

Glühwein - das aromatisierte Getränk aus Rot- oder Weißwein



Weihnachtszeit ist auch die Glühweinzeit! Besonders auf den Weihnachtsmärkten ist der Glühwein zuhause. Wenn es so richtig kalt ist, dann sorgt eine Tasse Glühwein für ein wohlige-warmes Gefühl. Leider hält dies nur so lange an, bis die Tasse leer ist.

Was ist im Glühwein enthalten?

Der Glühwein ist ein aromatisiertes weinhaltiges Getränk, das ausschließlich aus Rotwein oder Weißwein und Zucker gewonnen und hauptsächlich mit Zimt und Gewürznelken verfeinert wird. Er darf einen Mindestalkoholgehalt von 7% Vol und maximal 14,5% Vol aufweisen, damit das Getränk auch Glühwein genannt werden darf.

Wir kennen ihn alle als Rotweingebräu, seltener als Weißwein. Schmeckt aber genauso gut.

Glühwein aus dem Geschäft

Der Glühwein aus dem Supermarkt ist meistens qualitativ minderwertiger Wein, dessen Geschmack mithilfe von Zucker und künstlichen Aromen verdeckt wird. Vor allem, wenn ein Liter nur 2 bis 3 € kostet, zeugt der Preis von schlechter Weinqualität. Deshalb braut man sich das Getränk lieber selbst.

Gesundheit

Glühwein enthält viele Kalorien: durchschnittlich von 150 kcal bis 250 kcal pro Tasse. Nach 2-3 Tassen getrunkenem Glühwein hat man erstens aufgrund der getrunkenen Kalorien eine volle Mahlzeit zu sich genommen und zweitens ist der Alkoholgehalt im Blut stark erhöht. Schon ab der zweiten Tasse ist es ratsam, das Auto stehen zu lassen.

Die im Glühwein enthaltenen Gewürze enthalten ätherische Öle, die positive Gefühle und Emotionen auslösen können. Nelken haben eine antibakterielle und verdauungsfördernde Wirkung. Zimt sorgt für eine Anregung der Verdauungssäfte und wirkt immunstärkend.

Selbst gemacht

Selbstgemachter Glühwein ist unverkennbar. Vor allem können jene Gewürze, Aromen oder Früchte verwendet werden, die man am liebsten mag; dazu gehören auch Vanilleschote Sternanis, Zitronen- und Orangensaft oder Rum. Der sicherste Weg, den Glühwein bei der Zubereitung zu ruinieren ist, ihn zum Kochen zu bringen. Treten die ersten Kochblasen an die Oberfläche, ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass der Glühwein zum Kinderpunsch wird.

Profis trinken das Wintergetränk nicht sofort, sondern geben ihm eine Nacht zum Nachziehen. Gefiltert und in Flaschen gefüllt, hält der Wein sicher für zwei Wochen. Den Glühwein bei Bedarf nochmals stark erwärmen, denn dann schmeckt er am besten.

Rezept

Zwei Flaschen qualitativ hochwertiger trockener Rotwein werden in einen Edelstahltopf gegossen. Der Wein sollte aber nicht mehr als 12,5% Vol haben, da er sonst zu schwer wird. Eine Zimtstange, 10-15 Gewürznelken und die dünn abgeschnittene Schale von zwei unbehandelten Zitronen oder 1 Orange dazugeben. Mit Zucker abschmecken. Für mindestens 10 Minuten (maximal 30 Minuten) auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Danach die Gewürze und die Schalen entfernen. Mit Zucker abschmecken und heiß servieren. Zum Abrunden kann ein Schuss Rum hinzugefügt werden.

al



Ärztliche Feiertagsdienste

Sprengel Meran

19.12.2010	Dr. Reza Dadvar	Tel. 338 1504 195
25.12.2010	Dr. Reza Dadvar	Tel. 338 1504 195
26.12.2010	Dr. Reza Dadvar	Tel. 338 1504 195
01.01.2011	Dr. Reza Dadvar	Tel. 338 1504 195
02.01.2011	Dr. Irene Manger	Tel. 0473 231 963 - 338 221 1400

Partschins-Algund-Tirol-Kuens-Riffian-Marling-Schenna-Haflling-Vöran

19.12.2010	Dr. Josef Kiem	Tel. 335 536 0603 - 335 543 2910
25.12.2010	Dr. Vera Breitenberger	Tel. 347 833 1847
26.12.2010	Dr. Eugen Sleiter	Tel. 320 778 0947
01.01.2011	Dr. Eugen Sleiter	Tel. 320 778 0947
02.01.2011	Dr. Vera Breitenberger	Tel. 347 833 1847

