

Weihnachtszeit – süsse Zeit!

Weihnachtszeit – harmonische Zeit, eine Zeit, die viele in festlicher Stimmung mit Familie und Freunden verbringen. Dazu gehören auch ein feines Essen oder zwischendurch ein süsses Häppchen: Weihnachtszeit – Guetzlizeit! Wie schnell isst man sich ein paar Kilos an über die Festtage. Damit man ohne diese Hypothek ins neue Jahr starten kann, gilt es, ein paar Massnahmen und Tricks zu berücksichtigen.

Sabine Ferreira-Haller,
Natalie Zumbrunn-Loosli

Warum nicht regelmässig gemeinsame körperliche Aktivitäten planen? Oder die veränderten Tagesstrukturen mit rhythmischer Mahlzeitenplanung gestalten? Neben dem Schlemmermenü kann zwischendurch ein Salatteller oder ein anderes energiearmes Essen sehr willkommen sein. Eine herrliche Erfrischung zu den fein duftenden Süssigkeiten ist eine saftige Orange, eine aromatische Mandarine oder ein selbst gebackenes «leichtes» Weihnachtsguetzli. Im nachfolgenden Text sind die Rezepte für ein paar «leichtere» Variationen von Weihnachtsg Gebäck beschrieben.

Der Weg zum «energieärmeren» Guetzli

Gebäck ist häufig fetthaltig und stark gesüsst und enthält deshalb eine hohe Energiedichte. Dementsprechend klein müssten die Portionen sein, wenn es darum geht, das persönliche Tagessoll an Kilokalorien einzuhalten. Daher setzen wir in den Rezepturen bei der Energiereduktion von Fett und Zucker

an, mit dem Ziel, die Menge um gerade so viel wie möglich zu reduzieren und so viel zu belassen, dass der Genuss trotzdem zur Geltung kommt.

Bekannte Süssungsmittel

- Haushaltszucker
- Fruktose
- Süsstoffe
- Zuckeraustauschstoffe oder Zuckeralkohole (sind nur für die Industrie zugänglich)

Haushaltzucker (Saccharose)

Der Haushaltszucker wird durch Raffination aus Zuckerrohr beziehungsweise Zuckerrüben hergestellt und ist ein Disaccharid, das aus je einem Molekül Glukose und Fruktose besteht. Es wird demnach unter die Kohlenhydrate eingereiht, mit der Eigenschaft, Süsse zu verleihen. Mit 100 Gramm Saccharose führen wir unserem Körper 400 kcal zu. Häufig kann die Energiezufuhr in konventionellen Rezepten schon durch die Reduktion der Zuckermenge um einen Drittel gesenkt werden. Durch Zugabe von Zitronensaft, Zimt, Nelken, Kardamom, Vanille, Orangen- oder Zitronenschale lässt sich die Süssigkeitsempfindung verstärken und vermehrt zur Geltung bringen. Da beim Backen Saccharose auch Masse darstellt und nicht nur zum Süssen gebraucht wird, ist es nicht immer möglich, sie einfach zu reduzieren, ohne ihr Volumen anderweitig zu ersetzen. Eine geschmacklich gute Variante besteht aus einer Mischlösung mit etwa einem Drittel bis der Hälfte Zucker, ergänzt mit Süsstoffpulver.

Süsstoffe in flüssiger Form

Die Süsstoffe werden chemisch hergestellt und enthalten keine Energie (kcal). Sie süssen intensiv und schmecken um ein Vielfaches (30–3000-mal) süsser als Haushaltszucker. Da wenige Tropfen genügen, nehmen sie kein Volumen ein. 100 Gramm Zucker (400 kcal) können durch 3 Teelöffel flüssigen Süsstoff (12 g) ersetzt werden. Süsstoff wird im Geschmack sehr unterschiedlich empfunden. Sobald er auf der Zunge als unangenehm wahrgenommen wird, war die Dosierung zu

hoch. Das Volumen des eingesparten Zuckers muss durch ein anderes Produkt ersetzt werden, zum Beispiel durch pürierten Tofu, püriertes Gemüse, Blanc battu, Halbfettquark, oder mit wenig Nüssen (Fett). Der Süssgeschmack kann zusätzlich durch die Aromen Zimt, Zitronensaft, Nelke, Kardamom, Vanille, Orangen- oder Zitronenschale verstärkt werden.

