

Ingmar Henslers  
kleiner  
Erklärungspfad



**Fall 3: "versteckte" Fette und  
Zucker/Kohlenhydrate**

**Vorsicht: Nach Genuss dieser  
Lektüre werden sie ihr Crois-  
sant mit anderen Augen  
betrachten, aber auch den Lau-  
genbrezel!**

**I. 1. Misverständnis:**

Ich habe von dem Irrglauben gehört, dass Laugenbrezeln dick machen sollen weil sie viel Fett enthalten. Dies beruht angeblich darauf, dass die Laugenbrezeln in Fett gebacken werden sollen.

Beides stimmt jedoch überhaupt nicht. Laugenbrezeln enthalten - wenn überhaupt - nur wenig Schmalz, aber auch das meist nicht. Gebacken wird er ganz normal im Backofen. Die Kruste erhält er dadurch, dass er zuvor in Natronlauge getaucht wurde, welche die Oberfläche entsprechend verändert hat. Fett enthält er also praktisch gar nicht und Kalorien hat er in ähnlichen Mengen wie ein normales Brötchen.

**II. 2. Misverständnis:**

Croissants sind ein leichtes, bekömmliches Gebäck. Weil sie so leicht sind, sollen sie also angeblich auch leicht im Magen liegen. Tja, dumm gelaufen. Ein Croissant besteht zu fast der Hälfte aus purem Fett!!! Wie das leicht im Magen liegen soll muss man mir dann doch erst einmal erklären. Wenn man nun noch bedenkt, dass ein Croissant meistens mit Butter und Gelee gegessen wird, wird man davon sicherlich nicht schlanker.

**III. Versteckt?**

Wer nichts weiss muss alles glauben. Dieser Satz ist und bleibt gültig, denn wer zumindest Ansatzweise das Rezept kennt, weiss auch was im wesentlichen hineinkommt. Das mit dem Croissant und dem Laugenbrezel hatten wir schon, der Kuchen oder das Toastbrot kommt jetzt, denn während in das eine bloss Butter oder Öl hineinkommt, enthält der Kuchen nicht nur im Belag Unmengen von Margarine sondern eben auch Zucker, also gleich beide Übel im Bezug auf das körperliche Resultat.

#### **IV. Fett macht Fett!**

Dies ist eine nicht ganz so naheliegende Erkenntnis, denn der wesentliche Punkt daran ist, dass Fett doppelt so viel Energie enthält wie Kohlenhydrate oder Eiweiß! Ein Pfund Nudeln ist also das äquivalent zu einer Bratwurst, eine ganz andere Volumen-kategorie. Viel essen kann man also, sollte aber wissen was.

#### **V. Butter ist schädlicher als Margarine...?**

... ist so auch falsch. Margarine enthält in der Tat ähnlich viel Fett wie Butter, jedoch in pflanzlicher Form als gehärtete Fettsäuren, die jedoch ungesund sind. Im Endeffekt bleibt es eine Geschmackssache und eine Frage des einzelnen, auf welche Art Fett er körperlich mehr anspricht! Öl hingegen besteht zu fast 100% aus Fett, meist ebenfalls pflanzliche. Wenn man sich also einen Kreppel kauft, sollte man wissen dass dieser beim backen im siedenden fett natürlich auch etwas Fett aufgenommen hat, welches man nun isst. Wenn er obendrein noch mit Marmelade gefüllt ist, gilt das gleiche wie für das Croissant am Anfang.

#### **VI. Das Mysterium des Weissmehles:**

Dies ist und bleibt wohl eines von Frauen, die Diätbücher verkaufen wollen. Klar kann man auf Vollkornbrötchen umsteigen anstelle des Käsebrötchens. Dann sollte man auf seine Scheibe Vollkornbrot jedoch nicht dick Butter und Marmelade packen. Wieso ausgerechnet also das Weissmehl so schlecht ist bleibt dabei jedes dieser Bücher schuldig. Ein Vollkornbrötchen ist bei gleichem Volumen jedenfalls doppelt bis dreimal so schwer wie ein normales, aus geäch-tetem Weissmehl hergestelltes Brötchen. Die Kohlenhydrate für ein solches Diät-Brötchen darf sich nun jeder selbst ausrechnen...

X. Und zum Schluss noch auf speziellen Wunsch ein Bild einer Kalorie :-)



Ich hoffe, dass der nächste Teil wieder wesentlich fundierter im Inhalt und der Form wird

Für Anregungen für den nächsten Teil oder falls noch Fragen offen sein sollten, einfach anmailen: [ihsler@t-online.de](mailto:ihsler@t-online.de) oder auf unserer Homepage vorbeischaun: <http://www.bäckerei-hensler.de>