

Ernährungsfallen in der Weihnachtszeit- So viele süße Versuchungen kommen auf uns zu...

Punsch, Glühwein, Maroni, Bratkartoffel, Weihnachtsstollen...

Ob zu Hause oder im Büro – überall gibt es in dieser besinnlichen Jahreszeit herzensgute Seelen, die liebevoll dekorierte Keksteller für jeden sicht- und greifbar platzieren. Wer kann da schon widerstehen? Vanille, Zimt und Lebkuchengewürz sprechen die Sinne an und locken die Glücksgefühle aus dem Nebeltief der Wintertage. Ein paar Kekse dürfen es schon sein. Doch sei man sich bewusst, dass durch große Fett- und Zuckermengen jede süße Kleinigkeit mindestens die Kalorienmenge von 2 Äpfeln mit sich bringt. Also wie immer auf die Menge kommt es an!

Hilfreiche Tipps und Informationen für die „gesunde“ Ernährung in der Weihnachtszeit:

Kein Bock auf flüssige Zusatzkalorien:

Achtung Männerwelt - das weihnachtliche Bockbier macht die Kalorienfalle Advent erst so richtig heimtückisch. Es rinnt nämlich mit 50 Prozent mehr Kalorien als andere helle Biere durch die Kehle.

Aber Vorsicht auch dem weiblichen Geschlecht denn auch beim Punschstand gerät die Idealfigur in Gefahr:

Pro Häferl Punsch verbucht man 300- 400 kcal am Kalorienkonto.

Achtung bei allen süßen weihnachtlichen Getränken. Versuchen sie das ein oder andere Mal einen Tee mit Rum statt Glühwein oder Punsch! Außerdem kann man den Punsch doch gut und gerne mit Früchtetee strecken lassen, genug Süße hat man dann wohl immer noch!

Punsch und Glühwein enthalten sehr viel Zucker und auch Alkohol:

- Vorsicht ist speziell für Autofahrer geboten, denn mit einem Glas Punsch mit 13,07 Prozent hätte ein 70 kg schwerer Mann bereits

knapp 0,5 Promille erreicht. Eine 55 kg schwere Frau wäre bereits über der Grenze und dürfte nicht mehr fahren.

- Pro Häferl Punsch oder Glühwein muss man mit dreieinhalb bis neun Stück Würfelzucker rechnen. Womit sich in einem heißen Getränk viele leere Kalorien verstecken können - fast so viele Kalorien wie in einem Hamburger.

Übersichtstabelle weihnachtlicher Durstlöscher:

Bowle Punsch	100 g	108 kcal
Erdbeer-Bowle	100 g	79 kcal
Glühwein	100 g	105 kcal
Rotwein-Punsch	100 g	149 kcal

Achtung bei dieser Auflistung, denn ein durchschnittliches Häferl hat 250 ml, also in der Regel ungefähr den Wert von 250ml!!



Gaumenfreuden auf dem Christkindlmarkt:

- **Maroni**

Einsparen kann man hier indem man zum Punsch wohlig warme Maroni statt anderen Fettigkeiten isst. Ein Stanitzel darf man sich gern gönnen 100g haben knappe 200kcal mit mageren 2 g Fett. Desweiteren punkten sie mit wichtigen Nährstoffen wie Kalium, Kupfer, Mangan und Vitamin C und auch die verdauungsfördernden Ballaststoffe sind in wertvollen Mengen enthalten- aber beispielsweise Finger weg vor gebrannten Mandeln, denn in einer 100g Portion verstecken sich schon satte 500Kcal.

- **Crepes** statt **Puffer** oder **Waffeln**:

Kartoffelpuffer pikant mit Knoblauchsauce oder süß mit Apfelmus oder Waffeln mit Schlagobers sind ein richtiger Anschlag auf ihre Figur- greifen sie besser zu Crepes mit **etwas** Zimt und Zucker.

