



Weihnachtsmenü: Gesunder Genuss

In drei Gängen zum gesunden Genuss und frische Luft zum Dessert.

Nicht nur Spielzeug, Parfums und die neue Skiausrüstung landen dieser Tage im Einkaufskorb, auch der Einkaufszettel für das weihnachtliche Festmenü mit der Familie will wohl durchdacht sein. Doch möchten wir nicht nur nach Herzenslust schlemmen, sondern auch zur Silvesterfeier noch in das neue Kleid und den eleganten Anzug passen. Auch soll eine labormedizinische Kontrolle nach den Feiertagen einem nicht die „Haare zu Berge stehen“ lassen. Der Experte der Med Uni Graz zeigt Möglichkeiten auf, wie man dies unter einen Hut bringen kann.

Das gesunde Weihnachtsmenü: In drei Gängen zum Genuss

Ob Weihnachtskarpfen, Gänsebraten, Sahnetorte oder Christstollen – neben den Weihnachtskeksen gibt es noch eine Reihe anderer „Versuchungen“, welche die Weihnachtszeit bereithält. Doch wer möchte schon gerne freiwillig komplett auf einen üppigen festlichen Genuss verzichten? „Grundsätzlich ist natürlich alles erlaubt, jedoch mit Maß und Ziel“, rät Univ.-Prof. Dr. Harald Mangge, Klinisches Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik der Med Uni Graz. Gerade das Weihnachtsfest bietet eine schöne Gelegenheit sich mit der ganzen Familie um den Tisch zu versammeln und zu feiern. Da gehört ein gutes Essen dazu. „Trotzdem kann man Genuss und Ernährungsbewusstsein beim gemeinsamen Familienessen zu den Weihnachtsfeiertagen relativ einfach in Einklang bringen“, so Harald Mangge.

An Stelle der mit Mayonnaise gefüllten Schinkenrolle oder der Leberpastete schmeckt ein frischer Vogerlsalat mit Erdäpfeln und Kernöl als Vorspeise ausgezeichnet. In diesem Zusammenhang sei auch Leinöl erwähnt, das besonders gesund ist und den Erdäpfelsalat zu einer besonderen Delikatesse macht „In Österreich sind wir umgeben von frischen saisonalen Produkten, welche qualitativ hochwertig angeboten werden“, sagt Harald Mangge. So enthalten beispielsweise saisonale Produkte wie Endiviensalat, Rettich oder rote Rüben eine Reihe an wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen, die das Immunsystem aktiv stärken können. Auch die Blutfettwerte werden positiv beeinflusst.

Als Hauptgang empfiehlt der Experte einen klassischen Putenbraten oder ein Fischgericht wie beispielsweise Forellen, Saiblinge oder andere Süßwasserfische. „Putenfleisch ist reich an Eiweiß und hat einen sehr niedrigen Fettgehalt“, klärt Harald Mangge auf. Mit nur einem Gramm Fett pro 100 Gramm Truthahnbrust ist Putenfleisch eine schmackhafte Alternative zum Gänsebraten, der mit 30 Gramm Fett pro 100 Gramm Fleisch zu Buche schlägt. Auch der klassische Weihnachtskarpfen lässt sich leicht durch gebratene Fischfilets ersetzen. Hier empfiehlt der Experte auf heimische Fischarten zurückzugreifen. Gebratene Kartoffeln und winterliches Kohlgemüse stellen eine gesunde und gut schmeckende Beilage dar. „Oft steckt viel verstecktes Fett in den zum Fleisch gereichten Saucen“, klärt Harald Mangge auf. Anstelle

von Schlagobers oder kalter Butter können Saucen auch problemlos mit einer passierten gekochten Kartoffel oder etwas Gemüsepüree eingedickt werden. Beim Kauf von Nahrungsmitteln plädiert der Experte für Qualität und Regionalität.

Den Abschluss eines gelungenen Menüs bildet das von vielen bereits herbeigesehnte Dessert. Auch hier muss es nicht jedes Jahr die reichhaltige Mousse au Chocolat sein. Ein bunter, frisch zubereiteter Fruchtsalat schmeckt nicht nur leicht und erfrischend, das enthaltene Vitamin C wirkt zudem stärkend auf das Immunsystem und Bioflavonoide wirken antioxidativ sowie schützend für das Gefäßsystem. Ein mit Zimt und Preiselbeeren veredelter Bratapfel verströmt einen wunderbaren Duft und enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. Vor allem das traditionelle auf Vollkornmehlbasis hergestellte Kletzenbrot enthält wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Antioxidantien und Elektrolyte. Beim Backen empfiehlt es sich weißen Zucker durch Rohrzucker oder hochwertigen Honig zu ersetzen. Auch leichte Cremen aus Joghurt und Zimt sind ein bekömmliches und gesundes Dessert in der Weihnachtszeit. „Eine gesunde Delikatesse ist auch der mit Safran veredelte Wachauer Lebkuchen“, so Harald Mangge. Safran wirkt verdauungsanregend, senkt das Cholesterin und enthält Crocin, ein Wirkstoff dem sogar eine antidepressive Wirkung nachgesagt wird. Die wenigsten wissen, dass dieses gesunde Gewürz in weltweit geschätzter, exzellenter Qualität in der Wachau angebaut und erzeugt wurde (*Crocus Austriacus*).

Bewegung an der frischen Luft zum Dessert

Im Idealfall wird das Weihnachtsmenü von gemeinsamer körperlicher Aktivität an der frischen Luft begleitet. So kann, falls es das Wetter erlaubt, gemeinsam der neue Schlitten ausprobiert werden oder der verschneite Winterwald mit der Familie erkundet werden. Auch ein Schneemann baut sich wunderbar nach einem schönen Weihnachtsessen. Sollten es wieder grüne Weihnachten werden spricht auch nichts gegen einen stimmungsvollen Fußmarsch zum nächsten Weihnachtsmarkt. „Tägliche Bewegung an der frischen Luft wird zu recht gepredigt, stärkt sie doch beispielsweise das Herz-Kreislauf-System, die Lungenfunktion und die Immunabwehr und dient auch als Vorbeugung für Krebserkrankungen“, sagt Harald Mangge. Hier gilt: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“, so der Experte. Abgesehen von Weihnachten – am besten geht man täglich zu Fuß zur Arbeit oder fährt mit dem Fahrrad, denn dann ist man gezwungen jeden Tag seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Weitere Informationen:

Univ.-Prof. Dr. Harald Mangge
Klinisches Institut für Medizinische und
Chemische Labordiagnostik
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 83340
harald.mangge(at)medunigraz.at
Presse-Information

Tuesday, 16. December 2014