



Köstliches Weihnachtsgebäck ist für Diabetiker nicht tabu – falls gewisse Regeln beachtet werden.

Weihnachtsgebäck

Zimtsterne, Brunli, Mailänderli, Spitzbuebe, Chräbeli: Wir freuen uns in der Advents- und Weihnachtszeit auf die traditionsreichen Backwaren mit ihren charakteristischen Formen, Farben und Düften. Zimt, Anis, Ingwer, Kardamom, Nelkenpulver, abgeriebene Schalen von Orangen und Zitronen – dem Genuss dieser speziellen Weihnachts-«Aromen» steht Diabetikern nichts im Weg; problematisch werden können hingegen die hohen Zucker- und Fett-Gehalte fast aller Weihnachtsgebäcke.

Mit Mass geniessen!

Süssigkeiten sind in der Diabetes-Ernährung kein Tabu mehr; es müssen aber einige Regeln eingehalten werden:

1. Die Süssigkeiten sollen gezielt und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
2. Der Kohlenhydrat- und Kaloriengehalt muss in den persönlichen Ernährungsplan einberechnet werden.
3. Der Blutzucker muss regelmässig kontrolliert werden.

Versuchen Sie sich an die Richtlinien der gesunden Ernährung zu halten: höchstens eine kleine Süssigkeit pro Tag, z. B. einen Riegel Schokolade, ein Patisserie oder eben eine Portion Guetzli (ca. 30g).

Auch wenn Sie Sorten den Vorzug geben, deren Rezepte mit Zucker und Fett haushälterisch umgehen, oder

Fortsetzung auf Seite 22

Fortsetzung von Seite 21



Ingwer-Taler

wenn Sie Rezepte abwandeln und selber backen (s. unten): Die oben genannten Regeln gelten nach wie vor!

Vorteile des Selberbackens

Warum nicht Guetzi selber backen? Dann können Sie gewisse Zutaten gezielt dosieren oder weglassen, andere beifügen oder austauschen.

- Bei den meisten Rezepten können Sie problemlos einen Drittel des Zuckers weglassen.
- Bei vielen Teigen (Hefe-, Mürbe-, Brand-, Strudel-, Quark-Öl-Teig) können Sie den Zucker ersetzen durch einen Süsstoff wie Cyclamat, Saccharin oder Aspartam (Hinweis: Aspartam verliert bei sehr hohen Temperaturen die Süßkraft).
Vorsicht: Nur mit Süsstoff gesüsste Guetzi sind weniger lange haltbar als ihre zuckerreichen Pendanten.
Tipp: Frieren Sie diese Backwaren portionenweise ein und tauen Sie sie bei Bedarf auf.
- Vanillezucker: Kratzen Sie das Mark aus einem Vanillestengel aus und mischen Sie es mit flüssigem Süsstoff oder stecken Sie einen Vanillestengel

in ein abgeschlossenes Glas, gefüllt mit Süsstoff-Pulver.

- Nehmen Sie statt Butter Pflanzenmargarine – möglichst ungehärtete oder fettreduzierte (Diät-/Light-)Margarine; sie enthält viel gesunde ungesättigte Fettsäuren, die den gesättigten Fettsäuren der Butter vorzuziehen sind. Verwenden Sie nur Produkte, die fürs Backen geeignet sind. Wenn Sie auf den geliebten Buttergeschmack nicht verzichten möchten, geben Sie ein Fläschchen Butter-(Vanille-)Aroma bei.
- Bei Rührteigen können Sie 100 g Butter durch 80 g Pflanzenöl ersetzen.
- Geben Sie dunklen Mehlsorten den Vorzug, sie enthalten mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe als Weissmehl. Nehmen Sie bei Vollkornmehlen einen Drittel mehr Flüssigkeit und rühren Sie den Teig kräftig, damit er luftig wird.
- Statt dicker Schichten von Puderzuckerglasur oder mastigen Kuvertüren (Schokoladeüberzügen) eignen sich auch Streusüsse aus Süsstoffen, wenig gehackten Nüsse oder Rosinen zum Verzieren der Backwaren.



Mailänderli



Haferflocken-Guetzli

Achtung: Wenn Sie Rezepte und Portionengrößen ändern, können sich auch die Bräunungszeiten verändern; kontrollieren Sie daher das Backgut regelmässig.

Hand aufs Herz: Ist es Ihnen jemals gelungen, so feine Zimtsterne oder Chräbeli wie die Ihrer Grossmutter oder Mutter zu backen? Auch wenn das Rezept das gleiche ist: Fast alles andere hat sich seit Ihrer Kinderzeit gewandelt – nicht nur Zutaten und Backutensilien, auch Ihre Wahrnehmung und Erinnerung. Warum überraschen Sie nicht Ihre Gäste – und sich selbst – mit unbekanntem Weihnachtsguetzli, die Sie «verfeinern»?! Wir wetten, Sie werden nicht nur für Ihre Kreativität gelobt, auch wird keiner Ihrer Gäste je köstlichere – und «gesündere» Varianten des angebotenen Gebäcks gekostet haben. ■

Text und Rezept: Jürg Lendenmann

Bilder: Datenbank Sanacom,
Jürg Lendenmann

Haferflocken-Guetzli

200 g Pflanzenmargarine in einer Pfanne bei kleinem Feuer schmelzen

80 g Rohrzucker
2 EL Honig
2 g Salz begeben und gut durchmischen; vom Feuer nehmen

400 g Haferflocken beimengen, gut durchrühren

In ein Blech ca. 1 cm hoch austreichen, anpressen

Backen: ca. 15 Minuten bei 180 Grad in Ofenmitte
Kurz auskühlen lassen und die Masse in kleine Stücke schneiden

Nährwert für den gesamten Ansatz:
3230 kcal,
51 g Eiweiss, 188 g Fett,
336 g Kohlenhydrate = ca. 33 BE

EL = Esslöffel