Name:_____

Die Zauberformel „light“

Der Begriff „Light-Produkte“ bezeichnet Lebensmittel und Getränke, denen bestimmte Stoffe/ ***<u>Zutaten</u> ganz oder teilweise entzogen*** *wurden.*

	Zucker	**Fett**	**Alkohol**	**Nikotin**
Beispiele:	Joghurt Getränke …	Butter Käse …	Bier	Zigaretten

Der Begriff „**light**“ bedeutet übersetzt „**leicht**“ und kann neben *fettarm bzw. fettreduziert* auch

- leicht bekömmlich,
- leicht verdaulich oder
- locker und luftig bedeuten.

⇨ „Light“ lässt uns an *Schlankheit - Gesundheit - Fitness - Schönheit* – an eine Ernährung mit wenig Zucker und Fett und damit ***wenig Kalorien*** denken.

ABER:

Am Beispiel Butter kannst du erkennen, dass eine genauere Betrachtung sinnvoll ist.

Zutatenliste***:***

Butter
Butter

Light-Butter (Halbfettbutter)
Markenbutter, Wasser, Buttermilch, Speisegelatine, Emulgator Monoglycerid, Speisesalz, Konservierungsstoff Sorbinsäure, Säureregulator Zitronensäure, Aroma, Farbstoff Carotin

Im Vergleich ist die Butter der Light-Butter vorzuziehen, da die **Zusatzstoffe teilweise gesundheitlich bedenklich** sind. Diese Zusatzstoffe sind nötig, um

- die gleiche Konsistenz,
- den gleichen Geschmack und
- die gleiche Farbe zur naturbelassenen Butter zu bekommen.

> Zum Braten eignen sich diese Fette aber nicht, weil das entzogene Fett durch **Wasser** ersetzt wurde.

> In Desserts, Eiscremes, Milchprodukten … wird Fett durch **Eiweiß** ersetzt.

Dieses Eiweiß gewinnt man häufig aus Molke, dies ist ein Abfallprodukt bei der Käseherstellung. Auch hier müssen viele Zusatzstoffe zugefügt werden, um das Lebensmittel in Farbe, Geschmack,… anzugleichen.

> Trockene Lebensmittel wie Puddingpulver, usw. ersetzt man Fett durch **Stärke** .

Ein Light-Produkt hat meist weniger Kalorien als das entsprechend normale Lebensmittel. Eigentlich eine gute Voraussetzung zum Abnehmen – doch der Körper lässt sich nicht betrügen. Er bemerkt den „Fett-Schwindel“. Je mehr man versucht, mit Light-Produkten Fett einzusparen, desto größer wird der Appetit auf fettreiche Lebensmittel. Da die Fettersatzstoffe wie Fett schmecken, wird die Verdauung auf den Abbau von Fett eingestellt. Eine Hießhungerattacke ist die Folge. Die Diät greift nicht.