



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

25

***WEIHNACHTS-
TRADITIONEN RUND
UM DEN GLOBUS***

„Weihnachten mit allen Sinnen feiern heißt, Liebe, Freude und Gemeinschaft wertzuschätzen und aus dem großen Ganzen Hoffnung zu schöpfen.“

*Prof. Dr. Rainer Wild,
Vorstandsvorsitzender,
Dr. Rainer Wild-Stiftung*

HM, LECKER: WEIHNACHTEN!

Rund um die Welt sind liebevoll zubereitete Gerichte zentraler Bestandteil jeder Weihnachtstradition. Passend zum 25-jährigen Jubiläum der Dr. Rainer Wild-Stiftung stellen wir hier kulinarische Weihnachtsbräuche aus 25 Ländern vor. Lassen Sie sich überraschen.



***„Der Weg zur Gesundheit führt
durch die Küche, nicht durch die
Apotheke.“***

Sebastian Kneipp

WEIHNACHTS- TRADITIONEN WELTWEIT

Bei uns in Deutschland sind Gänsebraten und Christstollen die Weihnachtsklassiker. Aber was landet in anderen Kulturen und Klimazonen auf dem Tisch? In manchen Ländern sind die Temperaturen mit rund 30 Grad alles andere als weihnachtlich und dennoch werden auch dort Weihnachtsessen zelebriert. Eine Reise um die Welt – von gesund und klassisch bis ungesund skurril.

1 • Dänemark

Mögen Sie Reispudding? Dann werden Sie die Weihnachtstradition in Dänemark lieben: Die meisten Familien bereiten „Ris à la mande“ zu, einen besonderen Reispudding, der traditionell aus Milch, Reis, Mandeln, Vanille und Schlagsahne besteht. Er wird als Dessert am Weihnachtstag serviert. Das Besondere daran? Irgendwo im Pudding ist eine ganze Mandel versteckt. Wer sie findet, bekommt ein Geschenk!

Mandeln mit einem Proteinanteil von knapp 20 % ergänzen den kohlenhydratreichen Milchreis zu einer kompletten Mahlzeit und bieten eine Alternative zum Festtagsbraten. Der hohe Fettanteil frischer Mandeln (54 % des Gesamtgewichts) besteht zu 90 % aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

3 • Polen

In Polen schlemmt man sich durch ein enormes Menü namens Wigilia oder 12-Gerichte-Essen. Es beinhaltet unter anderem Borschtsch (Rote-Bete-Suppe) und Teigtaschen. An der Festtafel wird immer ein Gedeck mehr aufgelegt, als Gäste zu erwarten sind. Als Zeichen der Gastfreundschaft für unerwartete Besucher. Willkommen!

Rote Bete zählt durch den hohen Gehalt an Vitamin B, Kalium, Eisen und vor allem Folsäure zu Recht als besonders gesundes Gemüse. Schon 200 Gramm decken 15 % des Eisen- und 40 % des Folsäurebedarfs. Rote Bete kann helfen den Blutdruck zu senken und bei Sportlern die Leistung zu steigern.

2 • China

Die Tradition, Äpfel zu verschenken, wird in China immer beliebter. Viele Geschäfte bieten die Früchte schon fertig in bunter Verpackung an. Warum, fragen Sie sich? Der chinesische Ausdruck für Weihnachtsabend „Ping An Ye“ ähnelt dem Wort für Apfel „Ping Guo“.

Äpfel sind gesund. Schon ein altes englisches Sprichwort sagt: „An apple a day keeps the doctor away.“ Obwohl ein Apfel zu 85 % aus Wasser besteht und lediglich 60 kcal Energie enthält, liefert er über 30 Vitamine und Spurenelemente. Pektine, die 1 – 1,5 % des Apfels ausmachen, lindern mit ihren gelartigen Eigenschaften Durchfallbeschwerden, da diese eine mechanische Schutzschicht an der Darmwand bilden.

4 • Irland

Stellen Sie sich vor, dass Sie an Weihnachten einen ganzen selbstgebackenen Kuchen geschenkt bekommen! In Irland macht man das so. Traditionell wird für jeden Mitbewohner ein runder Kuchen gebacken, der Kümmel enthält.

