

Fürs Weihnachtsgebäck nur das Beste

Selbst Leute, die mit Traditionen nichts zu tun haben wollen, entscheiden sich beim Backen von Mailänderli, Nussstängeli und Spitzbuben für Grossmutter's Rezepte und die besten Zutaten. Deshalb wird erlesenes Weihnachtsgebäck mit Butter hergestellt.

Jedes Jahr taucht unter den Weihnachtsbäckerinnen die Frage auf, ob Weihnachtsguetzli auch mit Margarine hergestellt werden können. Dem Herzen und der Figur zuliebe. Schliesslich sei Margarine gesünder und habe weniger Kalorien ...

Eine Antwort und eine Frage

Man kann mit Margarine backen. Margarineguetzli sind allerdings weder gesünder noch leichter als Buttergebäck, sie haben auch nicht weniger Kalorien oder machen weniger dick. Weshalb sollte man also damit backen?

Die Bäckerin bestimmt die Qualität

Weihnachten ist das Fest mit der stärksten Familientradition in unserer Kultur. Allen Kulturen der Welt ist gemeinsam, dass an solchen Festen stets üppig getafelt wird und dass nur mit den besten Zutaten gekocht und gebacken wird. Damit wird Wertschätzung ausgedrückt, nicht nur dem Anlass gegenüber, sondern auch den Menschen gegenüber, die man dazu einlädt und bewirtet.

Butter ist Tradition

Butter ist ein Naturprodukt, sie kommt ohne Zusatzstoffe aus und ihre einfache Herstellung kennt jedes Kind. Gerade weil sie nicht in komplizierten Industrieanlagen und nach Rezepten der Foodtechnologien hergestellt wird, empfinden wir Butter als etwas Besonderes und besonders Hochwertiges. Deshalb stellen wir sie am Sonntag auf den Brunchtisch und wir verwenden sie zum Backen von Grittibänzen, Christstollen und Weihnachtsguetzli.

Gesundheitsargumente sind passé

Jahrzehntlang behauptete die Ernährungswissenschaft, Butter sei ungesund, weil sie – als rein tierisches Fett – viel Cholesterin und hauptsächlich gesättigte Fettsäuren enthalte. Beinahe tödliche Gifte in Zeiten globalen Übergewichtes in den Industrienationen und explodierender Gesundheitskosten. Butter verursache durch ihre Zusammensetzung unmittelbar Herzkreislauf-Erkrankungen, fördere die Arterienverkalkung und damit die Entstehung von Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Wahr ist: Selbst exzessiver Butterkonsum beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut nur wenig. Dieser ist das Resultat eines körpereigenen Regulationsmechanismus, der den Cholesterinspiegel weitgehend unabhängig von der Nahrungsaufnahme konstant hält. Überflüssiges Cholesterin wird einfach wieder ausgeschieden. Das rehabilitiert übrigens auch andere Lebensmittel, die bis vor kurzem als Cholesterinbomben verschrien waren – zum Beispiel die Eier. Auch bei den gesättigten Fettsäuren muss differenziert werden. Es gibt weltweit keine Studien, die zeigen, dass Butter essen irgendwelche gesundheitlichen Nachteile hat. Und es ist sinnlos, einzelne Inhaltsstoffe und Nahrungsmittel zum Sündenbock zu stempeln. Einzig eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und dem Verzicht aufs Rauchen unterstützen eine langfristig gute Gesundheit.

Geniessen und masshalten

Die Festtage und die vorweihnachtlichen Tätigkeiten wie Kochen, Backen und De-



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood



korieren verlieren viel von ihrem Zauber, wenn sie ständig unter der Kalorien Guillotine stehen. Diese Zeit darf man einfach geniessen und sich über die guten Sachen dieses Jahresabschnitts freuen. Geniessen heisst jedoch nicht, dass man ständig futtert und nascht. Man darf im Büro auch einmal an der verlockenden Nüssli-Schoggi-Schale vorbeigehen und die Weihnachtsguetzli-Dose muss durchaus nicht jeden Abend geöffnet werden. Verzichten hat seine Zeit und Geniessen auch. Wer beides unter einen Hut bringt, braucht sich keine Sorgen zu machen um sein Gewicht, wenn das neue Jahr beginnt.



«Wer Geschmack und Natürlichkeit liebt, wählt Butterguetzli.»

5 Gründe fürs Backen mit Butter

- Butter ist ein reines Naturprodukt und enthält keinerlei Zusatzstoffe.
- Sie hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung.
- Sie ist einzigartig im Geschmack.
- Sie ist ein einheimisches Produkt.
- Sie ist ein Schweizer Traditionsprodukt.

Für mehr Informationen:
www.swissmilk.ch/butter

