

Tipps rund um die Feiertage: Gut leben und eine gute Figur machen

München. Was wäre das Jahresende ohne den Duft von Selbstgebackenem oder die traditionellen Festgerichte? Damit die Freude ungetrübt erhalten bleibt, haben die Lebensmittel-Experten von TÜV SÜD die wichtigsten Tipps rund um die Festtage zusammengestellt. Gleichzeitig schlagen sie einfache Strategien vor, damit Weihnachten und Silvester nicht zur Kalorienfalle werden.

Beim Selbsterstellen von Weihnachtsgebäck kommt es vielen von uns auf die typischen Geschmackskomponenten an, wie sie nur in überlieferten Familienrezepten entstehen. Diese persönliche Note hängt zum einen von der Qualität der Zutaten ab, zum Beispiel dem Alter und der Lagerung der Weihnachtsgewürze. Zum anderen ist die Herstellungsart entscheidend – beispielsweise Backtemperatur und -dauer, so die TÜV SÜD-Fachleute für Lebensmittel. Dazu einige Tipps:

- Bei Gebäcken, die dunkel ausgebacken werden (zum Beispiel Lebkuchen und Spekulatius) können nennenswerte Mengen **Acrylamid** entstehen. Der Stoff ist in Lebensmitteln unerwünscht, da eine krebserzeugende und erbgutschädigende Wirkung beim Menschen derzeit nicht ausgeschlossen werden kann. Benutzen Sie beim Backen deshalb immer Backpapier und vermeiden Sie so den direkten Kontakt von Teig und Backblech. Dadurch wird lokale Überhitzung an der aufliegenden Fläche des Gebäckes vermindert und es bildet sich weniger Acrylamid.
- Anis, Cardamon, Nelken und Koriander sind **Gewürze** mit sehr intensivem Aroma. Die speziellen ätherischen Öle sind dafür verantwortlich. Am besten entfalten sie ihren Geschmack, wenn sie frisch gemahlen und sofort weiterverarbeitet werden. Fein gemahlene Pulver verlieren schnell an Aroma und nehmen bei unsachgemäßer Lagerung leicht fremde Aromastoffe an. Kaufen Sie daher die Weihnachtsgewürze nur in kleinen Mengen. Bewahren Sie sie am besten in Gläsern oder Dosen dicht verschlossen, trocken, dunkel und kühl auf.
- Häufig werden im Handel speziell zusammengestellte **Gewürzmischungen** angeboten. Das „Spekulatiusgewürz“ enthält zum Beispiel fein gemahlene Cardamom, Ingwer, Muskatnuss, Gewürznelken, Piment, Vanille und Zimt. Fertige Mischungen können bei der Herstellung von

Weihnachtsspezialitäten sehr hilfreich sein, da sie die einzelnen Gewürze bereits in einer ausgewogenen Kombination enthalten. Sie verlieren jedoch bei der Lagerung übers Jahr deutlich an Aroma. Die übrige, bereits offene Packung verwenden Sie lieber nicht mehr.

- Bei Rezepten, bei denen **geriebene Schalen von Zitrusfrüchten** zum Einsatz kommen, greifen Sie am besten auf Früchte aus kontrolliert ökologischem Anbau zurück. Im Handel ist, besonders bei Orangen, immer wieder der Vermerk „nach der Ernte unbehandelt“ oder „zum Verzehr geeignet“ zu lesen. Dieser Zusatz bedeutet jedoch nur, dass die Zitrusfrüchte nach der Ernte nicht nachbehandelt wurden. Inwieweit die Früchte jedoch während der Reife am Baum gespritzt wurden, lässt sich daraus nicht ablesen. Es gibt auch keine Richtlinien, die eingehalten werden müssen, um von „unbehandelten Früchten“ sprechen zu können. Im Gegensatz dazu dürfen Zitrusfrüchte aus kontrolliert ökologischem Anbau nicht behandelt werden. Nach der Ernte werden die Früchte nur mit Wasser gewaschen, eine zusätzliche Nachbehandlung der Schale ist nicht erlaubt. Wer Gerichte, Backwaren und Getränke mit Zitrusfruchtschalen aromatisieren möchte, greift daher sicherheitshalber zu Orangen, Zitronen und Limetten mit dem Bio-Siegel.

Plätzchen richtig lagern

Sind die frischen Plätzchen fertig, dann kommt es darauf an, ihr Aroma bis zum Verzehr zu erhalten. Die Lebensmittel-Experten von TÜV SÜD dazu: Die beste Qualität der Zutaten nützt wenig, wenn die Leckereien falsch gelagert werden. Zu hohe oder zu geringe Luftfeuchtigkeit lässt die Plätzchen unangenehm feucht oder trocken werden. Deshalb einige Tipps zum Aufbewahren.

- Vor dem Verpacken soll das **Gebäck gut auskühlen**. Achten Sie besonders bei verzierten Keksen darauf, dass die Glasur trocken ist, bevor Sie sie in Dosen schichten. Damit die Plätzchen nicht zusammenkleben, ist es ratsam, zwischen jede Lage Pergamentpapier zu legen.
- Vanillekipferl und Mürbeteigplätzchen stets gleich nach dem Abkühlen **luftdicht verschließen**, damit sie keine Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen. Buttergebäck wird am besten in luftdichten Gefäßen aus Glas, Porzellan oder Blechdosen aufbewahrt. Stollen und Fruchtbrot halten sich am besten, wenn sie fest in Alu- oder Frischhaltefolie eingewickelt werden. Pfefferkuchen und Lebkuchen werden weich, wenn sie zunächst einige Tage an der Luft stehen und dann in Blechdosen verpackt werden. Damit sie auch saftig bleiben und ihr Aroma voll entfalten können, hilft ein Stück Apfel in der Dose. Kontrollieren Sie aber regelmäßig, ob der Apfel noch frisch ist. Pralinen und Konfekt schmecken kurz nach der Herstellung am

besten. Bewahren Sie sie deshalb nicht länger als zehn Tage auf. Am besten behutsam zwischen Seidenpapier in Dosen legen und an einen kühlen Ort stellen.

