Weihnachtsguetzli mal anders

Anina Wepf, Praktikantin Ernährung, Hauswirtschaft und Garten, LZE

In den kommenden Tagen werden viele Weihnachtsguetzli gebacken. Eine leckere Tradition, die oft von einem faden Beigeschmack begleitet wird, dem hohen Zuckerkonsum. Gemäss dem Schweizerischen Ernährungsbericht (SEB, 2012) konsumieren Schweizerinnen und Schweizer 42 Kilogramm Haushaltszucker pro Jahr. Das macht pro Monat knappe 4 Kilo und somit pro Woche fast ein ganzes Päckli Zucker. Die Weihnachtsguetzli machen da bestimmt auch ihren Anteil aus. Ich starte deshalb einen Versuch. Ist es möglich, traditionelle Weihnachtsguetzli mit weniger Zucker herzustellen?

Ich wähle drei bekannte Sorten (Mailänderli, Brownies, Brunsli). Alle drei Sorten backe ich dreimal. Das erste Mal nach Rezept, das zweite Mal mit 2/3 Zuckergehalt und das dritte Mal nehme ich nur noch die Hälfte des Zuckers. Sonst bleiben die Zutaten identisch mit dem Rezept. Mitarbeitende des LZE geben am Schluss eine Bewertung ab.

Beobachtungen bei der Zubereitung

Die Backmasse wird mit geringerem Zuckergehalt kleiner. Das bedeutet auch, dass der Teig bei der Zubereitung flüssiger ist. Sobald aber eine verdickende Substanz (z.B. Mehl oder Nüsse) dazu kommt, ist der Unterschied nicht mehr erkennbar. Auch wenn Ei drin ist, kann der Teig anders aussehen. Oft rührt man den Zucker, die Butter und die Eier gemeinsam auf, bis die Masse hell und schaumig wird. Wenn weniger Zucker drin ist, können die Eier stocken. Aber auch hier gilt, sobald Mehl oder Anderes dazu kommt, verschwindet der Unterschied.

Degustation

Schmecken die Guetzli alle gleich, oder gibt es geschmackliche Unterschiede?
Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Jemand fand die normalen Guetzli am besten, weil der Buttergeschmack richtig zur Geltung kam. Für Andere waren die normalen Guetzli viel zu süss im Gegensatz zu den anderen beiden Varianten. Bei den Schokoladenguetzli kam der Geschmack bei den zuckerreduzierten Varianten erst "im Abgang" sehr intensiv, währen bei der Zuckervariante schon von Anfang sehr viel Schoggigeschmack da war. Ein paar Degustatorinnen und Degustatoren schmeckten gar keinen Unterschied.

Alle waren sich aber in einem Punkt einig: Wenn sie nur die zuckerreduzierte Variante versucht hätten, wäre ihnen nichts Spezielles aufgefallen.

Fazit

Guetzli mit weniger Zucker funktionieren wunderbar. Ob die Weihnachtszeit der richtige Moment ist, um an Zucker zu sparen, muss jeder selber entscheiden. Ob Weihnachten, Ostern oder Alltag: Der gelungene Versuch ist allemal ein gutes Beispiel dafür, Rezepte grundsätzlich kritisch zu hinterfragen und immer mal wieder mutig zu verändern.