

## Kochen &amp; Genießen

## Stimmt das?

## Ist ein Glas Rotwein gesund?

Ein Glas Rotwein am Tag ist gesund – diese vermeintliche Weisheit hört man oft. Aber stimmt das eigentlich? Im Grunde schon, sagt Prof. Andreas Pfeiffer, Leiter der Medizinischen Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselforschung an der Charité Berlin Campus Benjamin Franklin. Aber es gebe natürlich genauso Folgen des Alkohols, die das relativieren. „Die Vor- und Nachteile wiegen sich bei einem moderaten Konsum in etwa auf.“ Als moderater Konsum gelten laut Pfeiffer bei Frauen 10 bis 20 Gramm Alkohol – das entspricht knapp 0,2 Liter Wein – und bei Männern bis zu 30 Gramm Alkohol. In einer solchen Menge konsumiert, reduziere Alkohol die Häufigkeit von Herzinfarkten und die Zahl der Neuerkrankungen an Diabetes, sagt Pfeiffer. Woran das genau liegt, ist noch nicht erforscht. Aber: „Alkohol fördert andere Todesursachen.“ Etwa Unfälle, aber auch verschiedene Krebsarten wie vor allem Brustkrebs.

## Alkoholfreie und leichte Weine

Ob weiß, rot oder rosé – guter Wein enthält nicht immer viel Alkohol / Einige Weine kommen sogar ganz ohne aus

Großer Genuss: Ein Glas Wein zum Mittagessen trinken oder abends mit Freunden – und danach noch Autofahren. Während alkoholfreier Sekt schon seit ein paar Jahren beliebt ist, wird nun mitunter auch nach alkoholfreiem Wein gefragt.

Und leichte Weine gelten inzwischen als echte Alternative. „Nicht nur deutschlandweit, sondern auch in England oder in der Schweiz ist dieser Trend stark im Kommen“, sagt Ernst Büscher, Pressesprecher des Deutschen Weininstituts in Bodenheim. Vor allem jüngere Konsumenten wollen sich demnach gesünder ernähren, eine leichtere Küche genießen und auf belastende Weine verzichten.

Deshalb achten sie beim Kauf mehr und mehr darauf, welcher Alkoholgehalt auf einer Flasche Wein angegeben ist. „Es gibt aber auch Weinfreunde, die aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen auf Alkohol verzichten“, weiß Andrea Schwarz, Inhaberin der Knüll-Weinscheune im hessischen Felsberg-

Helmshausen. Die Angabe, wie viel Alkohol in einem Wein enthalten ist, findet der Verbraucher auf dem Etikett. Dort ist die Menge des enthaltenen Alkohols in Volumenprozent angegeben.

Generell dürfen alkoholfreie Weine nicht mehr als 0,5 Volumenprozent enthalten. In der Regel ist es aber noch weniger. Das heißt, obwohl ein Wein als alkoholfrei bezeichnet wird, sind Spuren von Alkohol vorhanden. „Deswegen heißt es auch ‚alkoholfrei‘ und nicht ‚ohne Alkohol‘“, so Schwarz.

Wer sich bei ihr zum ersten Mal alkoholfreien Wein kaufen will, wird von Schwarz nach der bevorzugten Rebsorte oder dem gewünschten Anbaugebiet gefragt. Und danach, ob der Wein trocken oder eher lieblich schmecken soll. Denn nicht jede Rebsorte eignet sich für die alkoholfreie Variante. Beim Rotwein sind es Cabernet Sauvignon, Merlot, Shiraz und Tempranillo. Beim Weißwein Riesling, Scheurebe, Grüner Veltliner, Muskateller und Chardonnay.



Leichte Weine mit wenig Alkohol werden immer beliebter: Vor allem jüngere Weintrinker achten stärker auf den angegebenen Alkoholgehalt. FOTO: DEUTSCHES WEININSTITUT

Hergestellt werden alkoholfreie Weine grundsätzlich wie herkömmliche. Nur am Ende folgt ein zusätzlicher Verarbeitungsschritt. „Vor dem Abfüllen wird durch die sogenannte Vakuumdestillation der Alkohol entzogen“, sagt Wolfgang Hofmann vom Weingut Raßkopf-Hofmann in Bad Dürkheim. Außerdem ist der Zeitpunkt der Weinlese wichtig. Je früher gelesen wird, desto weniger Zucker

ist im Most und so am Ende wenig Alkohol.

Trotz der aufwendigen Herstellung sind die Preise beim alkoholfreien Wein sehr moderat. Die Preisspanne ist längst nicht so groß wie bei herkömmlichem Wein, Schwarz verkauft „die günstigste Flasche für etwa 4,20 Euro. Die teuerste liegt knapp unter 10 Euro“, sagt die Weinhändlerin. Im Sinne des Weingesetzes ist die al-

koholfreie Variante kein Wein.

Der muss demnach „mindestens sieben Prozent Alkohol besitzen, um als Wein gelten zu dürfen“, sagt Ernst Büscher. Eine Ausnahme bilden die Beerenauslesen der edelsüßen Weine, denn die sind schwer zu vergären. Der Alkoholgehalt liegt hier mitunter bei 5,5 Prozent.