Lana-Tisens-Tscherms-Burgstall-Gargazon - Unsere lb. Frau i. Walde / St. Felix

18.12.2010	Dr. Alfred Psailer	Tel. 0473 920 666 - 333 646 7427
19.12.2010	Dr. Pia Ianniello	Tel. 338 1750 876
25.12.2010	Dr. Paula Mair	Tel. 0473 561 570 - 349 883 7901
26.12.2010	Dr. Helmut Torggler	Tel. 334 1417 999
01.01.2011	Dr. Elisabeth Gruber	Tel. 0473 237 612 - 333 3890 863
02.01.2011	Dr. Paula Mair	Tel. 0473 561 570 - 349 883 7901

Ultental - Laurein - Proveis

19.12.2010	Dr. Helmuth Bertoldi	Tel. 0473 787 044 - 347 243 5735
25.12.2010	Dr. Walter Mader	Tel. 0473 791 015 - 335 6508 380
26.12.2010	Dr. Walter Bachmann	Tel. 0473 796 039 - 335 591 9966
01.01.2011	Dr. Helmuth Bertoldi	Tel. 0473 787 044 - 347 243 5735
02.01.2011	Dr. Walter Mader	Tel. 0473 791 015 - 335 6508 380



Apothekendienst in Meran

17.12.10	Fr	Bayerische Hof Apotheke	Lauben 76	0473 231 155
18.12.10	Sa	St. Damian Apotheke	A.-Hofer-Str. 24	0473 447 545
19.12.10	So	St. Georg Apotheke	Dantestraße 10	0473 237 677
20.12.10	Mo	Central Apotheke	Sparkassenstr. 28	0473 236 826
21.12.10	Di	Madonna Apotheke	Freiheitsstr. 123	0473 449 552
22.12.10	Mi	Untermaier Apotheke	Romstraße 118	0473 236 144
23.12.10	Do	Salus Apotheke	Piavestraße 36A	0473 236 606
24.12.10	Fr	Drusus Apotheke	Rennweg 58	0473 236 357
25.12.10	Sa	Bayerische Hof Apotheke	Lauben 76	0473 231 155
26.12.10	So	St. Damian Apotheke	A.-Hofer-Str. 24	0473 447 545
27.12.10	Mo	St. Georg Apotheke	Dantestraße 10	0473 237 677
28.12.10	Di	Central Apotheke	Sparkassenstr. 28	0473 236 826
29.12.10	Mi	Madonna Apotheke	Freiheitsstr. 123	0473 449 552
30.12.10	Do	Untermaier Apotheke	Romstraße 118	0473 236 144
31.12.10	Fr	Salus Apotheke	Piavestraße 36A	0473 236 606
01.01.11	Sa	Drusus Apotheke	Rennweg 58	0473 236 357
02.01.11	So	Bayerische Hof Apotheke	Lauben 76	0473 231 155
03.01.11	Mo	St. Damian Apotheke	A.-Hofer-Str. 24	0473 447 545
04.01.11	Di	St. Georg Apotheke	Dantestraße 10	0473 237 677
05.01.11	Mi	Central Apotheke	Sparkassenstr. 28	0473 236 826
06.01.11	Do	Madonna Apotheke	Freiheitsstr. 123	0473 449 552
07.01.11	Fr	St. Georg Apotheke	Dantestraße 10	0473 237 677
08.01.11	Sa	Salus Apotheke	Piavestraße 36A	0473 236 606
09.01.11	So	Drusus Apotheke	Rennweg 58	0473 236 357
10.01.11	Mo	Bayerische Hof Apotheke	Lauben 76	0473 231 155
11.01.11	Di	St. Damian Apotheke	A.-Hofer-Str. 24	0473 447 545
12.01.11	Mi	St. Georg Apotheke	Dantestraße 10	0473 237 677
13.01.11	Do	Central Apotheke	Sparkassenstr. 28	0473 236 826
14.01.11	Fr	Madonna Apotheke	Freiheitsstr. 123	0473 449 552
15.01.11	Sa	Untermaier Apotheke	Romstraße 118	0473 236 144
16.01.11	So	Salus Apotheke	Piavestraße 36A	0473 236 606

http://www.meraner.eu/apothekenkalender_meran.php

Lana:	Maria Hilf	0473 561 305
Sa 18.12.10	bis Fr 24.12.10	8.00-12.30 15.00-19.00 Uhr
Tirol:	Hauptstraße 19b	0473 923 725
Sa 18.12.10	bis Fr 24.12.10	8.15-12.15 Di/Do/Fr 15.30-19 Uhr
Schenna:	Kupferlochstr. 1c	0473 945 566
Sa 25.12.10	bis Fr 31.12.10	8-12.30 15.30-18.30 Uhr Do/Sa 8-13 Uhr
Burgstall:	Romstraße 87	0473 291 200
Sa 25.12.10	bis Fr 31.12.10	8.30-12.30 15.00-19.00 Uhr