Süsstoffe in Pulverform

Das Volumen des Süsstoff-Pulvers wird durch die Beimischung von Maltodextrin erreicht. Dies ist ein Oligosaccharid, ein Kohlenhydrat, das unserem Körper Energie liefert. 100 Gramm Zucker (400 kcal) kann durch etwa 10–12 Gramm Süsstoffpulver (40 kcal) ersetzt werden, dadurch werden 360 kcal eingespart. Oder ein gestrichener Esslöffel Zucker (10 g = 40 kcal) kann durch einen gestrichenen Esslöffel Süsstoffpulver ($\frac{1}{2}$ g–1 g = 2–4 kcal) ersetzt werden. Das so erreichte Defizit entspricht etwa 36 kcal. Die Süsstoff-Pulver eignen sich besonders für Gebäck, das aufgehen soll. Das Pulver ersetzt einen Teil des Volumens,

Tabelle 1:
**Fettreiche
Zutat**

**Energieärmere
Variante**

Butter	Light-Butter
Nüsse	Paniermehl geröstet
Rahm	nordische Sauermilch, Milchdrink, Magermilch
Schokolade	Menge etwas reduzieren, reiben statt grob würfeln, mit ungezuckertem Kakaopulver ergänzen
Eier	nur Eiweiss
1 Ei	50–60 g fein durch pürierten Tofu ersetzen

der andere Teil soll mit Ei, Eischnee, Blanc battu, Halbfettquark, nordischer Sauermilch, Tofu oder eventuell mit Gemüse (z.B. geraffelte Karotten) ergänzt werden. Diese alternativen Volumenbringer geben dem Teig Beständigkeit und verhindern dessen Zusammenschrumpfen.

Da leicht überdosiert wird (bitterer, evtl. metallischer Geschmack im Gauen), empfiehlt es sich, mit der Beimischung von Süsstoff-Pulver eher zurückhaltend zu sein oder genau nach Rezept zu backen. Zum Backen soll ein hitzebeständiges Süsstoff-Pulver auf Cyclamat-Saccharin-Basis (Assugrin, Sucramid extra, Zucrino-Pulver) ausgewählt werden, da sonst das Produkt beim Erhitzen durch die Zerstörung des Proteins seine Süßkraft verliert.

Fruktose

Fruktose ist ein Monosaccharid, das in Früchten und als Bestandteil von Saccharose vorkommt. Es ist ein Kohlenhydrat; 100 Gramm Fruktose liefern dem Körper 400 kcal. Fruktose süßt intensiver als Haushaltszucker. Dies bedeutet, dass weniger Zucker benötigt wird, um dieselbe Süßkraft zu erreichen. 100 Gramm Zucker (400 kcal) können durch 70 Gramm Fruktose (280 kcal) ersetzt werden (erreichtes Defizit 120 kcal). Um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden, sollten 25 Gramm beziehungsweise während eines ganzen Tages 60 Gramm Fruktose nicht überschritten werden. Fruktose ist im Handel als Pulver erhältlich. Gebäck, das mit Fruchtzucker zubereitet wird, bräunt schneller, da der Schmelzpunkt niedriger ist als bei Haushaltszucker. Deshalb ist es sinnvoll, das Gebäck während des Backens mit einem Backpapier abzudecken. Fruchtzucker ist stark wasserbindend. Dies bewirkt, dass Gebäck nach dem Backen rasch wieder weich wird und schneller verdirbt.

Fett

Butter und Margarine

Die meisten Guetzi enthalten reichlich Fett. Fett dient als Geschmacksträger und Volumenbringer. In vielen konventionellen fettreichen Gebäckrezepturen kann etwa ein Drittel der Fettzufuhr (Butter oder Margarine) eingespart werden. Die fehlende Masse muss auch hier ergänzt werden durch: pürierten Tofu, Blanc battu, Halbfettquark, püriertes Gemüse oder Kartoffelmasse.

Hirsehäufchen

Ergibt 30 Stück



100 g Butter light
5 EL Süsstoffpulver
(z.B. Assugrin-Pulver)
30 g Fruchtzucker
2 Eier
1/2 Vanilleschote,
ausgekratztes Mark
2 Prisen Salz
1/2 Orange, abgeriebene
Schale
150 g Hirseflocken
50 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
2 ML Nesvital

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Light-Butter mit Süsstoffpulver und Fruchtzucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen.

