

20. Dezember 2017

RADIOBEITRAG als Text

Essen an den Festtagen bewusst genießen

Anmoderation:

An den Weihnachtsfeiertagen steht das Festessen und Schlemmen bei den Meisten mit auf dem Programm. Oft geht das aber mit zusätzlichen Pfunden einher, die sich über die Feiertage und die Winterzeit ansammeln. Wie man das vermeiden und trotzdem genießen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Karolin Wagner informiert. Sie ist Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 1.59 Minuten

Text: Stollen, Braten und Schokolade – zu Weihnachten gehört gutes Essen einfach dazu. Was allerdings oft zu überflüssigen Pfunden führt. Wie man auch ohne schlechtes Gewissen das Weihnachtsessen zelebrieren kann und zugleich ein paar Fettfallen umgehen, weiß Karolin Wagner, Ernährungsberaterin bei der AOK. Bei der Vorspeise fängt es an...

Karolin Wagner:

... Sahnesuppen und Fleischbrühen müssen jetzt nicht unbedingt sein, da es ja häufig als Hauptspeise Fleisch gibt. Toll ist eine schöne Gemüsesuppe oder ein kleiner, winterlicher Salat. Wer die klassische Weihnachtsgans zubereitet, kann ab und zu mal reinstechen, damit das Fett rausläuft – das kann man später schön abschöpfen. Ansonsten ist es natürlich auch möglich alternativ mageres Fleisch zu verwenden wie zum Beispiel Pute – oder auch Fisch kann man als Weihnachtsessen verwenden. Als Beilage

sollte saisonales Gemüse nicht fehlen. Im Winter sind natürlich so ziemlich alle Kohlsorten genial, aber auch Pastinaken und Möhren gehören dazu.

Text: Zum Nachtisch kann dann ein Obstsalat die Mascarpone-Creme ersetzen. Und auch aufs Naschen muss man nicht ganz verzichten.

Karolin Wagner:

Wichtig ist nur, wie immer maßvoll zu genießen. Auch der Weihnachtsteller sollte jetzt nicht nur mit zu Süßem bestückt sein. Hierfür eignen sich auch selbstgebackene Plätzchen, bei denen man Zucker einsparen kann und auch Vollkornmehl verwenden kann. Aber auch frisches Obst und Nüsse sind sehr gut auf so einem Weihnachtsteller aufgehoben.

Text: Nach den Schlemmereien zu den Festtagen kann man wieder für Ausgleich sorgen. Denn meist hat man ohnehin keine Lust mehr auf schweres Essen.

Karolin Wagner:

Hier eignen sich dann leichte vegetarische Gerichte und gesundes Frühstück mit Vollkornbrot oder Müsli oder einfach nur Haferflocken mit Joghurt und frischem Obst statt immer nur hellen Brötchen oder Croissants. Man darf nach dem Festmahl auch gerne mal eine Mahlzeit ausfallen lassen. Auf jeden Fall tut es dem Körper, der Verdauung sowie dem Geist sehr gut, wenn man sich auch während der Feiertage ausreichend bewegt und viel frische Luft schnappt.