

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



*Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin*

Alle Jahre wieder: Plätzchenbacken leicht gemacht

Nelken, Zimt und Kardamom – verheißungsvolle Düfte liegen in der Luft und bringen uns in Weihnachtsstimmung. Plätzchen backen macht Spass und gehört zur Weihnachtszeit einfach dazu. Leider enthalten die süßen Köstlichkeiten jede Menge Kalorien. Schuld ist meistens das viele Fett in den üppigen Rezepturen. Aber der Figur zuliebe auf Plätzchen und Lebkuchen verzichten? „Backen Sie lieber fettbewusst“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Monika Brenz-Rickert vom Aschaffener Forum für Ernährungsberatung und gibt Tipps, wie Sie Fettfallen bei der Weihnachtsbäckerei umgehen können.

„Suchen Sie möglichst fettgesunde Rezepte aus“, rät die RICHTIG ESSEN-Beraterin. Leider sind das traditionelle Stollen- und Plätzchenrezepte meistens nicht. Sie stammen noch aus Zeiten, als die „gute Butter“ die beste und wertvollste Zutat war. Generell gilt: Gebäck aus Hefe-, Biskuit- und Quark-Öl-Teigen enthält weniger Fett als Kekse und Teilchen aus Blätterteig, Mürbeteig oder Rührteig. „Oft sind es die versteckten Fette in Schokolade, Marzipan, Nougat, die das Rezept zu einer Kalorienbombe machen. Diese Zutaten sollten daher gar nicht oder nur in kleinen Mengen vorkommen“, erklärt Monika Brenz-Rickert. So liefern Anisplätzchen, Dattelmakronen, Baseler Leckerli, Pfeffernüsse oder Springerle im Vergleich weniger Kalorien als Mandelstollen, Kokosmakronen oder die klassischen Vanillekipferl.

Plätzchen aus Vollkorn enthalten zwar nicht zwangsläufig weniger Fett, sind aber gesünder als die Weißmehlekekse. „Sie enthalten Ballaststoffe, Mineralstoffe, B-Vitamine und sättigen länger. Außerdem schmecken sie vollmundiger und kerniger als die Weißmehlvarianten“, sagt die Ernährungsexpertin

„Tricksen Sie ruhig und entschärfen Sie die traditionellen Rezepte“, schlägt Monika Brenz-Rickert vor. Oft lässt sich der Fettanteil bis um die Hälfte reduzieren, wenn statt Butter oder Margarine die gleiche Menge Magerquark oder Joghurt eingesetzt wird. Das Gebäck wird dadurch locker und saftig.

Ebenso kann Zucker eingespart werden. Von der Süße her reicht es meistens schon aus, wenn nur die Hälfte der im Rezept angegebenen Menge in den Teig kommt. Ein Drittel des Zuckers kann auch gegen pürierte Trockenfrüchte ausgetauscht werden. „Wenn Sie statt Vanillezucker das Mark einer Vanilleschote verwenden, sparen Sie Zucker und erhalten ein viel feineres Backaroma“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Nüsse und Mandeln enthalten zwar gesundes Fett, aber eben auch sehr viel. In der Pfanne leicht ohne Fett angeröstet intensiviert sich ihr Aroma. Dann reicht es, wenn nur die Hälfte der angegebenen Menge verwendet wird. Eine fettarme Alternative sind auch körnige Haferflocken. In der Pfanne angeröstet schmecken sie wunderbar nussig.

Ernährungsexpertin Brenz-Rickert rät außerdem: „Backformen und Backblech müssen nicht eingefettet werden. Wozu gibt es antihafbeschichtetes Backpapier! Die Plätzchen lösen sich so viel leichter vom Blech“.

Ein letzter guter Trick fürs Genießen ohne schlechtes Gewissen: Backen Sie einfach kleinere Plätzchen und nehmen Sie kleine Formen.

Sesamringe (calciumreiche, leckere Kekse)

Sie benötigen für 40 Stück:

- ✓ 100 g Roggenmehl Typ 1150
- ✓ 200 g Weizenvollkornmehl
- ✓ 2 TL Backpulver
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 150 g Zucker
- ✓ 150 g Butter oder Margarine
- ✓ 1 kleines Ei
- ✓ 2 EL Rum
- ✓ **Außerdem:**
- ✓ 1 Eiweiß
- ✓ 60 g ungeschälte Sesamsamen (für Sesamallergiker gehackte Kürbiskerne oder Erdmandelflocken)
- ✓ 2 EL brauner Zucker

1. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Fett, Ei und Rum mit dem Knethaken verkneten. Mit den Händen glattkneten. Teig ½ Stunde kalt stellen.
2. Auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Ringe (oder andere Formen) ausstechen. Mit Eiweiß bepinseln.
3. Sesamsamen und Zucker mischen und die Plätzchen leicht hineindrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celcius ca.10-15.Minuten goldbraun backen. Nach dem Abkühlen in eine Gebäckdose füllen.

Bei einem genussvollen Adventskaffee aber auch an Weihnachten sind kleinere und vollwertige Plätzchen einmal eine willkommene Abwechslung!