

Gibt es 'schlanke' Weihnachtsguetzli

Ja klar gibt es schlanke Weihnachtsguetzli. Und das sind diese, welche am Ende der Weihnachtszeit immer noch in der Guetzli-Büchse liegen...

Doofer Spruch, oder nicht?! Vor allem deckt er sich überhaupt nicht mit meiner persönlichen Einstellung. Denn Essen, und zwar das genussvolle Essen, (inkl. Weihnachtsguetzli), soll und muss im Alltag Platz haben. Aber wie ist es nun mit diesen 'schlanken' Guetzli? Klar gibt es einige Tipps und Tricks, wie bereits beim 'Güetzle' Kalorien eingespart werden können. Einige davon gebe ich anschliessend auch gerne weiter. Viel wichtiger scheint mir als 'ganzheitliche Ernährungsberaterin' aber, das 'Guetzli-Essen' an sich mal genau zu betrachten. Überlegen Sie sich doch einmal, was für ein Weihnachtsguetzli-Esser (lustiges Wort) Sie überhaupt sind. Essen Sie diese...

- um den Hunger zu stillen,
- einfach so, zwischendurch,
- weil sie halt herumstehen,
- aus 'Gluscht',
- immer gleich eins (oder zwei oder mehr)
- bis die Büchse leer ist,
- regelmässig zum Kaffee,
- zur Belohnung,
- als Bettmüpfeli,
- immer im Stress,
- entspannt und ein wenig feierlich,
- unkontrolliert,
- mit Freude und Genuss
- oder aus weiteren Gründen



Ich bin der Meinung, dass es alleine auf die Art und Weise ankommt, wie und wieviel Guetzli ich esse. Und wenn Sie sich folgenden Tipp zu Herzen nehmen, erübrigt sich vielleicht die Frage, wie schlank das Weihnachtsguetzli per se sein sollte:

Zelebrieren Sie das Guetzli-Essen, und zwar bewusst, mit all Ihren Sinnen. Überlegen Sie sich, zu welchem Zeitpunkt Sie das (oder die) Guetzli am liebsten essen wollen, ist dies zum Kaffee, nach dem Essen als Dessert, zum Znüni, vor dem TV, im Kreis Ihrer Familie, nach der obligaten Hausarbeit, vor der Adventskerze etc. Dann wählen Sie eine vernünftige Menge aus (2 - 3 Stück, der Rest geht wieder in die Büchse!) und richten Sie sich diese hübsch auf einem Tellerchen an. Und nun ist 'bewusst achtsam essen' angesagt: erfreuen Sie sich nur schon am Anblick, schätzen Sie die Arbeit, welche in jedem Guetzli steckt, schalten Sie all Ihre Sinne ein und dann geniessen Sie jeden Bissen!

Wenn Sie so bewusst Ihr(e) Guetzli essen, sollte ein mehr oder weniger an Kalorien nicht mehr erste Priorität haben. Viel wichtiger ist, dass Sie nicht in die Falle des 'unberechenbaren Guetzlikonsums' fallen. Denn wie überall gilt auch beim Guetzliessen: alles ist erlaubt, nur auf die Menge kommt es an.

- 2 -

Gibt es 'schlanke' Weihnachtsguetzli

Wer trotzdem ein 'gesünderes und schlankeres' Guetzli wünscht, kann beim 'Güetzle' ein paar Tricks anwenden:

1. Versuchen Sie, die Hälfte vom Weissmehl durch Vollkornmehl zu ersetzen. Vollkornmehl fördert die Verdauung, hat mehr Vitamine und fördert dank seinem hohen Anteil an Nahrungsfasern die Verdauung. Und da wir Schweizer eh schon zu wenig Nahrungsfasern zu uns nehmen, ergibt sich da eine tolle Alternative.
2. Suchen Sie ein Rezept für Guetzli, welche mit Haferflocken oder Trockenfrüchten gemacht werden. Auch Haferflocken und Trockenfrüchte haben viele Nahrungsfasern, welche die Verdauung positiv beeinflussen.
3. Der Zuckeranteil in den Guetzli ist oft extrem hoch und kann bis zu einem Drittel reduziert werden, ohne dass die Guetzli an Qualität oder an 'Süsse' verlieren. Versuchen Sie es einfach mal.
4. Wer auf eine Rund-um-Schoggiglasur und Marzipanverzierung verzichtet, spart einige Kalorien ein. Zum Verzieren kann z.B. auch nur ein Schoggi- oder Glasurstrich über das Guetzli gezogen werden.
5. Backen Sie kleinere Guetzli. Denn so können Sie für die gleiche Menge mehr Guetzli stibitzen und geniessen.

Und nun sage ich nur noch: en Guete, mit viel Genuss

Einen Kommentar zu diesem Artikel können Sie mir gerne über das Kontaktformular oder über Facebook (www.facebook.com/er.ps.beratung) schreiben