Kümmel macht Speisen bekömmlicher und beugt Verstopfung vor. Das ätherische Öl enthält aromatische Stoffe (Carvon und Limonen). Es bewirkt, dass mehr Magensäure ausgeschüttet wird und regt so den Appetit an. Zudem entspannt es die Muskeln im Verdauungstrakt und wirkt damit Blähungen und Völlegefühl entgegen. Wer viel Kümmel isst, profitiert auch von seinem hohen Anteil an Ballaststoffen.

5 • Italien

In Italien verbannen die meisten Familien an Weihnachten Fleisch von ihrer Speisekarte. Im italoamerikanischen Raum ist dafür das „Feast of the Seven Fishes“ sehr beliebt, wo Delikatessen wie gebratener Aal der Höhepunkt sind. Am nächsten Tag gibt es dann Pasta und Fleischgerichte wie „il Cotechino“, eine Wurst aus Schweineinnereien.

Viele Fische und Schalentiere sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind wichtig für das Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Sehvermögen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Da häufig verwendete Pflanzenöle viele Omega-6- und wenig Omega-3-Fettsäuren enthalten, fehlen Omega-3-Fettsäuren oft in unserer Ernährung.

Wussten Sie schon ...

Omega-3-Fettsäuren sind in Fisch, Schalentieren, Tofu, Mandeln und Walnüssen sowie in Pflanzenölen aus Leinsamen, Nüssen und Raps zu finden. Beim Fisch schwankt der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren beträchtlich zwischen einzelnen Arten und deren Ernährung. Aal und Lachs, zwei Fische, die im „The Feast of Seven Fishes“ Verwendung finden, sind neben Sardinen, Heilbutt, Hering, Makrele und Thunfisch reich an Omega-3-Fettsäuren.



6 • Norwegen

Für Schleckermäuler: Während der Festtage werden unzählige leckere Kuchen und Backwaren gegessen. Eines der beliebtesten Gerichte ist ein besonderes Brot namens „Julekake“. Im süßen Teig stecken Rosinen, kandierte Orangenschale und Kardamom. Andere traditionelle Speisen sind zum Beispiel Reispudding und Lammrippchen.

Kardamom gehört für viele von uns in die Weihnachtszeit. In Skandinavien wird er auch zur Aromatisierung von Wurst, Pasteten und Glühwein verwendet. Kapseln oder Samen sollten frisch gemahlen werden, da viele Inhaltsstoffe leicht flüchtig sind. Je nach Sorte liegt der Gehalt an ätherischen Ölen bei etwa 7%. Diese stimulieren Speicheldrüsen, Magen und Galle.

7 • Kanada

Viele kanadische Familien veranstalten Plätzchen-Back-Partys, bei denen die ganze Familie zusammenkommt. Jeder bringt sein Lieblingsrezept mit und am Ende bekommt jeder eine bunte Mischung an Keksen und Plätzchen. Die Qual der Wahl war selten so lecker!

Zimt ist ein Gewürz aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen. Sie enthält Zimtol, das zu 75 % aus Zimtaldehyd besteht. Bereits über die Nase stimuliert es die Bildung von Verdauungssäften, was die appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung des Zimts erklärt. Zusätzlich wird die Durchblutung der Magenwandmuskulatur angeregt und die Bildung von Speichel und Magensaft stimuliert.

8 • Deutschland

Süß trifft deftig: In Deutschland stehen Weihnachtsgans und Rotkohl hoch im Kurs. Daneben sind auch Bratäpfel und Christstollen zur Weihnachtszeit sehr beliebt. Haben Sie auch schon die verführerischen Düfte in der Nase?

Rotkohl stellt als kalorienarmes und ballaststoffreiches Gemüse eine ideale Beilage zur Weihnachtsgans dar. Eine 200-Gramm-Portion – mit lediglich 40 kcal – enthält 5 Gramm Ballaststoffe und deckt die Tagesbedarfe an den Vitaminen C und K. Als Gewürze werden gerne Nelken und Piment zugegeben, die wertvolle ätherische Öle enthalten.

9 • USA

Cranberry-Sauce ist ein essentieller Bestandteil jedes amerikanischen Weihnachts- oder Thanksgiving-Dinners. Ob gekauft oder selbstgemacht, flüssig oder als Gelee: Cranberry-Sauce gehört auf den Tisch – besonders, wenn es Truthahn gibt.

