanne/Schweiz, 20.12.2013/APD Da für viele zum feinen Essen an den Festtagen Alkohol dazu gehöre, rät „Sucht Schweiz“ bei der Zubereitung des Festtagsmenüs von Rezepten mit vollprozentigen Zutaten abzusehen, denn Speisen mit Alkohol seien für Kinder ungeeignet.

Außerdem sei zu beachten, wenn alkoholische Getränke offen zugänglich seien, Kinder eher auf die Idee kämen, diesen ausprobieren zu wollen. „Wir raten, halb volle Gläser oder Flaschen wegzuräumen. Kinder könnten zu viel davon probieren und möglicherweise gar eine Alkoholvergiftung erleiden“, sagte Silvia Steiner, Präventionsfachfrau der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.

Die Leber von Kindern könne Alkohol weniger gut abbauen. Medizinische Hilfe sei angezeigt, wenn Kinder scheinbar grundlos erbrechen würden, verwirrt seien, Krämpfe oder Zuckungen aufwiesen oder stark frieren würden. Diese Symptome könnten anzeigen, dass ein Kind möglicherweise unbeabsichtigt zu viel Alkohol getrunken habe.

## **Ein Festmahl für alle**

Auch beim Kochen solle man an den Nachwuchs denken, rät Sucht Schweiz. Rotweinsaucen seien für gesunde Erwachsene unbedenklich. Beim Kochen löse sich der Alkohol aber nicht vollständig in Luft auf, weil ein Restgehalt an Alkohol immer erhalten bleibe.

Auch der Geschmack sei ein wichtiger Faktor, denn eine Kirschtorte oder eine Praline mit Likör schmecke nach der entsprechenden alkoholischen Zutat. Kinder sollten sich nicht an diesen Geschmack gewöhnen, und bei Alkoholkranken sollte

die Lust nach Alkohol nicht geweckt werden. Besser sei es, alkoholfreie, schmackhafte Alternativen beim Essen und Trinken zu wählen, von denen es viele gebe.

### **Rezepte für alkoholfreie Cocktails**

Postkarten mit Rezepten für alkoholfreie Cocktails mit Namen, wie „Bitter Elephant“, „Dracula“ oder „Blue Lagoon“, können kostenlos heruntergeladen werden:

*[http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/d\\_postkarten\\_rezepte\\_downloadversion.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/d_postkarten_rezepte_downloadversion.pdf)*

---

---

Der Text kann kostenlos genutzt werden. Veröffentlichung nur mit eindeutiger Quellenangabe „APD“ gestattet!