Eine durchschnittliche Waffelmischung enthält volle 472 kcal auf 100g verzehrbare Menge. Die süßen Versuchungen bestehen zu 5g aus Eiweiß, 20g aus Fett und zu vollen 68g aus Kohlenhydraten (KH) - wobei 0 g Ballaststoffe zu finden sind!

Falls man sich dann doch noch ein Hauberl Schlagobers gönnt (ca. 50g), sind das abermals volle 180 kcal zusätzlich!

Als salzige Alternative sind **Bratkartoffeln** zu empfehlen, sie enthalten nur knappe 90 kcal auf 100g!

Weitere Beispiele für unsere typische Weihnachtsbäckerei:

Vanillekipferl: 51 kcal pro Stück

In unserem geliebten Vanillekipferl steckt nicht nur das gute Aroma einer Vanilleschote sondern auch 3g Fett 1g EW (Eiweiß) und 5g Kohlenhydrate!

Zimtstern: 76 kcal pro Stück 4g Fett 1g EW 9g KH

Lebkuchen: 150 kcal pro 35 g Stück 4,2g Fett 1,8g EW 24,5g KH

Weihnachtsstollen: 346 kcal pro 100g

Diese typische Weihnachtsbäckerei besteht zu 5,8g aus Eiweiß, zu 13g aus Fett und zu vollen 51,5g aus Kohlenhydraten.

Empfehlenswerter ist da ein Fruchtbrot:

100g enthalten 289 kcal – bestehend aus 6,7g Eiweiß, 8,6g Fett und 46,3g Kohlenhydrate wobei davon volle 14g Ballaststoffe sind!!

Der kleine gesunde Adventkalender- schlank durch den Advent:

Der Weihnachtsteller oder Adventkalender sollte nicht nur mit Keksen und Schokolade gefüllt werden, sondern auch weihnachtliches Obst wie Mandarinen, Orangen und Äpfel, sowie Nüsse enthalten. Sie sehen schön aus und schmecken außerdem auch noch lecker!

- **Tipps für das weihnachtliche Festmahl:**

1. Beilage ist nicht gleich Beilage

Achtung nicht nur Pommes sollten auf den reichlich gefüllten Festtagstellern nicht zu oft vertreten sein, auch Rösti und Kroketten sind eine wahre Fett – und Kalorienfalle! Greifen Sie eher zu Salzkartoffeln oder einer Gemüsebeilage.

2. Fisch ist nicht gleich Fisch:

Der typische Weihnachtskarpfen enthält 115 kcal auf 100g und besteht aus 18g Eiweiß, 4,8g Fett (allerdings hoher Anteil an gesunden Fetten) und 1,1g Kohlenhydraten

Als interessante Alternative könnte man beispielsweise ein **Dorschfilet** zubereiten. Dieses hat nur 68kcal auf 100g und besteht nur aus Eiweiß 17g!

3. „Gans“ schön viel Fett

Die typische Weihnachtsgans ist schon sehr deftig und hat 342 kcal auf 100g wobei davon volle 31g aus Fett bestehen, der Rest sind 15,7g Eiweiß und 3,3g Kohlenhydrate.

Ein Brathuhn hat im Vergleich nur 166kcal auf 100g und auch nur 9,6g Fett- desweiteren besteht es aus 19,9g Eiweiß und 2,3g Kohlenhydraten!

4. Pudding statt Mousse au Chocolat

Natürlich darf bei den festlichen Weihnachtsessen im Familienkreis die Nachspeise nicht immer fehlen, aber Achtung erstens kommt es auf die Menge an und zweitens auf die richtige Auswahl.

Pudding, der vielleicht auch die eine oder andere Kindheitserinnerung wieder aufleben lässt enthält wenn er mit einer Halbfettmilch zubereitet wird beispielsweise gar nicht so viele Kalorien.

Tipps und Vorschläge für gesunde und auch leckere Weihnachtsbäckerei:

1. Vollkornmehl

Im Gegensatz zu Weißmehl enthält Vollkornmehl Ballaststoffe und kurbelt somit die Verdauung an.