*Cranberrys haben einen außergewöhnlich hohen Gehalt an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Bereits die Indianer schätzten sie wegen ihrer Heilkräfte. Sie schützen vor Infektionen der Blase und lindern akute Entzündungen. Harnwegsinfekte werden u. a. durch das Bakterium *Escherichia coli* verursacht, das sich dank Proanthocyanidinen aus Cranberrys nicht in der Schleimhaut der Harnwege einnisten kann.*

10 • Großbritannien

Beim Weihnachtessen besinnt man sich in Großbritannien meist auf den Truthahn. Mit reichlichen Beilagen ausgestattet und gefolgt von einem Berg an Christmas-Pudding bringt er manchen Hosenbund in Bedrängnis. Danach gibt es traditionellerweise die Ansprache der Königin und einen zünftigen Familienstreit.

Der Truthahn ist mit 2 % Fett, das vor allem unter der Haut steckt, ein fettarmer Festtagsbraten. Um die Belastung mit Krankheitserregern, die gegen Antibiotika resistent sind, gering zu halten, sollte eine Herkunft aus Massenaufzucht vermieden werden. Gerade in England wird großer Wert auf die natürliche Aufzucht von Truthähnen gelegt.

11 • Jamaika

In vielen Gärten wird die Roselle angebaut, die um die Weihnachtszeit überall auf den Märkten erhältlich ist. Die rote Frucht dieser Pflanze ist Grundlage für ein süßliches Getränk, das mit Ingwer, Nelken, Jamaikapfeffer und weißem Rum verfeinert wird. Weihnachten ohne die Spezialität ist auf Jamaika undenkbar. Fermentiert nennt man das Getränk „Sorrel Wine“.

Ingwer ist eine tropische Gewürzpflanze mit über 160 verschiedenen Inhaltsstoffen. Neben ätherischen Ölen, die bis zu 3 % ausmachen, stecken in Ingwerrhizomen interessante Scharfstoffe, z. B. das Gingerol. Die Inhaltsstoffe zeigen fiebersenkende und antibakterielle Wirkungen.

13 • Frankreich

Nach dem Abendmahl ist vor der Schlemmerei: In Frankreich gibt es die Weihnachtstradition, ein Mittagessen oder ein Nachtmahl nach der Weihnachtsmesse zu veranstalten. Dabei gibt es oft gebratenen Truthahn, Maronen und Wild. Zum Nachtschmaus wird „Bûche de Noël“, Biscuit mit Schokocreme in Form eines Baumstamms, serviert.

Maronen sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine 100-Gramm-Portion deckt mindestens 25 % des Tagesbedarfs an Kalium, das u. a. für die Funktion von Nerven- und Muskelzellen essentiell ist. Bei Zufuhr von zu hohen Natriummengen stimuliert Kalium die Natriumausscheidung und kann zur Blutdrucksenkung beitragen.

12 • Paraguay

Hier begeht man Weihnachten fröhlich-fruchtig, und zwar bereits am Morgen des 24. Dezember mit einer leichten Bowle mit allerlei Früchten und Apfelwein. Davon bekommt jeder etwas angeboten, der vorbeikommt. Nach der Weihnachtsmesse isst man „Sopa paraguaya“, das typische Käse-Maismehl-Brot, Chipa (Polenta-Nocken) und gegrilltes Fleisch.

Maismehl findet traditionell in der amerikanischen Küche Verwendung. Mit 9 % ist der Ballaststoffgehalt im Maismehl so hoch wie in Weizenvollkornmehl. Damit liegt die Menge an Ballaststoffen beim Dreifachen von Weizenmehl Type 405. Bei Gluten-Unverträglichkeit stellt Maismehl somit eine wichtige Ressource für Ballaststoffe in Backwaren dar.

14 • Spanien

In der Heiligen Nacht am 24. Dezember, in Spanien „Noche Buena“, versammelt sich die ganze Familie zu einem reichhaltigen Abendessen. Eine spanische Weihnachtsspezialität ist das „Turron“, das aus gerösteten Mandeln, Zucker, Honig und Eiern hergestellt wird und bei diesem Festessen natürlich nicht fehlen darf. Guten Appetit!

Der regelmäßige Verzehr von Mandeln und Nüssen wirkt sich positiv auf die Verminderung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Typ-II-Diabetes sowie einige Krebserkrankungen aus. Bei Mandeln liegt dies an der günstigen Zusammensetzung von Ballaststoffen, Proteinen und dem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

16 • Portugal

Eine Tradition der Portugiesen ist das Backen und gemeinsame Verzehren des „Bolo Rei“ (Königskuchen). In ihm werden eine Metallfigur und eine Bohne eingebacken. Wer die Bohne in seinem Kuchenstück hat, muss im nächsten Jahr den Kuchen zahlen. Wer die kleine Figur findet, dem ist das Glück im nächsten Jahr gewiss.

Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten, deren Samen Energie in Form von Proteinen oder Kohlenhydraten speichern. Somit haben die vielfältigen Bohnensorten einen geringen Fettgehalt bei sehr unterschiedlicher Zusammensetzung an Proteinen. Kidney-, Mungo- und Schwarze Bohnen haben einen Proteingehalt von bis zu 25 %, grüne Bohnen hingegen lediglich 2 %.

15 • Niederlande

Der Tag des Nikolaus ist der Höhepunkt der Weihnachtszeit. Hier heißt er „Sinterklaas“ und kommt per Schiff aus Spanien. Am 5. Dezember ist es dann endlich so weit: Vom Schwarzen Peter begleitet, reitet er durch die Lande und verteilt Geschenke. Die Niederländer essen in der Weihnachtszeit für ihr Leben gern Schokoladenbuchstaben, die mittlerweile eine lange Tradition haben.

Schokoladenbuchstaben aus Bitterschokolade enthalten Theobromin, ein Inhaltsstoff aus der Kakaobohne, der gut ist für Herz und Kreislauf. Bitterschokolade hat aufgrund des hohen Kakaoteils relativ viele Ballaststoffe (11 – 18 %) und weniger Zucker (28 %) als Vollmilchschokolade, die typischerweise zu 55 – 58 % aus Zucker besteht und weniger als 2 % Ballaststoffe enthält.



17 • Australien

Heiße statt weiße Weihnacht: Unter der strahlenden Sonne „Down Under“ bei 30 Grad Celsius gibt es eigentlich nur eines, was man an Weihnachten machen kann: Grillen! Für ein australisches Weihnachts-BBQ kommen die Familie und jede Menge Freunde zusammen.

Grüner Spargel ist ein beliebtes Gemüse zum Grillen. Er besteht zu 93 % aus Wasser und hat mit 18 kcal pro 100 Gramm kaum Kalorien. Eine Portion mit 200 Gramm deckt den Tagesbedarf an Vitamin K und liefert knapp 50 % des Vitamin C- und Folsäurebedarfs. Wer nicht direkt über der Glut grillt, kann Vitamine im Gemüse besser erhalten und die Bildung von krebserregenden Stoffen im Fleisch reduzieren.

18 • Ägypten

In Ägypten erfreuen sich Christen an einem üppigen Mahl, gern auch noch spät nach der Messe. Weil dort der koptische Kalender gilt, findet das aber erst am 6. Januar statt. Dabei gibt es bei vielen ein Gericht namens Fata, einen Lammeintopf mit Reis, Brot und Knoblauch, der für Weihnachtsstimmung sorgt.

Beim Zerdrücken von Knoblauchzehen wird Allicin freigesetzt. Diese Substanz schützt die Pflanze vor Bodenparasiten und Pilzen. Sie sorgt auch für den typischen Geruch. Allicin blockiert die Enzyme Cystein-Proteinase und Alkohol-Dehydrogenase. Da Bakterien, Pilze und Viren diese zum Eindringen in Gewebe und für ihren Stoffwechsel benötigen, wirkt Allicin gegen viele Mikroben.

19 • Mexiko

Weihnachten wird am 6. Januar, dem Epiphaniastag oder, „El Dia de los Reyes“, also dem Dreikönigstag, gefeiert. An diesem Tag genießen Familien traditionell den Dreikönigs- oder Raunachtskuchen. Darin ist eine Christkind-Figur versteckt. Wer sie findet, gilt in diesem Jahr als das „Patenkind“ von Jesus.

Weihnachten in Mexiko ist ein fröhliches Familienfest mit vielen sozialen Kontakten, Musik, Tanz, Essen und Trinken. Bewegung und positive soziale Kontakte sind ein wichtiger Bestandteil der gesunden Lebensführung. Sie tragen zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und körperlichem sowie sozialem Wohlbefinden bei.

20 • Neuseeland

Nach dem Grillen dreht sich beim Weihnachtsessen alles um den Nachttisch. Heißer Fruchtpudding, Obstsalat und Eis gehören zu den Desserts, die auf den Tisch kommen. Ein weiterer Favorit ist „Pavlova“, eine mit Sahne und Früchten gefüllte Torte aus Baiser-Masse. Darauf kommen Sahne und süße Beeren.

