

... DIE BESTEN WÜNSCHE FÜR DAS neue Jahr!



Einfach lecker und für jeden etwas: Raclette.

Foto: M.studio - stock.adobe.com/Nestlé Ernährungsstudio

Schlemmen zum Jahresende

Raclette & Fondue – zwei Klassiker zu Silvester

Für Raclette und Fondue ist kein großer Aufwand nötig: Ein Raclettegrill oder ein Fonduepfopf lässt sich schnell aufbauen und jeder bringt einfach etwas mit.

Gesellig und unkompliziert – aber die beliebten Klassiker können es in Bezug auf Kalorien auch ganz schön in sich haben. „Dabei ist entscheidend, welche Zutaten und Beilagen es gibt. Gerade nach Weihnachten wünschen sich manche ein eher leichteres Essen, wobei der Genuss trotzdem nicht zu kurz kommen muss“, erklärt Dr. Annette Neubert, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. „Einfach einen frischen Salat oder etwas Rohkost dazu anbieten. Außerdem eignen sich viele Gemüsesorten ideal als Zutaten für Rac-

lette oder Fondue.“ Darüber hinaus lassen sich die beiden Silvesterklassiker noch kalorienärmer gestalten.

Kalorienarmes Raclette – geht das überhaupt?

Hier ein paar Tricks: Den Raclettekäse zum Beispiel frisch und deutlich dünner als gewohnt aufschneiden lassen. Im Supermarkt gibt es den Käse zudem als Light-Variante, dieser schmilzt jedoch nicht so schön. Kalorienbewusste können alternativ zu natürlich fettärmeren Käsesorten, wie zum Beispiel Mozzarella, greifen. Für die Platte und das Pfännchen eignen sich ganz wunderbar fettarme Fisch- und Fleischsorten, wie Schollenfilet, Seelachs, Kabeljau oder Geflügel. Reichlich frisches Gemüse, wie zum Beispiel Paprika, Tomaten und Zwiebeln, kann

das Ganze geschmacklich abrunden und hat dabei nur wenige Kalorien.

Fondue light

„Zwar gibt es beim Fondue im Vergleich zum Raclette weniger Möglichkeiten, wie sich Kalorien einsparen lassen, jedoch sind diese dafür besonders effektiv“, sagt Dr. Annette Neubert. „Beispielsweise ist das sogenannte ‚Asia-Fondue‘ eine Alternative zum klassischen Fondue. Hier wird mit Brühe statt mit Fett gegart.“ Wie beim Raclette bieten sich neben magerem Fleisch auch Fisch und Gemüse als Zutaten für den leckeren Silvestergenuß an. Wer dazu noch Vollkornbrot anstelle von Weißbrot als Beilage wählt, hat eine gute Quelle für reichlich Ballaststoffe, die zu einer längeren Sättigung beitragen. Kleiner Tipp: Den Fon-

duetopf nur bis zur Hälfte mit Fett beziehungsweise Brühe füllen. Dies verringert die Spritz- und Verbrennungsgefahr.

Ideal, um Lebensmittelreste zu verwerten

Oft ist der Kühlschrank zu Weihnachten randvoll und nicht alle Zutaten werden bei der Zubereitung der Festtagsgerichte verbraucht. „Die beiden Klassiker, Raclette und Fondue, versprechen nicht nur ein gemütliches Beisammensein, sondern sie sind auch ideal, um Essensreste und übriggebliebene Zutaten aufzubauchen und so Lebensmittelabfälle zu reduzieren oder gar zu vermeiden“, merkt Dr. Annette Neubert an. Jede kann so einen kleinen persönlichen Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung leisten.



STIHL

Forstgeräte
Gartengeräte
Kommunalmaschinen
Reinigungsgeräte
Motorfahrzeuge

AULMANN

56357 Kasdorf · Taunusstraße 3
Telefon (0 67 72) 9 42 05 · Fax 9 42 06

Wir möchten uns aufrichtig für Ihre Treue in diesem turbulenten Jahr bedanken! Ohne Ihre Unterstützung hätten wir diese herausfordernde Zeit nicht so gut überstanden. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein harmonisches & freudiges Weihnachtsfest und einen Guten Rutsch ins neue Jahr.

Möge das neue Jahr viele Augenblicke der Zufriedenheit für Sie bereithalten!

Physio & Massage-Praxis
Axel Zorn

Rödeler Weg 14 · 56357 Welterod
Tel. 06775-960178 · Fax 06775-960179

Ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr wünschen wir all unseren Kunden, Freunden und Bekannten

HERMANI
Bedachungen

Fachbetrieb für Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik
Arzbacher Straße 107
in 56130 Bad Ems
Tel. 02603/14645
info@hermani-bedachungen.de

Fröhliche Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2021.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Wir haben vom 19.12.2020 bis einschließlich 06.01.2021 Betriebsferien!

CWA GmbH
Christian Wenn Agrartechnik

Rhein Taunus Str. 52
56340 Dachsenhausen
Tel.: 06776/951075
Fax: 06776/951076

Fröhliche Weihnachten

Für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung bedanken wir uns bei unseren Mitgliedern, Kunden, Partnern und Spendern.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Lebenshilfe
Rhein-Lahn

„Weihnachten ist kein Zeitpunkt und keine Jahreszeit, sondern eine Gefühlslage. Frieden und Wohlwollen in seinem Herzen zu halten, freigiebig mit Barmherzigkeiten zu sein, das heißt, den wahren Geist von Weihnachten in sich zu tragen.“

Calvin Coolidge

WIR SAGEN
Danke.

...für die gute Zusammenarbeit und das Vertrauen, für die Freundschaft und Wertschätzung im vergangenen Jahr!

Wir wünschen allen Kunden, Geschäftspartnern, Freunden und Bekannten ein friedliches Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr!

Elektrotechnik
Hermes
Installation • Kundendienst • Verkauf

56357 MIEHLEN · Industriestraße 7
Tel. 06772/6191

Für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen in uns und unsere Arbeit bedanken wir uns herzlich. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen Sie im neuen Jahr begleiten.

Autohaus
Gemmer
GmbH

Bäderstraße 1 · 56379 Singhofen
Tel.: 02604/95390
www.gemmer-singhofen.de
info@gemmer-singhofen.de