

Süßer die Tassen nie klingen

Glühwein und Co. sind wahre Zuckerbomben. Das stößt einem TT-Leser sauer auf. Wir haben uns auf die Suche nach ungesüßten Alternativen am Christkindlmarkt begeben.

Von Nicole Unger

Innsbruck – Vanillekipferln, Kiachl und Krapfn – der Christkindlmarkt ist definitiv der falsche Platz, um an eine Diät zu denken. Dennoch sehnen sich, wie Nachfragen der *TT* ergeben, viele Adventmarktbesucher nach einer leichteren und weniger süßen Alternative. Vor allem, was das Getränkeangebot betrifft. Immerhin stecken pro 0,2 Liter Punsch oder Glühwein vier bis neun Stück Würfelzucker im Häferl, wie ein aktueller AK-Test zeigt.

„Es ist sehr schade, dass auf den Christkindlmärkten oft ein übergezuckerter Glühwein angeboten wird. Auch der Kinderpunsch ist viel zu süß! Ich würde mir sehr wünschen, dass bei Weihnachtsmärkten auch ungezuckerter Tee angeboten wird“, schrieb uns vor Kurzem ein Leserbriefschreiber. Auch viele Diabetiker, die ohnehin sehr eingeschränkt seien, könnten von einer ungesüßten Getränkevariante profitieren.

Wir haben uns deshalb auf die Suche nach zuckerfreien bzw. zuckerreduzierten Alternativen gemacht und bei den Christkindlmarkt-Betreibern von Advent in Tirol (Hall, Kufstein, Lienz, Mayrhofen, Rattenberg, Innsbruck und Imst) nachgefragt. Tatsächlich ist uns das eine oder andere Schmankerl untergekommen.

So ist es am Weihnachtsmarkt in Imst bereits zum Standard geworden, auch Tee anzubieten. Standbetreiber Toni Zarfl schenkt in diesem Jahr zum Beispiel gesunden Ingwertee in die Tassen der Adventmarktbesucher. Die Vereinigung Slow Food Tirol hat heuer das erste Mal am Wiltener Christkindlmarkt ihr Standl aufgeschlagen und kredenzt dort einen ungezuckerten alkoholfreien Früchtepunsch mit selbst gemachtem Kräutertee und einem Schuss frisch gepres-



Hoch die Glühweintassen! Im beliebten Adventmarkt-Getränk steckt jede Menge Zucker.

Foto: Murauer

ten Orangensaft. Außerdem wird jeden Tag ein anderes regionales Essen aufgetischt. So wurden Besucher bereits mit einer Suppe von der weißen Stoppelrübe mit Rübenkraut und Krautinger aus der Wildschönau verköstigt und heute gibt es Tiroler Bratäpfel mit selbst gemachter Vanillesauce, wie Elisabeth Senn von Slow Food Tirol verrät.

Ebenfalls in Wilten findet man einen Stand vom Mode-Café Taminda. „Tamin-das“ biologische und regio-

„Wir haben bereits probiert, Glühwein nahezu zuckerfrei herstellen zu lassen.“

Robert Neuner
(GF Innsbrucker Adventmärkte)

nale Delikatessen beinhalten u. a. alkoholfreien Punsch aus Biosäften (diese Woche Grapefruit mit Mandarinen) und Glühwein-Kreationen mit Sauerkirschen. Zum Süßen wird dafür ausschließlich Honig und Ahornsirup

verwendet. Außerdem gibt es Suppen mit biovegane Gewürzen und gluten- und lactosefreie Kaffee-Mandel-Cookies. In der Maria-Theresien-Straße in Innsbruck setzt der Teestandbetreiber Innerlight wiederum ausschließlich auf grünen Tee, angereichert mit Blüten von Jasmin, Ringelblume, Nelke, Lilie und Amaranth und am Äthiopienstand wird Honigmet serviert. In der Altstadt bietet Tom's Grill ungezuckerten Punsch mit Fruktose

und ohne Zuckerzusatz sowie Teeprodukte an und auch im Löwenhaus findet ein Teeauschank mit oder ohne Zucker statt. Dass es nicht immer extrem süß sein muss, dessen ist man sich auch am Panorama Christkindlmarkt Hungerburg bewusst. Am Stand der Wolke 7 können sich Schlemmermäuler mit heißem naturtrüben Apfel-Jonagold-Birnen-Punsch aufwärmen. Und am Feuerwehr- und Maronistand gibt es heißen naturtrüben Apfelsaft bzw. heißen Südtiroler Apfelsaft zu verkosten.

Für Diabetiker sind die meisten der Produkte (außer der Tee) aufgrund des Fruchtzuckergehalts nur bedingt geeignet. Allerdings könnte es auch hier bald eine Alternative geben. „Wir haben bereits probiert, Glühwein nahezu zuckerfrei herstellen zu lassen. Dieser soll die für Diabetiker relevanten Werte unterschreiten“, erklärt Robert Neuner, Geschäftsführer der Innsbrucker Adventmärkte.

Dabei handle es sich aber um einen sehr aufwändigen Prozess. Eine Umfrage, die heuer auf den Innsbrucker Weihnachtsmärkten durchgeführt wird, soll daher zeigen, wie groß die Nachfrage nach zuckerfreien Getränken tatsächlich ist. „Es könnte also durchaus sein, dass es nächstes Jahr das erste Diabetiker-Standl in Innsbruck geben wird“, sagt Neuner.

Auch bei den restlichen Partnern von Advent in Tirol möchte man aufgrund unserer Nachfrage über ein zuckerfreies Getränkeangebot nachdenken. Zwar haben es viele Konsumenten nach wie vor gerne süß, dennoch bemerkt man einen Trend hin zur bewussteren Lebensweise, zu antialkoholischen Getränken und zu naturtrüben Heißgetränken. Die eingesparten Kalorien könnten ja schließlich anderweitig konsumiert werden. Zum Beispiel in Form von Vanillekipferl, Kiachl und Krapfn.