

Gewürzkuchen



ZUTATEN

130 g Zucker | 130 g Mehl | 5 g Backpulver | 3 g Kakaopulver | 3 g Lebkuchengewürz | 10 ml Öl | 120 ml Vollmilch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
Den Teig in eine feuerfeste Form (z. B. kleiner Blumentopf) füllen und langsam auf der nicht mehr allzu heissen Glut backen.
Nach Möglichkeit die Form zudecken.

Nach 20 Minuten kann der Kuchen aus der Glut genommen werden.

Bitte senden Sie mir ___ Ex. **Das Beste aus der Schweizer Militärküche** (ISBN 978-3-03818-089-0) zum Preis von je CHF 69.-/EUR 55.- inklusive Versandkosten.

Name, Vorname

Adresse

Postfach/Zusatz

PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

Talon einsenden/faxen an:

Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56
oder bestellen Sie online oder per E-Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberag.ch



Autor: Daniel Marti
2. Auflage 2016
212 Seiten, 23 x 28 cm,
gebunden, Hardcover,
mit 178 Abbildungen

Fotos: Andrea Campiche, bildlich.ch

Weihnachtszeit ist Genusszeit – auch für Diabetes-Betroffene?

Die Weihnachtszeit bringt Familien, Freunde und Freundinnen an einen Tisch. Was, wenn Diabetes-Betroffene zum Kreis der geladenen Gäste gehören? Es müssen nicht alle Kochgewohnheiten auf den Kopf gestellt werden, um einen von Diabetes betroffenen Gast zu empfangen.

Zeit der Fürsorge, der Lichter und Geschenke, aber auch der reich gedeckten Tafeln – die Weihnachtszeit ist schön, und sie rückt näher. Schlemmereien sind vorprogrammiert, auch bei Diabetes-Betroffenen. Als Gastgeber sollte man sich bei der Bewirtung vor allem eines merken: Kohlenhydrate sind bei Diabetes besonders wichtig, da ihre Menge in einer Mahlzeit die wichtigste Bestimmungsgrosse für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen ist. Eiweisse, Fette und Nahrungsfasern hingegen erhöhen den Blutzucker nicht. Die empfohlene Ernährung für alle Menschen orientiert sich an der offiziellen Lebensmittelpyramide, die sich in folgende Felder aufteilt:

- 1 Flüssigkeit** resp. **Getränke** bilden die Basis der Pyramide mit empfohlenen 1,5 bis 2 Litern Wasser oder ungesüsstem Tee pro Tag.
- 2 3 Portionen Gemüse** sowie 2 Portionen **Früchte** täglich versorgen den Körper mit essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen.
- 3 Jede Hauptmahlzeit** soll eine **kohlenhydrathaltige Komponente** in Form von Getreideprodukten (bevorzugt Vollkorn), Kartoffeln oder Hülsenfrüchten enthalten.
- 4 2- bis 3-mal** täglich empfohlen werden **Milch** und **Milchprodukte** sowie täglich abwechselnd eine Portion **Fisch, Fleisch, Ei** oder **Tofu/Quorn**.
- 5 Fette** und **Öle** werden täglich in kleinen Mengen benötigt.
- 6 An der Spitze** der Pyramide stehen **Süssigkeiten** sowie **salzige Snacks**, die jedoch massvoll genossen werden sollten.

Fotos: iStock/krivim, thinkstock

DER APERITIV

Ein gelungener Aperitif ist ein kulinarischer Vorgeschmack auf das weitere Menü. Bei Diabetes-Betroffenen sollte man verschiedene Varianten anbieten, die unterschiedliche Mengen an Kohlenhydraten enthalten. Kohlenhydratarme Ideen können sein: Gemüse-Dip, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, gesalzene Nüssli, künstlich gesüsstes Mineralwasser oder trockener Weisswein/Rosé. Kohlenhydrathaltige Häppchen können sein: Knoblauchbrot, Popcorn, Mini-Pizza.

DIE HAUPTMAHLZEIT

Um Fette und Öle einzusparen, empfiehlt es sich, Frittieren und Panieren durch Dämpfen, Dünsten, Pochieren oder Grillieren zu ersetzen und mageres Fleisch zu bevorzugen. Ein optimaler Menüvorschlag könnte folgendermassen aussehen: Nüsslisalat mit Ei, Rindfleisch Stroganoff mit Reis und gedämpften Tomaten bzw. Getreiderisotto mit Pilzen, Parmesan und Gemüsebouquet.

DAS DESSERT

Zur gelungenen Abrundung folgt das Dessert. Idealerweise erkundigt man sich vorgängig bei den Gästen mit Diabetes, ob gezeckerte Nachspeisen bei ihrer Behandlung

Weitere Informationen:

diabetesschweiz
Rütistrasse 3a
5400 Baden
Tel. 056 200 17 90
sekretariat@diabetesschweiz.ch
www.diabetesschweiz.ch



möglich sind. Empfehlenswerte Ideen für ein Dessert sind Himbeergratin, Tiroler Cake oder Süssmostcreme.

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf steht auch für Menschen mit Diabetes einem frohen Weihnachtsfest nichts im Wege. Alle angesprochenen Tipps und vieles mehr finden Sie in der Broschüre «Ratgeber für den Gastgeber» von diabetesschweiz. ■