- **Bewahren Sie jede Plätzchensorte getrennt auf** und stellen Sie diese an einen möglichst kühlen Ort, aber nicht in den Kühlschrank. Gerade bei stark gewürztem Gebäck ist die Trennung nach Sorten wichtig, um das typische Aroma zu erhalten.

Energiegehalt und ausreichend Bewegung im Blick

Weihnachten ist für viele ein Fest der reichhaltigen kulinarischen Genüsse. Viele Rezepturen stammen aus Zeiten, in denen das Festtagsessen hochkalorisch sein durfte, ohne dass sich gleich ein schlechtes Gewissen wegen einer möglichen Gewichtszunahme aufdrängte. Denn oft wurde vorher streng gefastet, der gewöhnliche Speiseplan war um einiges magerer als heute und dazu der Lebensstil um ein Vielfaches aktiver. Falls Sie sich dafür entscheiden, ihren Ernährungs- und Bewegungsstil an den Festtagen auch etwas energiebewusst zu planen, können folgenden Tipps helfen:

- Traditionelle **Festtagsrezepte können oft zu Gunsten der schlanken Linie etwas umgestaltet werden**. Den Stich Butter fürs Gemüse können Sie gut durch frische Kräuter ersetzen, anstelle der Zugabe von Sahne oder Creme Fraiche tut es auch mal fettarme Milch oder Frischkäse.
- Ein Weihnachtsmenü kann mit einem **Salat** mit einer leichten Vinaigrette beginnen, als Nachspeise ist ein **Obstsalat** lecker. Das schlägt weniger zu Buche als ein Krabbencocktail oder ein Eis mit Sahne.
- Wenn schon die Hauptmahlzeit üppig ausfällt, sollte das **Frühstück möglichst kalorienbewusst** ausfallen. Frisches Obst, Joghurt oder Quark, aber auch Müsli versorgen Sie zum Beispiel mit notwendigen Nähr- und Ballaststoffen. Und Sie können im Vergleich zum Klassiker mit Brötchen, Croissants, Butter, Käse und Marmelade am Energiegehalt sparen.
- Bevorzugen Sie **magere Fleisch- und Geflügelsorten**, die Sie braten oder grillen. Auch magerer oder mittelfetter Fisch (zum Beispiel Zander, Hecht, Forelle und Karpfen) ist zur Abwechslung empfehlenswert.
- Ein langer **Winterspaziergang** nach dem Essen ist eine echte Alternative zum Verdauungsschnaps. Denn Digestifs *haben* Kalorien, körperliche Aktivitäten *verbrauchen* Kalorien und regen die Verdauung an.
- Planen Sie **körperlich anstrengende Freizeitaktivitäten** in die Feiertage mit ein. Ob Joggen, Fitnesscenter oder die Schneeballschlacht mit den Kindern: Wer körperlich aktiv ist, erhöht seinen Energieverbrauch und sorgt so für den Ausgleich allzu fülliger Festtagsgerichte.

Den Schokoweihnachtsmann recyceln


Wer am Ende der Weihnachtszeit feststellt, dass noch Schokoladenweihnachtsmänner übrig sind, kann diese gut anderweitig verwerten. Zum Beispiel bieten sich Früchte mit Schokoüberzug, Schokoladenguss für Kuchen oder Schokocrossies an. Wichtig dabei ist die richtige Temperatur. Mit den Tipps der Lebensmittel-Experten von TÜV SÜD gelingt das "Schokoladenrecycling":

- Hacken Sie die Schokolade vor dem Einschmelzen in **kleine Stücke**. Beim anschließenden Erwärmen ist ein direkter Kontakt der Schokolade mit der Wärmequelle zu vermeiden.
- Setzen Sie die Schokolade **nicht mehr als 40-45 °C** aus. Weiße Schokolade verträgt zirka. 50 °C, sehr dunkle Schokolade maximal 60 °C.
- Vor dem weiteren Verarbeiten muss die Masse unbedingt temperiert, das heißt **unter vorsichtigem Rühren sehr langsam abgekühlt** werden. Beim Abkühlen unter 35 °C entstehen in der Schokoladenmasse wieder Kristallformen, die für ihr Aussehen und Geschmack absolut ausschlaggebend sind. Verläuft das Temperieren falsch, gibt es grau-weiße Sprengel und körnige oder brüchige Strukturen. Die optimale Verarbeitungstemperatur für Milkschokolade ist 29-30 °C, für weiße liegt sie etwas darunter und für dunkle Schokolade etwas darüber.
- Ein Weihnachtsmann ist **etwa zwei Jahre lang verwendbar**. Er muss trocken gelagert werden, luftdicht abgeschlossen, dunkel und bei konstanten Temperaturen zwischen 12-20 °C. Die recycelte Schokolade sollte allerdings schnell verzehrt werden.

Nach dem Fest ist vor dem Fest: Diesen Tipp dürfen Sie ruhig in ein paar Monaten wieder anwenden. Er gilt natürlich auch für den Osterhasen!

Redaktion:

Mareike Lehnardt TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail mareike.lehnardt@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de
---	---

 TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern in den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Mit 10.000 Mitarbeitern sind wir an mehr als 500 Standorten präsent. Als Prozesspartner sorgen unsere Spezialistenteams für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. So stärken wir die Wettbewerbsfähigkeit unserer Kunden weltweit.