Annette Meinke-Carstanjen

## Geschmackvoll

## Max is(s)t demokratisch...

Mittlerweile gibt es Restaurants, in denen wird ebenso bodenständig wie abgehoben gekocht. Aber das wissen Sie als Leser meiner kulinarischen Kolumne natürlich längst. In solchen Lokalisationen kommen Dinge auf den Tisch, die bereiten echtes Kopfkinno mit gedanklichen Essstörungen. Was nicht heißt, dass einem letztlich der Geschmack verloren geht. In der Bundeshauptstadt aber erlaubt sich ein Sternegastronom sogar, Gäste per Symbol von seinem Haus fernzuhalten, die einer politisch-alternativen Klientel angehören, die die Welt nicht braucht. Okay, von der Zielsetzung her kann ich den demokratischen Gedanken ja noch nachvollziehen. Die Umsetzung aber ist mir eher suspekt. Eintritt also nur mit nachrichtendienstlich zertifiziertem Nachweis, dass man unbedenklich schlemmen darf und die kuli-

narische Szene nicht unterwandert. Ich bin geneigt, Heine zu zitieren: „Denk ich an Deutschland in der Nacht...“ Aber es gibt ja auch am Tag genug zum Grübeln, was aktuelle Demokratie ausmacht.

Ich werde kulinarisch trotzdem in diesem Jahr nicht mit der Tradition brechen, dass für mich zum Jahreswechsel Fisch gehört. Diesmal empfiehlt Ihnen Max zu Silvester oder Neujahr ein pikantes Tatar als geschmackliches Duett von Saibling und Forelle. Na gut, das ist nicht auf „meinem Mist“ gewachsen, sondern wurde von Alexander Huber aus dem oberbayerischen Pleiskirchen kreiert. Der bodenständige Sternekoch wirkt auch bei den Jeunes Restaurateurs, sozusagen der Kaderschmiede für Deutschlands Spitzenköche, erfolgreich mit. Er hat damit eine ebenso einfache wie anspruchsvolle Speise entwickelt, die jedem Tisch

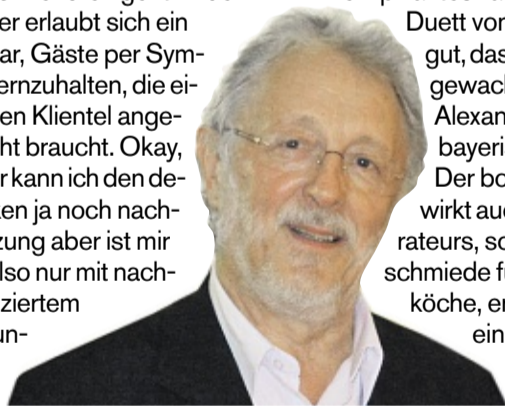
gut zu Gesicht steht. Machen Sie sich die Mühe, schauen Sie sich das vollständige Rezept auf meinem neugestalteten Internet-Portal an. Das Tatar von Forelle und Saibling geht hinsichtlich der Zubereitung ganz einfach. Für vier Personen nimmt man 200 Gramm fein gewürfeltes Filet von der Forelle. Ohne Gräten, versteht sich. Dazu kommen die gleiche Menge Filet vom Saibling, etwa 30 Gramm Selleriewürfel, 20 Gramm Apfelwürfel vom roten Apfel, anderthalb Esslöffel Mayonnaise, ein Esslöffel Buttermilch, etwas Rapsöl, ein Spritzer Zitrone, etwas Zitronenabrieb, gehackter Schnittlauch und Dill sowie Salz und Pfeffer zum Würzen ganz nach individuellem Geschmack. Alles gut mischen, zu gleichen Teilen portionieren oder in Förmchen (die habe ich Ihnen vor Wochenfrist vorgestellt) geben, um dem Ganzen eine ansprechende Figur zu verleihen. Stürzen und anrichten.

Dazu gibt's einen Schmand aus Forellenkaviar. Das klingt dekadenter als es ist. Den Forellenkaviar kann man im gut sortierten Feinkostla-

den recht preisgünstig erwerben. Man gönnt sich ja sonst nichts. Und wenn, warum nicht gerade zum Jahreswechsel. Wer sich übrigens kochtechnisch etwas traut, kann die beliebten Kügelchen aus dem Roggen der Forelle auch selbst herstellen, wenn man ein paar Regeln beachtet. Das Ganze wird serviert mit einem Apfel-Feldsalat vom grünen Apfel sowie knusprigen Brotchips. Das alles schmeckt nicht nur sehr gut und sieht appetitlich aus. Damit kann man im familiären sowie im Freundes- und Bekanntenkreis genuss technisch mächtig Punkte sammeln. Und es bleibt auch noch Platz für weitere Köstlichkeiten.

Um den demokratischen Bogen zu spannen, ich wünsche nicht nur allen Fisch-Liebhabern ein genussvolles „Petri Heil“. Vorausgesetzt, man weiß, wie „Petri“ geschrieben wird. Sonst könnte einem die Gräte im Hals stecken bleiben. Prost Neujahr allerseits.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de



ANZEIGE

## BUCH-TIPP!

## LAND-APOTHEKE

Sanfte Heilmethoden aus der Land-Apotheke. Eine umfassende Sammlung mit Rezepten, alten Hausmitteln und natürlichen Heilmitteln. Lernen Sie wie man Heilpflanzen sammelt, trocknet und aufbewahrt. Viele Heilpflanzen werden einzeln vorgestellt, um mehr über ihre Wirkung zu erfahren.

Erhältlich in allen Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung:

Gadebusch, Joh. Stelling-Str. 6; Güstrow, Domstr. 9; Hagenow, Schweriner Str. 1; Ludwigslust, Seminarstr. 3; Parchim, Ziegenmarkt 10a; Perleberg, Berliner Str. 1; Rostock, Bergstr. 10, Schwerin, Mecklenburgstr. 39

medienhaus nord



nur  
€ 9,99