Haferflockenkekse

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln

125 g Butter

125 g Honig

100 g Vollkornmehl

100 g Haferflocken

Salz, Zimt, Nelken

Butter, Honig und Gewürze so lange rühren, bis eine schaumige Masse entsteht und anschließend Mehl, Haferflocken und Mandeln untermengen. Mit einem Löffel aus dem Teig Kugel formen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 10-15 Minuten backen bis die Kekse goldbraun sind.

Vanillekipferl

Zutaten:

275 g Vollkornmehlmehl

200 g Butter

100 g gemahlene Mandeln

80 g Zucker

1 TL Vanillezucker

Aus Vollkornmehl, Butter, Mandeln, Rohrohrzucker einen Teig herstellen und 60 Minuten rasten lassen. Danach aus dem Teig kleine Röllchen formen und diese zu Kipferl biegen. Den Backofen vorheizen und bei 175 ° C ca. 10 Minuten backen.

Weihnachts-Muffins

Zutaten:

2 geriebene Äpfel (ohne Schale)

250 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1 1/2 TL Zimtpulver

80 g gemahlene Haselnüsse

1 Ei

150 g Honig

100 ml Sonnenblumenöl

300 ml Buttermilch

Aus Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt, Nüssen und Äpfeln einen Teig herstellen. Das Ei in einer anderen Schüssel mit einem Quirl leicht schlagen. Zum Ei gibt man Honig, Öl und Buttermilch. Nachdem eine homogene Masse entstanden ist, hebt man den Teig der anderen Schüssel



unter. Der Teig wird in Muffin-Formen gefüllt und bei 175°C 15-30 Minuten backen. Die Muffins sind fertig, wenn sie schön goldbraun sind.

Rosinenröllchen

Zutaten:

500g Vollkornmehl

250 ml Wasser

1 Päckchen Hefe

1 TL Salz

100g Rosinen

250 ml warmes Wasser nehmen. Einige Löffel davon mit der Hefe vermischen und den Rest mit dem Vollkornmehl und dem Salz zu einem Teig kneten. Den Teig ca. 30 Min rasten lassen und nochmals kurz kneten. Den Teig teilen und je nach Belieben gleich große oder verschieden große Röllchen herstellen. Aus den Röllchen Schnecken formen und bei ca. 220°C im Backofen 15-30 Minuten backen.

2. Gewürze

Gewürze sind mit Abstand der wichtigste Bestandteil von Lebkuchen und weihnachtlichen Bäckereien. Der positive Nebenaspekt ist, dass manche Gewürze sich auch gut auf den Körper auswirken. Ingwer zum Beispiel ist sehr magenfreundlich und Anis, Kardamom, Zimt und Nelken fördern die Verdauung.

Ingwergebäck

Zutaten:

80 g Vollkornmehl

80 g Zucker

2 Eidotter

70 g Butter

125 g geriebene Walnüsse

1/2 TL Ingwer

1 Msp. Kardamom

Alle Zutaten zusammenmischen. Aus dem Teig eine Rolle mit dem Durchmesser der Größe der erwünschten Kekse bilden und ca. 30 Min kühlen. Anschließend die Rolle in Scheiben schneiden und die Scheibchen im Backofen bei 175°C ca. 15 Minuten backen.

Man kann nach Geschmack auch mehr Gewürze dazutun – siehe oben!

3. Früchte statt Schoko

Verwenden Sie anstelle von Schokostückchen in Keksen oder Kuchen Rosinen oder beispielsweise Dattelstückchen. Früchte schmecken ebenso süß und lecker und stellen somit eine gesündere Alternative zur Schokolade dar.

Schokoladetiger aufgepasst:

Ein Schoko-Nikolaus mit 150 Gramm hat beispielsweise genauso viele Kalorien wie 40 Mandarinen!