Frische Früchte wie Blaubeeren, Kiwis, Himbeeren und Erdbeeren sind mit 33 bis 49 kcal pro 100 Gramm kalorienarm und haben ähnliche Anteile an Zucker und Ballaststoffen (jeweils ca. 5 %). Neben Vitaminen und Mineralien besitzen Beeren viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Flavonoide und Anthocyane.





21 * Island

Ein paar der exotischsten Weihnachtsspeisen kommen aus Island. Dort bekommt man Papageientaucher oder gegrilltes Rentier – was bestimmt zu einigen Diskussionen mit den Kindern über Rudolph führt. Einfacher hingegen ist das Essen am 23. Dezember. Da der Tag noch zur Fastenzeit gehört, werden statt Fleisch gekochte Kartoffeln und fermentierter Rochen serviert.

Bei „kæst skata“ handelt es sich um Rochen, der nach alter Tradition zubereitet wird. Harnstoff macht ihn zunächst ungenießbar. Durch monatelanges Pressen in einer Schottergrube wird ein Teil des Harnstoffs entfernt. Dabei entstehen durch Fermentierung die typischen Gerüche nach faulen Eiern.

23 * Japan

Im Osten sind die Festbräuche weniger traditionell. Weihnachten ist kein gesetzlicher Feiertag in Japan, wo weniger als 1 % Christen leben. Aber ein Ritual gibt es trotzdem: KFC. Eine clevere Marketingkampagne hat die Japaner überzeugt, dass Weihnachten und frittierte Hähnchen zusammengehören.

Das für das Fastfood charakteristische Frittieren von panierten Hühnchen und Kartoffeln erzeugt leckere, aber sehr energiedichte Speisen. Gerichte mit isokalorischer Zusammensetzung von Fetten und Kohlenhydraten in Kombination mit Salz und Gewürzen sind für viele Menschen unwiderstehlich.

22 * Slowakei

Die Slowakei hat einige ungewöhnliche Festspeisen wie „Kapustnica“, eine sämige Sauerkraut-Suppe, und gebratenen Karpfen. Der Karpfen ist in Osteuropa so wichtig für Weihnachten, dass viele Familien ihn lebend kaufen und in der Badewanne schwimmen lassen, bis es Zeit zum Kochen ist. Baden sollte man dann vielleicht besser nach dem Essen.

Sauerkraut ist durch Säure konservierter Weißkohl. Im sauren Milieu (pH-Wert 3,9) sterben Mikroorganismen ab, die das Gemüse mit der Zeit verderben würden. Bereits die Matrosen hatten Sauerkraut dabei, da es oft die einzige Quelle für Vitamin C war. Sauerkraut hat positive Effekte auf die Darmflora und bringt unser Immunsystem auf Trab.

24 • *Russland*

Nach einer russisch-orthodoxen Tradition wird in der Weihnachtszeit gefastet, bis am Weihnachtsabend der erste Stern erscheint. Bei anderen Familien gibt es erst am Abend des 6. Januar leichtes Essen namens „Sochivo“ aus gekochten Weizenkörnern oder Reis, Honig, Früchten und Nüssen. Früher schleuderte man einen Löffel davon an die Decke. Wenn er kleben blieb, bedeutete das Glück.

Weizenkörner eignen sich besonders nach dem Fasten, da sie als ganze Körner über längere Zeit gewässert werden können. Dabei wird die Phytinsäure ausgewaschen, die Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen und Zink unlöslich bindet und der Verwertung entzieht.

25 • *Nordpol*

Wir wissen zwar nicht, was der Weihnachtsmann gerne isst, aber zumindest, wo er wohnt. Denn er hat eine eigene Adresse am Nordpol:

Santa Claus Nordpolen, Julemandens Postkontor, DK-3900 Nuuk.

Herausgeber:

Dr. Rainer Wild-Stiftung
Dr. Monika G. Wilhelm
www.gesunde-ernaehrung.org

Bildnachweise:

istockphoto: malerapaso,
Ievgeniia Lytvynovych, pixdeluxe
photocase: birdys, dinozaver

Created by:

www.industryagents.de

Dezember 2016





Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

Dr. Rainer Wild-Stiftung
Mittelgewannweg 10
D-69123 Heidelberg
www.gesunde-ernaehrung.org