In der Zwischenzeit die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Die Buttermasse begeben und weiterrühren. Das ausgekratzte Vanillemark, das Salz und die abgeriebene Orangenschale darunterühren.

Die Hirseflocken und die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fettstoff anrösten, bis die Mandeln duften. Die Hirse-Mandel-Mischung auf einem Teller kurz abkühlen lassen, dann mit dem Backpulver und dem Nesvital unter die Butter-Ei-Masse rühren, bis ein Teig entsteht.

Mit zwei Teelöffeln Häufchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Rille 15 Minuten backen.

Pro Portion: 3 Stück, 150 kcal, 8 g Fett,
13 g Kohlenhydrat, 48 mg Cholesterin

Weihnachtsschnecken

Ergibt 25 Stück



Hefeteig:

250 g Ruchmehl (Typ 550)
3/4 TL Salz
10 g Hefe (1/4 Würfel)
150 ml teilentrahmte Milch
30 g Butter
flüssiger Süsstoff

2 EL Haferkleie zum Ausrollen

Füllung:

50 g gemahlene Haselnüsse
2 EL Weizenkleie
60 g Blanc battu
1/2 TL flüssiger Süsstoff
1/2 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
2 mittelgrosse Karotten
1 kleiner Apfel
1 Msp. Kardamom
1 Msp. Koriander
1/2 TL Zimt
1 Prise Nelkenpulver

Den Backofen auf 200–220 Grad Celsius vorheizen.

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit etwas Milch verrühren. Butter und Milch zusammen erwärmen. Von der Herdplatte ziehen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit Süsstoff süßen.

Die Butter-Milch-Mischung und die angerührte Hefe zum Mehl geben und zu einem Teig rühren. Den Teig auf Haferkleie zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40 x 30 cm).

Alle Zutaten der Füllung mischen, dabei Karotten und Apfel auf der Bircherraffel fein dazureiben und sofort daruntermischen.

Die Füllung auf den Teig streichen, dabei 2 cm Rand frei lassen und diesen mit Wasser befeuchten. Den Teig von der Längsseite her aufrollen, in 1/2 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen 25–35 Minuten backen.

Pro Portion: 3 Stück, 150 kcal, 8 g Fett,
13 g Kohlenhydrat, 48 mg Cholesterin

Abbildungen: aus Diabetes-Backbuch
Mit freundlicher Genehmigung, AT-Verlag, Baden.

Nüsse

Der Geschmack eines Guetzli kann durch Anrösten von wenig Nüssen verstärkt werden.

Tipps zur Verarbeitung

Wenn eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Blanc battu, Quark, nordische Sauermilch und so weiter zum Strecken verwendet werden, ist es ratsam, das Gebäck bei tieferen Temperaturen (180 °C) zu backen. Um Fett einzusparen, lohnt es sich, flexible Silikon-Backformen zu verwenden, bei denen ein Einfetten überflüssig ist. Zur leichteren Verarbeitung soll harte Butter in der abgemessenen Menge während des Vorheizens kurz in den Backofen gestellt werden. Es ist ratsam, Eiweiss vor dem Schlagen kühl zu stellen, so wird es schneller steif. Gelingt dies trotzdem nicht, können einige Tröpfchen Zitronensaft helfen. Steif geschlagener Eischnee muss sofort weiterverarbeitet werden. Er lässt sich kein zweites Mal aufschlagen. Bei energiereduziertem Gebäck immer den Backofen vorheizen, damit von Anfang an eine möglichst stabile Temperatur herrscht.

Die nebenstehenden Guetzlirezepte sind selbstverständlich nicht energiefrei, auch hier ist also massvoller Genuss angesagt. Mit Hilfe der Waage und körperlicher Aktivität sollte das Körpergewicht im Auge behalten werden. ■

Autorinnen:

Nutrisana GmbH
Sabine Ferreira-Haller
Natalie Zumbrunn-Loosli
Dipl. Ernährungsberaterinnen
Wüflingerstr. 59
8400 Winterthur
E-Mail: ferreira@swissonline.ch

Quelle:

«Diabetes-Backbuch»
Natalie Zumbrunn-Loosli, Sabine Ferreira-Haller
AT-Verlag, Jahr 2004
Von der Deutschen Gastronomischen Akademie
2004 mit der Silbermedaille ausgezeichnet.