Früchtekekse

Zutaten:

180 g Vollkornmehl
1/2 Packerl Backpulver
2 Eier
3 EL Honig
3 EL Sonnenblumenöl
70 g Korinthen
70 g Rosinen
130 g Trockenfrüchte nach Belieben
50 g Zitronat
50 g Mandeln



In einer Schüssel Honig mit Öl vermischen und danach die Eier zugeben. Anschließend Mehl mit Backpulver vermengen und ebenfalls zur Masse zufügen. Die Früchte dazu mischen und mit einem Löffel kleine Portionen aus dem Teig auf das Backpapier setzen und bei 150°C ca. 15 Min im Ofen lassen.

4. Schokolade mit hohem Kakaoanteil

Falls Sie auf keinen Fall auf Schokolade verzichten möchten, achten Sie darauf, keine Vollmilkschokolade zu verwenden, sondern dunkle Kochschokolade mit einem Kakaoanteil von 70 % oder Zartbitterschokolade.

5. Nüsse

Nüsse sind wichtige Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 – Fettsäuren) und Vitaminen und stärken die Nerven. Die ideale Zutat also für die hektische Vorweihnachtszeit!

Cashewkekse

Zutaten:

350 g Vollkornmehl
1/2 TL Natron
200 g Zucker
60 g geriebene Cashewkerne
250 g Butter
Eventuell halbierte Cashewkerne zum Verzieren



Vollkornmehl Natron, Zucker und Cashewkerne vermengen und mit der Butter zu einem Teig kneten. Daraus eine Rolle herstellen und ca. 30 Min kühlen. Die Rolle wird anschließend in Scheiben geschnitten und die so erhaltenen Kekse bei 200°C hellbraun backen (ca. 10 Min).

Nusssternchen

Zutaten:

175 g geriebene Walnüsse

125 g gemahlene Haselnüsse

2 Eiweiße

200 g Zucker

150 g Staubzucker

Eier in Eiweiß und Dotter trennen und Eiweiß steif schlagen. Dazu den Zucker und die Nüsse beimengen. Diese Masse ca. 30 Min rasten lassen. Den Teig anschließend ausrollen, sodass er ca. 1 cm dick ist und Sternchen ausstechen. Die Sternchen lässt man auf dem Blech über die Nacht trocknen und bäckt sie am nächsten Morgen bei 175°C ca. 10 Minuten. Nach Belieben mit Zartbitter-Glasur dekorieren.

Viel Spaß beim Nachbacken und Naschen sowie ein frohe und besinnliche
Weihnachtszeit!

**ZUM SCHLUSS NOCH EIN PAAR KALORIENREGELN ZUM SCHMUNZELN
FÜR DIE BESINNLICHSTE ZEIT IM JAHR:**

- 1.) Wenn Du etwas isst und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.
- 2.) Wenn Du eine Light-Limonade trinkst und dazu eine Tafel Schokolade isst, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Light-Limonade vernichtet.
- 3.) Wenn Du mit anderen zusammen isst, zählen nur die Kalorien, die Du mehr isst als die andern.
- 4.) Essen, das zu medizinischen Zwecken eingenommen wird, z.B. heiße Schokolade, Rotwein, Cognac) zählt NIE.
- 5.) Je mehr Du diejenigen mätest, die täglich rund um Dich sind, desto schlanker wirkst Du selbst.
- 6.) Essen, das als ein Teil von Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, Limonade, Schokolade oder Zuckerln), beim Videoschauen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien, da es ja nicht als Nahrung aufgenommen wird, sondern nur als Teil der Unterhaltung.
- 7.) Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien, wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdampft, wenn es aufgebrochen wird.
- 8.) Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckert wird, während man Essen zubereitet, enthält keine Kalorien weil es ja ein Teil der Essenzubereitung ist.
- 9.) Essen mit der gleichen Farbe hat auch den gleichen Kalorieninhalt (z.B. Tomaten und Erdbeermarmelade, Pilze und weiße Schokolade).
- 10.) Speisen die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien, da Kalorien eine Wärmeeinheit sind.

☺ bitte nicht ganz wörtlich nehmen!

