

Leichte Kost an Weihnachten

Jedes Jahr ist es dasselbe: Weihnachtszeit ist bekanntlich Schlemmerzeit. Es wird aufgetragen, dass sich die Tische biegen. Nach den Feiertagen biegt sich dann leider allzu oft noch etwas ganz anderes: die Waage nämlich, und zwar unter Ihren zusätzlichen Kilos. Das muss nicht sein! Von Ruth Auschra

Gesund essen an den Feiertagen

Mit etwas Planung klappt es, auch ohne Gewichtszunahme und dennoch mit leckerem Essen über die Feiertage zu kommen. Wie wäre es, noch vor Weihnachten ein oder zwei Entlastungstage mit viel Obst, Gemüse, Tee und Mineralwasser einzulegen? Sie essen meist um 12 Uhr zu Mittag und um 18 Uhr zu Abend? Dann behalten Sie Ihren Essrhythmus auch an den Festtagen bei. Auf diese Weise ist die Chance am größten, dass Sie nur den üblichen Hunger verspüren.

Getränke – gut und wichtig

Zum Feiertagessen soll es auch einen guten Tropfen geben. Trotzdem sollten Sie dafür sorgen, dass zum Durstlöschen ausreichend Mineralwasser zur Verfügung steht. Wussten Sie, dass ein Wasserdefizit von weniger als zwei Prozent täglich schon ausreicht, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit herabzusetzen? Aufmerksamkeitsdefizite, Merk- und Konzentrationsstörungen sind die Folgen. Bei alten Menschen kommt es häufiger zu ausgeprägteren Wasserdefiziten und damit verbundenen Verwirr-

heitszuständen – und das vor allem, wenn man vom üblichen Alltag abweicht, z. B. im Rahmen von Verwandtenbesuchen: Manche Senioren nehmen dann absichtlich möglichst wenig Flüssigkeit zu sich, weil sie unter Blasenschwäche leiden. Wenn etwa ein längeres Weihnachtskonzert oder der Gang zur Kirche einen dringenden Toilettengang unmöglich erscheinen lässt, wird lieber auf die lebensnotwendige Flüssigkeit verzichtet! Da hilft nur eins: Sprechen Sie das keinesfalls peinliche Thema Blaseninkontinenz offen an!

Wer sein Gewicht halten will, wird umgekehrt möglichst viel trinken, um nicht zu viel zu essen. Models etwa bekämpfen den Hunger durch kalorienarme Getränke. Das klappt auch bei Nicht-Models: Trinken Sie viel Mineralwasser, Tee oder Fruchtsaftschorle. Fangen Sie am besten schon vor den Mahlzeiten damit an. Das führt zu einem gewissen Sättigungsgefühl und unterstützt die Verdauungsenzyme bei der Arbeit.

Vorspeisen, Suppen und Salate

Als ersten Gang eine Suppe? Gute Idee! Sie sollten eine leichte Gemüsesuppe wählen und keine schweren gebundenen Suppen. Als nächster Gang ist ein Salat gut geeignet. Am besten machen Sie ihn mit einer leichten Sauce an, also mit Essig und Oliven- oder Rapsöl, keinesfalls mit schwerem Majo-Dressing. Aufgepeppt werden kann der Salat mit gebratenen Garnelen, gegrillten Steinpilzen oder ein paar Cranberries.

Frittierte Häppchen wie ausgebackene Gemüse sind zwar lecker, aber durch das im Mantel enthaltene Frittierfett echte Kalorienbomben. Wenn Sie nicht darauf verzichten wollen, hilft ein Trick, sie wenigstens etwas leichter zu machen: Legen Sie das fertige Frittiergut auf Küchenkrepp aus, und drehen Sie es, sodass das Fett aufgesogen werden kann.

Fleisch oder Fisch?

