



## Glühwein und Fruchtpunsch: Heißer Genuss für kalte Wintertage

Glühwein und Fruchtpunsch: Heißer Genuss für kalte Wintertage - In der kalten Jahreszeit sind würzige Heißgetränke wie Glühwein und Fruchtpunsch besonders beliebt. Ganz einfach lassen sich die winterlichen Köstlichkeiten selbst herstellen. Der Vorteil gegenüber trinkfertigen Produkten liegt auf der Hand: Sie können die Zutaten nach eigenem Geschmack bestimmen, und es sind keine künstlichen Aromen oder Konservierungsstoffe enthalten. Für die Zubereitung von Glühwein eignen sich kräftige rote und weiße Weine. Mit Zimtstangen, ein paar Gewürznelken, Kardamon, Koriander und Sternanis wird der Wein im Topf lediglich erhitzt und nach Geschmack mit einem Schuss Zitronensaft, etwas Honig oder Kandis verfeinert. Agavensirup ist eine kalorienärmere Alternative zu Zucker, denn ein Becher Glühwein kann rund 260 Kilokalorien haben. Verwenden Sie möglichst ganze Gewürze, damit das Getränk nicht trüb wird. Der Glühwein sollte außerdem nicht kochen und auch nicht zu lange warmgehalten werden, da ansonsten Schadstoffe entstehen können. Für einen einfachen Teepunsch wird Schwarzer Tee mit Weißwein, Orangenlikör und Orangenspalten vermischt und erhitzt. Eine Besonderheit ist der Schwedenpunsch, auch "Glögg" genannt: Rotwein wird mit etwas Rum, Zucker und einer Zimtstange, Kardamom, frischem Ingwer, Nelken und Rosinen erwärmt, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann lässt man den "Glögg" über Nacht ziehen, gibt die Gewürze durch ein Sieb und serviert ihn heiß mit Mandelsplittern und Rosinen. Auch ohne Alkohol lässt sich ein leckerer Wintertrunk zaubern. Für einen Fruchtpunsch eignen sich neben Apfel-, Trauben- und Kirschsafte auch exotischere Varianten wie Cranberry und Guave. Besonders fruchtig wird das Getränk mit frisch ausgepressten Früchten wie Orange und Zitrone. Eine köstliche Mischung ist heißer Traubensaft mit Rosinen und Mandeln - gewürzt mit Zimt, Nelken und Kardamom. Ein Kinderpunsch lässt sich aus Früchtetee und Apfelsaft im gleichen Verhältnis zubereiten. Die Mischung wird einfach erhitzt und mit etwas Zitronensaft und Honig abgeschmeckt. Das Wort "Punsch" kommt übrigens von Hindi "panch" und bedeutet "fünf": In Indien trank man bereits vor Jahrhunderten ein Gemisch aus fünf Zutaten, nämlich dem Branntwein Arrak, Zucker, Zitronensaft, Gewürzen und Wasser. Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de> 

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.