

«Es muss nicht die fette Ente sein»

Über die Festtage wird geschenkt, gefeiert, gegessen. Traditionelle Weihnachtessen schmecken köstlich, haben aber ihre Schwachstellen.

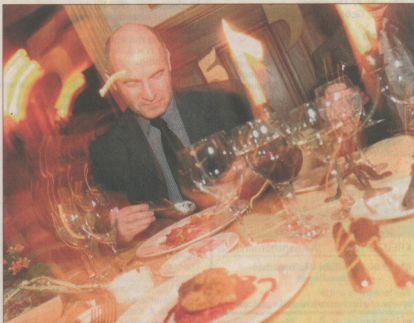
JESSICA FRANCIS

Wo ein Weihnachtsfest ist, ist das Weihnachtessen nicht weit. «Wir essen am 24. Dezember immer Fondue Chinoise», erzählt die 22-jährige Kreuzlingerin Cynthia Gysi. «Wenn sich die Schlemmerei in Grenzen hält, ist es okay.» Sie muss nicht selber kochen – im Gegensatz zu Christa Niederer aus Felben. Auch sie hat sich für das Fleischfondue entschieden. «Ich mag Ente noch besser, aber das ist nicht nach dem Geschmack der übrigen Familienmitglieder.» Am 26. Dezember seien sie eingeladen bei den Grosseltern.

Auch Josua Ambühl lässt es sich über die Festtage schmecken. «Bei uns gibt es Hackbraten, Kartoffelstock und Gemüse.» Doch nur im kleinen Familienkreis, da seine Verwandten in Amerika wohnen. «Letztes Jahr feierten wir in den USA. Dort gabs Steak.»

Tipps der Ernährungs-Psychologin

«Wenn Leute an Weihnachten auswärts essen gehen, wollen sie etwas Spezielles, das sie zu Hause nicht unbedingt kochen würden», meint Vivian Heller, Geschäftsführerin des Restaurant Stähelibuck in Frauenfeld. «Bei uns können die Gäste à la Carte bestellen, und wir bieten ein 5-Gang-Festmenu an.» Auch das Restaurant Stelzenhof in Weinfelden erwartet über die Festtage Gesellschaften von 20 Personen: Viele Reservationen seien schon im August eingegangen.



Ein Festmenu zu Weihnachten: In Restaurants gehen dafür teils schon im August Reservationen ein.

BILD: SUSANN BASLER

Magen mit Wasser füllen

Das Sättigungsgefühl wird durch die Dehnung des Magens erreicht. Ein Glas Wasser oder eine leichte Suppe füllt den Magen laut Ernährungs-Psychologin Brigitte Jenni auch etwas. Idealerweise esse man alle drei bis vier Stunden etwas Kleines – vorzugsweise Früchte und Obst. Den Hunger überlisten könne man nicht: «Lässt man das Frühstück aus, dann rächt sich der Körper beim Mittagessen mit Heisshunger», erklärt sie. (jf.)

Die Ernährungs-Psychologin Brigitte Jenni aus Fruthwilen empfiehlt, auch während der Festtage Wert auf gesunde Ernährung zu legen: «Es muss nicht unbedingt die fette Ente sein, die an Weihnachten aufgetischt wird.» Man treffe sich an Weihnachten schliesslich nicht wegen des Essens, sondern weil man die Leute mag und gerne Zeit mit ihnen verbringt. «Oftmals trauen sich Leute nicht zu sagen, dass sie lieber etwas Leichtes essen würden. Und es braucht auch etwas Kreativität und Mut, sich von den traditionellen Weihnachtsgerechten abzugrenzen.» Jenni empfiehlt Gerichte mit gedünstem Fisch und viel Gemüse. Oft seien es die schweren Saucen, die schwer machen würden.