Soll es zum Hauptgang Fleisch oder Fisch sein? Aus der Sicht des Kalorienzählers lohnt sich ein Vergleich. Fische wie Schellfisch, Scholle, Hecht oder Seelachs sind besonders fettarm: Ihr Fleisch enthält gerade mal ein Prozent Fett! Und sie bieten darüber hinaus auch noch wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod und Mineralstoffe. Verschiedene Fischarten sind unterschiedlich reich an Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Sardellen, Hering und Scheltiere enthalten besonders viel davon. Auch Thunfisch ist eine magere Alternative. Wenn Sie einen Salat mit Thunfisch aus der Dose aufwerten, achten Sie darauf, dass er nicht in Öl schwimmt, sondern im eigenen Saft.

Schwierig ist die Zubereitung von Fisch nun wirklich nicht. Ganz einfach ist gedünsteter Fisch auf einem Gemüsebett. Sie können ihn im geschlossenen Topf oder im Backofen zubereiten.

Oder soll es Fleisch sein? Unangefochtener Spitzenreiter beim Weihnachtsmenü ist der Gänse- oder Entenbraten. In einer CMA-Umfrage



zu den Essgewohnheiten bevorzugten 67 Prozent die Gans und 38 Prozent die Ente – und das vor allem an Weihnachten. Doch diese Tradition hat ein paar fette Nachteile: Die Gans hat den höchsten Kalorien- und Fettgehalt von allem Geflügelarten. Falls Sie mit der Gänsebratentradition brechen und auf eine magere Fleischsorte umsteigen möchten, sind Rehbraten, Putenmedaillons oder geschmortes Hühnerfilet schmackhafte Alternativen. Vielleicht hilft Ihnen dieser Vergleich bei Ihrer Entscheidung weiter: 100 Gramm Putenfleisch enthalten ein Gramm Fett, während sich in 100 Gramm Gans 30 Gramm Fett verstecken.

Nicht nur der Fettgehalt des Fleisches, auch die Garmethode spielt eine Rolle. »Fettarm garen« lautet das Stichwort für ein leichtes Schlemmermahl! Dazu stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten offen. Sie können das Fleisch grillen, in der Folie garen oder im Römertopf zubereiten. Oder aber Sie marinieren das Fleisch und lassen es dann in der Marinade bzw. im Fond schmoren. Denken Sie daran, sichtbares Fett abzuschöpfen.

Gab es als Vorspeise keinen Salat, dann können Sie zum Hauptgang noch Gemüse einplanen. Auch typische deutsche Wintergemüse müssen nicht langweilig sein. Wie wäre es etwa mit Kohl? Dieses Gemüse

hatte früher den Ruf eines Arme-Leute-Essens. Heute ist bekannt, dass Kohlsorten wie Blumen-, Rot-, Weiß-, Grün- und Rosenkohl sowie Wirsing, Brokkoli und Kohlrabi reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Gleichzeitig ist Kohlgemüse kalorienarm und lässt sich lecker zubereiten. Rotkraut z. B. erhält mit klein geschnittenen Feigen eine ganz neue (und auch festliche) Note. Rosenkohl schmeckt mit Mandeln und einem Schluck Orangensaft lecker frisch.

Verwenden Sie auch bei Gemüseplatten keine fettige Saucen. Nehmen Sie lieber Kräuter; Sie geben dadurch der Beilage einen besonderen Geschmack, und es muss dann

nicht soviel gesalzen werden. Auch bei der Auswahl der Beilagen geht es »leicht«. Es müssen nicht unbedingt Pommes oder Kroketten sein. Wie wäre es mit Bouillon-Kartoffeln, Kartoffelbrei oder gegrillten Kartoffelspalten aus dem Backofen?

Zum Nachtisch Süßes

Der Nachtisch soll beim Festmenü nicht fehlen. Aber es muss ja nicht unbedingt eine Mascarponecreme oder Mousse au Chocolat sein. Kalorienmäßig sehen Sie mit einem leichten Sorbet, selbstgemachtem Joghurteis oder einem exotischen Fruchtsalat deutlich besser aus.

