

KOMMENTAR

Susanne Salzgeber

HYGGE MIT WEIN?

Wenn die dunkle, kalte Jahreszeit beginnt, ziehen wir uns gerne ins Heimelige zurück. Auch unser Trinkverhalten zeigt sich von den Jahreszeiten beeinflusst.

S innentleerte Weinbeschreibungen wie »passt zu Pasta und Pizza« wechseln im Winter plötzlich zu »idealer Rotwein für besondere Momente am Kaminfeuer«. Was kann damit gemeint sein? Wie viele Menschen verfügen eigentlich über einen offenen Kamin? Zur Kamin-Metapher stellt man sich weltmännisch dreinblickende ältere Herren in Clubsesseln vor, die abwechselnd an ihrer Zigarre ziehen und mit Kennermiene an ihrem in dickbauchigen Gläsern servierten gereiften Bordeaux nippen. Auf alle Geschlechter und gesellschaftlichen Schichten übertragen nennt man eine derart entspannte Auszeit heutzutage »Hygge«. Pate stand das ursprünglich norwegische Wort Hygge, das so etwas Ähnliches wie Gemütlichkeit bedeutet. Wer bei Kerzenlicht (ganz wichtig!) mit guten FreundInnen, wärmenden Speisen und passenden Getränken am Tisch sitzt, ist schon ganz nah dran an der Zufriedenheit. Wahlweise darf man sich auch alleine mit einem guten Buch oder schöner Musik in eine Decke gekuschelt auf dem Sofa aalen.

Doch welcher Wein passt dazu? Denkt man in Klischees und an den Typen am Kamin, drängen sich dichte, schwere Rotweine als ideale Hygge-Getränke auf, die von innen heraus wärmen, bis es einem so richtig leicht ums Herz wird. Aber vergesst das! Vertraut lieber

auf die Weine, die euch schmecken, und darauf, worauf ihr gerade Lust habt. Dabei gibt es nur eine Sache zu bedenken: Trinkt selbst vermeintliche Kaminfeuer-Weine nicht bei kuschligen 25 Grad Celsius, sondern allerhöchstens bei 18 Grad. Also keinesfalls bei Raumtemperatur! Besser, der Rotwein steht vor dem Öffnen kurze Zeit im Kühlschrank als neben der Heizung.

Warum? Trinkt man einen üppigen Wein mit über 14 % zu warm, steigt einem sofort der Alkohol, nicht aber die Weinaromatik in die Nase. Auch am Gaumen drängelt sich der Alkohol unangenehm in den Vordergrund. Schnapsig ist alles andere als hyggelig. Die richtige Wein-temperatur spielt also für wahre Gemütlichkeit eine entscheidende Rolle. Schmeckt einem der Wein, der für die Kuschelzeit gekauft wurde, trotzdem nicht, zaubert man daraus mit Rum, Rosinen und Gewürzen einen Glögg. (Aber bitte nur mit den Weinen des Grauens!) Der darf dann wirklich heiß sein.

Man kann auch ohne Alkohol entspannen, werden MahnerInnen jetzt monieren. Doch nüchtern betrachtet lässt sich das Leben nicht dauerhaft ertragen. Hygge bedeutet allerdings nicht, sich die Hücke vollzusaufen. Denn Gemütlichkeit hört bekanntlich da auf, wo die Ausschweifung anfängt.

Leider versuchen uns aktuelle Studien zu den Risiken des Alkoholkonsums die Gemütlichkeit auszutreiben. Entgegen den oftmals gepriesenen Vorteilen des täglichen Glas Rotweins für Herzkranzgefäße und Psyche weist die Anfang dieses Jahres erschienene »Global Burden of Disease Study« nach, dass **keinerlei positive Gesundheits-effekte von der Droge Alkohol** zu erwarten sind, auch bei moderatem Trinken nicht.

HypochonderInnen erschauern beim Lesen solcher Studien und greifen zum Kräutertee, FatalistInnen gießen sich das nächste Glas Rotwein ein.

TIPP DER AUTORIN FÜR HYGGE-WEINE:

In Skandinavien, Heimatregion des Hygge, allen voran in Kopenhagen, schenken Weinbars und Restaurants bevorzugt Naturweine aus. Das sind Weine, die immer spontan vergoren, meist wenig bis gar nicht geschwefelt sind und aus biologischem oder biodynamischem Anbau stammen. Auf technische Eingriffe im Keller verzichten die WinzerInnen weitgehend, die solche Weine meist in geringen Mengen handwerklich herstellen.

Probieren kann man über 400 Naturweine aus mehr als 14 verschiedenen Ländern auf der RAW WINE in der Markthalle Neun in Berlin am 1. und 2. Dezember 2019.

Mehr Infos unter: rawwine.com/fairs/berlin-2019



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Für ein gutes Bauchgefühl

Pflegt die Darmschleimhaut mit Vitamin A. Verwöhnt den Verdauungstrakt mit Kurkuma, Fenchel- und Pfefferminzöl sowie veganen Omega-3-Fettsäuren.

Auch mit
Kurkuma!



Nahrungsergänzungsmittel

Immunsystem &
Zellschutz

Hochdosiertes
Kurkumaliquid