



# Alles neu macht der Mai...



Nicht nur der Mai macht alles neu, auch in der Food-Industrie wird getüftelt und geprobt. Neben zuckerreduziertem Schoggi, Protein-Brot und fettreduzierten Würstchen bietet die Migros seit diesem Frühling nun sogar Léger-Spaghetti an (Migros-Magazin Nr. 12 vom 17.03.2014). Die Migros verkündet in ihrer Werbung, dass die Light-Spaghetti von der Produktegruppe Léger für diejenigen Kunden konzipiert wurden, welche zwar weniger Kohlenhydrate essen aber nicht auf Teigwaren verzichten möchten.

Da haben wir es: wir Konsumenten wollen sowohl den Fünfer als auch das Weggli.

Also rate ich nun all meinen gewichtsgeplagten Klienten, anstelle der normalen Spaghetti diese tollen Léger-Spaghetti zu konsumieren? Ja wenn es nur so einfach wäre, ist es aber nicht! Denn nicht die Kohlenhydrate machen dick, sondern die Anzahl der einverleibten Kalorien. Dazu kommt, dass das Wort 'Light' dazu verführt, erst recht zuzuschlagen. Und nun möchte ich die Light-Spaghetti-Konsumenten gerne mal fragen, mit welcher Sauce sie die Spaghetti essen. Denn oft sind nicht die Spaghetti die Bösewichter, sondern die dazu gereichte Sauce. Natürlich spielt auch die Portionengrösse eine wesentliche Rolle. Als Beilage empfiehlt die SGE (Schweizerische Gesellschaft Ernährung) ca. 45 - 75 g, als Hauptgericht ca. 100 - 120 g Teigwaren, also ca. eine Packung (500 g) für 4 Personen. Und nun Hand aufs Herz, wie gross sind die Spaghetti-Portionen auf Ihrem Teller? Zum Vergleich: Light-Spaghetti haben 306 kcal und normale Spaghetti 362 kcal pro 100 g, das entspricht einer

- Einsparung von 56 kcal bei einer Hauptportion
- und ca. 28 kcal bei einer Beilagenportion.

Ich persönlich vertrete die Meinung, dass ganz normale Spaghetti in einer gesunden Ernährung ihren wohlverdienten Platz haben müssen/dürfen. Das Augenmerk ist nicht auf die Teigwaren, sondern auf die Sauce zu richten. Und wenn vorab noch ein Salat gereicht wird, so kann auch die Portionengrösse besser angepasst werden.

Und nun wünsche ich all meinen Lesern  
EN GUETE!

