



## Die Kalorienfalle: Oktoberfest

Alle Jahre wieder Ende September warten wir auf das bayerische: O`zapft is! Man könnte fast meinen, dass sich die komplette Welt auf dem Münchner Traditionsfest der Wies`n versammelt, um einen Schluck des Gerstensaftes zu ergattern.

Italiener, Amerikaner, Kanadier etc. und natürlich auch bayerische Urgesteine tummeln sich auf einem der größten Volksfeste der Welt. Für die Kinder eine „mords Gaudi“, für die Großen ein „bayerisch kulinarisches“ Ereignis! Überall duftet es nach Mandeln, Zu-

ckerwatte, Würstel, gegrillten Hähnchen und vielem Mehr. Man befindet sich direkt im Geruchsrusch!

Was wäre aber die Wies`n ohne das Bier, ohne einem herzhaften, knusprigen Hähnchen oder einer leckeren Haxn? Natürlich halb so schön und für viele un-denkbar.

Leider sind manche der Wies`n Hits wahre Kalorienbomben und Figurkiller. Jedoch wie die Bayern sagen würden: „ A moi geht’s scho!

## **Wir haben einige der Wies`n Lieblingsgerichte für Sie zusammengefasst:**

(Kalorien pro Portion)

### **Wos Herzhaftes:**

Haxe mit Kraut und Knödel	=	1100 kcal
½ Grillhähnchen mit 1 Semmel	=	840 kcal
Obatzda mit 1 Breze	=	650 kcal
Steckerlfisch	=	400 kcal
Schweinebraten, Knödel, Kraut	=	924 kcal
Kasspatzn	=	710 kcal

### **Wos Süßes:**

Dampfnudel mit Vanillesoße	=	900 kcal
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	=	800 kcal
Gebrannte Mandeln	=	590 kcal
Türkischer Honig	=	385 kcal
Zuckerwatte	=	358 kcal
Glasierter Apfel	=	160 kcal

### **Wos gegen den Durst:**

1 Liter Festbier (a Maß)	=	470 kcal
1 Radlermaß	=	350 kcal
1 Apfelsaftschorlenmaß	=	280 kcal

***Aber nicht alles auf der Wies`n muss unbedingt ein Figurkiller sein. Wir zeigen Ihnen einige Alternativen, welche Siesich mit einem ruhigen Gewissen gönnen können.***

1 Teller Gulaschsuppe	=	260 kcal
1 Teller Leberknödelsuppe	=	160 kcal
Radi (Rettich) m. Schnittlauchbrot	=	235 kcal
Emmentaler (100 g)	=	380 kcal
1 Tellersülze	=	220 kcal

Überraschend sind diese Tatsachen sicherlich nicht. Figurbewusste wissen das schon lange, die die es werden wollen, haben es geahnt. Aber was wäre denn eine Wies`n ohne einer Maß oder einem Grillhendl? Deshalb unser Fazit, lassen Sie sich Ihren Oktoberfestausflug von einem Kalorienwirrwarr nicht kaputt machen.

*Denken Sie nur daran: Weniger ist mehr!*

**An Guadn!**