



Kekse: Glücklich Naschen

Warum uns Weihnachtskekse glücklich machen erklärt Sandra Holasek im Gespräch mit dem Webradio der Grazer Unis

Vanillekipferl und Zimtstern: Weihnachtliche Wohlfühlfaktoren

Im Gespräch mit dem Webradio der Grazer Universitäten spricht Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek, Institut für Pathophysiologie und Immunologie der Med Uni Graz über den Wohlfühlfaktor Weihnachtskeks.

Zum Beitrag geht es hier.

Kulinarische Kindheitserinnerungen: Vanillekipferl als Glücksmacher

Wer kann sich nicht noch daran erinnern, wie gut es damals bei Oma und Mama immer gerochen hat, wenn Weihnachtskekse gebacken wurden. Wir verbinden viele positive Gedanken und Emotionen mit den süßen kleinen Köstlichkeiten aus Butter, Zucker, Mehl und vielen anderen gehaltvollen Zutaten. Warum wir zur Weihnachtszeit ruhig zugreifen dürfen und welche gesunden Varianten der kleinen Glücksmacher es gibt, erklärt Sandra Holasek, Ernährungsforscherin der Med Uni Graz.

Vanillekipferl und Co.: Positive Impulse für unser Wohlbefinden

Vanillekipferl, Linzer Augen, Husarenkrapferl... die Liste der traditionellen Weihnachtskekse könnte man ewig so weiterführen. Sie sind nicht nur schön anzuschauen, sondern schmecken auch noch wunderbar, vor allem wenn sie direkt von Mama gebacken wurden. „Vanillekipferl und Co. enthalten sehr gehaltvolle Zutaten, wie Butter, Zucker, Nüsse uvm. Damit bilden sie mit durchschnittlich 30 bis 60 kcal/Stück nicht gerade die Grundlage für eine sportliche Figur bzw. einen gesunden Lebensstil“, beschreibt Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek, Institut für Pathophysiologie und Immunologie der Med Uni Graz. Dennoch sind sie ein wichtiger Bestandteil der Weihnachtszeit und sollten daher auch bei sehr gesundheitsbewussten Menschen nicht fehlen. „Weihnachtskekse haben in der Ernährungspyramide eine Sonderstellung, da wir sie in einer besonderen, begrenzten Zeit zu uns nehmen und dies schon seit unserer Kindheit tun“, fasst Sandra Holasek zusammen. Unser Belohnungssystem erfährt durch die süßen Naschereien starke Signale und das spüren wir sofort. „Sobald wir einen schönen Teller mit Weihnachtskekse sehen, geht es uns schon ein bisschen besser“, so die Expertin.

Doch nicht nur der Anblick der Weihnachtskekse, vor allem deren Geschmack und Textur, wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Dies liegt vor allem an der gehaltvollen Zutatenliste. „Die Butter ist eine wesentliche Zutat und bewirkt bereits eine Dopaminausschüttung im Gehirn, sobald man das Keks in den Mund nimmt. Dieser Prozess wird durch die kurzkettigen Fettsäuren in der Butter ausgelöst und das Knuspern im Mund“, erklärt Sandra Holasek. Die retronasale Aromaentwicklung wird durch den Biss auf das beliebte Gebäck in einem bestimmten Zeitfenster des Kauvorganges verstärkt. Auch Zucker ist eine der Grundzutaten beim weihnachtlichen Backen. Hier empfiehlt die Expertin die angegebene Zuckermenge zu reduzieren, da 4/5 der im Rezept angegebenen Menge für den Keksgenuss durchaus ausreichend ist. „Raffinierten Zucker kann man durchaus auch einmal durch Honig oder Ahornsirup ersetzen, um so für mehr Variationen zu sorgen“, rät die Expertin.

Tischlein deck dich: So sieht die perfekte Weihnachtstafel aus

Wie so oft gilt auch bei der festlich gedeckten Weihnachtstafel – die Menge macht's. Also jedes Weihnachtskeks bewusst genießen und zwischendurch auch einmal zu traditionellen Alternativen greifen, wie beispielsweise zu einem Stück Kletzenbrot oder zu einer Handvoll Dörrobst. Und da das Auge ja bekanntlich mitisst, hat die Expertin gleich noch einen Tipp parat. „Auf die festlich gedeckte Weihnachtstafel nicht nur Weihnachtskekse stellen, sondern auch gleich einen bunten Obststeller und eine duftende Kerze. Gewürztee passt sehr gut als Getränk zur Weihnachtsjause und sorgt auch dafür, dass wir weniger oft zu den Keksen greifen“, empfiehlt die Expertin. Und nach der gemütlichen Jause heißt es dann rein in die Winterjacke und raus zum Winterspaziergang. Dann hat man in der Weihnachtszeit alles richtig gemacht.

Presse-Information

Tuesday, 13. December 2016