Ganz wichtig: Lassen Sie sich Zeit für Ihr Festessen. Guten Appetit!

Ein leichtes Menü fürs Fest

Für 4 bis 6 Personen

Haselnussklößchen in Gemüsebrühe

60 g gemahlene Haselnüsse
40 g Semmelbrösel
30 g Butter
2 Eier
1 TL Zitronensaft
1 Prise Muskat
Salz
1 l Gemüsebrühe
Schnittlauch

Haselnussklößchen in Gemüsebrühe

Die weiche Butter mit den Eiern schaumig rühren, die Haselnüsse und Semmelbrösel unterheben. Die Masse würzen und 10 Minuten quellen lassen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit zwei kleinen Löffeln Klößchen abstechen und ca. 6 Minuten köcheln lassen. Die fertige Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Rehragout mit Pilzen

Das gewürfelte Rehfleisch für 24 Stunden in die Marinade legen (abgedeckt in den Kühlschrank stellen).

Das Rehfleisch aus der Marinade nehmen, gut trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebel, Karotte, Sellerie mit anrösten, Tomatenmark beifügen und mit etwas Marinade ablöschen. Einkochen lassen, wieder Marinade zufügen und nochmals einkochen lassen. Das Ganze mit dem Wildfond auffüllen und etwa 90 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Anschließend das Fleisch ausstechen, die Sauce passieren und mit etwas Crème fraîche und Preiselbeeren verfeinern. Die Fleischstücke in die Sauce zurückgeben und erwärmen.

Die Pfifferlinge oder Champignons kurz in Butter anbraten (oder nur schwenken). Das Ragout auf vorgewärmte Teller verteilen und die in Butter geschwenkten Pfifferlinge (bzw. Champignons) dazugeben. Mit Brokkoliröschen dekoriert servieren. Dazu gibt es Bouillonkartoffeln.

Bouillonkartoffeln und Brokkoli

Kartoffeln schälen, die geschälten Kartoffeln in Wasser legen, damit sie nicht braun werden. Danach in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe zum Sieden bringen, die Kartoffelwürfel darin ca. 20 Minuten garen. Den Brokkoli ca. 15 Minuten in Salzwasser garen.



Bratäpfel

6 Äpfel
Zitronensaft
100 g gemahlene Mandeln
30 g Zucker
30 g Butter
125 ml Weißwein
125 ml Wasser
1 EL Honig
3 Stangen Zimt
8 Sternanis
1 EL geriebene Orangenschale
2 EL klein gehackte Pistazien



Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Den oberen Teil schälen und gleich mit Zitronensaft einreiben. Die Mandeln mit Zucker und Butter vermengen und die Äpfel damit füllen. Die Äpfel in eine ofenfeste Form setzen, Wein und Wasser angießen. Oben mit etwas Honig beträufeln. Die Gewürze und die geriebene Orangenschale darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180–200 °C ca. 50 Minuten braten und dabei öfter mit der Flüssigkeit übergießen. Zum Schluss mit gehackten Pistazien bestreuen.

Rehragout
ca. 1200 g gewürfeltes Rehfleisch
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Zwiebel, Karotte, Stückchen Sellerie

1 EL Tomatenmark

Für die Marinade

1/2 l Rotwein

0,2 l Weinessig

Lorbeerblatt

4 Pfefferkörner

etwas Zitronenschale

4 Wacholderbeeren

2 Nelken

Für die Sauce

5 g Rosmarin und Thymian

etwas Crème fraîche

1 EL Preiselbeeren

250 g Pfifferlinge oder Champignons

etwas Butter

1/2 l Wildfond

Bouillonkartoffeln

1 kg festkochende Kartoffeln

1,5 l Gemüsebrühe

Brokkoli

600 g Brokkoli