



Presseinformation

Probier's mal mit Gemütlichkeit!

Mit Gutfried DELI stressfrei durch die Vorweihnachtszeit

Kaum ist das zehnte Kalenderblatt angerissen, rückt schon das größte Fest des Jahres in den Blickwinkel: Weihnachten! Für viele der Beginn einer Zeit, sich Gedanken um Geschenke, Deko und Essen zu machen – und natürlich müssen auch die Verwandtschaftsbesuche geplant werden. Gute Vorbereitung und kleine Auszeiten zwischendurch, in denen man ganz bewusst entspannt und vom Weihnachtstress abschaltet, helfen dabei, gelassen und stressfrei durch die Adventszeit zu kommen. Gutfried DELI zeigt, wie's geht:

1. Um fit durch die „Feiertage“ vor den Feiertagen zu kommen, sollte man sich statt auf Glühwein und Co. lieber an Orangen und Nüssen erfreuen. Leichte Gerichte mit Geflügelwurst stärken für den Geschenke-Shopping-Marathon und warme Suppen wärmen an kalten Tagen von Innen.
2. Wenn möglich, kann man zumindest ein Adventswochenende komplett frei von allen vorweihnachtlichen Verpflichtungen halten und sich Zeit für sich selbst oder die Familie nehmen. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Kurztrip oder einen Wellness-Tag. Das beugt dem Weihnachtskoller vor und lädt die Batterien vor dem Fest noch einmal richtig auf.
3. Um unangenehme Überraschungen beim Dekorieren und damit Stress zu vermeiden, kann man einen verregneten Nachmittag im Herbst dazu nutzen, die Kisten mit der Weihnachtsdekoration zu sichten und auszusortieren. Kaputtes kommt raus, Ungeliebtes oder Altes wird auf dem Flohmarkt oder über das Internet verkauft, was wiederum die Weihnachtskasse auffüllt.

4. Milch, Eier, Butter, Mehl – und eine große Plätzchenparty in der Küche! Statt alleine zu Backen einfach Freunde einladen. Jeder bringt ein paar Zutaten mit und dann wird gemeinsam geknetet, ausgerollt und genascht – da macht sogar das Aufräumen Spaß! Am Ende werden die kleinen Köstlichkeiten gerecht aufgeteilt.
5. Auch das Weihnachtskartenschreiben erledigt man am besten schon mal ein paar Wochen vor dem Heiligabend. Mit der richtigen Auswahl an Sprüchen und Gedichten – zum Beispiel aus Büchern oder dem Internet – gelingt auch das ganz leicht und stressfrei.

Stressfreie und weihnachtliche DELI-Rezepte für ein genussvolles Fest gibt es auf: www.gutfried.de