

Die Freude der Wahl

18 Adventmärkte gibt es heuer in Wien – mit offiziell insgesamt 1053 Ständen. Wobei böse Zungen behaupten, davon wären 300 Punschhütten.

Weit mehr Adventmärkte mit mindestens ebenso vielen Standln, aber sicher weniger Punschhütten gibt es in Stadt und Land Salzburg. Und das Angebot ist breit gefächert.

Natürlich gibt es auch hier so manchen Markt, der nach Glühwein und Abzocke riecht, und auf dem höchst prominenten Salzburger Christkindlmarkt gibt es zwar noch die alteingesessenen Standl, mitunter aber beschleicht einen das Gefühl, dass es hier doch schon sehr stark um Masse geht. Mancher Stand könnte auch auf jedem Kirtag stehen. Der noch recht junge Hellbrunner Adventzauber hält sich da vergleichsweise gut.

Fast puristisch kitschfrei ist seit vier Jahrzehnten der Adventmarkt St. Leonhard – schönes und praktisches Kunsthandwerk. Ähnliches wollen viele kleine Märkte in den Landgemeinden bieten, die oft nur ein paar Tage geöffnet sind. Als Geheimgip gilt hier St. Jakob am Thurn, wo man sich auf Kunsthandwerk, regionale Spezialitäten und Samstag/Sonntag beschränkt. Und etwas außerhalb der Landesgrenzen hat man sich in Kirchberg bei Mattighofen mit Keksen und Klosterarbeiten einen Namen gemacht. Qual der Wahl? Freude der Wahl!

Konnie Aistleitner

Stimmungsvolle

Nachdem das warme herbstliche Wetter lange nicht so den Gusto auf Adventmärkte weckte, kommt mit den kalten Temperaturen und dem Schnee nun doch schön langsam Stimmung auf. In Stadt und Land Salzburg gibt es mit rund 60 Adventmärkten eine

Vielzahl an Möglichkeiten, Glühwein und gebrannte Mandeln zu genießen oder bei Kunsthandwerksständen Weihnachtsgeschenke zu finden. Bei manchen Märkten kann man dabei auch Gutes tun und karitative Einrichtungen unterstützen.

So wie auf dem ältesten Weihnachtsmarkt im Salzburger Land, dem Adventmarkt St. Leonhard in Grödig. Auf dem romantischen Markt gleich neben der Kirche warten Kerzen-, Krippen-, Tee-, Punsch- und Spielzeug-Hütten. Bei jedem Stand sind freiwillige Helfer am Werk, alle Einnahmen kommen der Lebenshilfe zugute. 1973 hatte Prof. Dr. Franz Nikolasch die Idee zu dem Adventmarkt.

Ebenfalls in Grödig, im Gutshof der Familie Mayr-Melnhof in Glanegg, findet sich ein eher unbekannter kleiner Bauernadventmarkt. An zwei Adventwochenenden (morgen und Sonntag sowie am 15. und 16. Dezember) werden regionale Produkte, etwa Wild aus den Mayr-Melnhofschen Forsten, Bauernkrapfen, geräucherter Fisch aus dem Salzburger Land, aber auch Kunsthandwerk angeboten.



Karitativ einkaufen kann man in St. Leonhard.

Foto: Wild & Team

Kalorienbewusst durch den Adventmarkt

Ein Glas Glühwein oder zwei, gebrannte Mandeln und noch eine Bratwurst – beim Besuch auf dem Adventmarkt hat man schnell neben schönen Weihnachtsgeschenken auch eine Menge Kalorien im Gepäck. Alleine die gebrannten Mandeln haben je hundert Gramm 586 Kalorien – das sind mehr als doppelt so viel wie hundert Gramm Schweinsbraten (ohne Knödel). Doch man darf sich das Vergnügen ruhig gönnen, sagt die Leitende Diätologin Maria Benedikt vom Salzburger Landeskrankenhaus. „Man darf ein Glas Punsch ruhig trinken, sollte es aber als Genuss sehen. Es müssen ja nicht vier Gläser Punsch sein.“ Essen und Trinken am Adventmarkt müssen nicht unter Verbot stehen, so die Diätologin, „allerdings sollte man daran denken, dass Weihnachten naht“. Eine extra Einheit Bewegung

dürfte wohl nicht schaden. Kalorienbewusste können sich aber auch nach Alternativen umsehen.

Kalorienbewusste Alternativen wählen

Statt dem Klassiker gebrannte Mandeln (100 Gramm 586 Kalorien) sind Maroni (100 Gramm 173 Kalorien) eine gute und gesunde Alternative. Anstelle eines Liebesapfel (100 Gramm 330 Kalorien) lieber zu einem Bratapfel (100 Gramm 267 Kalorien) und statt Bratwurst mit Pommes frites (100 Gramm 265 Kalorien) zur Ofenkartoffel mit Sauerrahmsoße (100 Gramm 145 Kalorien) greifen. Kletzenbrot ist mit 316 Kalorien je 100 Gramm die kalorienmäßig bessere Alternative zum Bauernkrapfen mit 418 Kalorien je 100 Gramm. Bei den Getränken zeigen sich die Kalorienunterschiede noch deutlicher: Ein Glas Glühwein

hat 263 Kalorien, ein Glas Glühmost hingegen nur 85. Statt Punsch (250 ml 188 Kalorien) greifen Kalorienbewusste zum Kinderpunsch (120 Kalorien).



Foto: Wild & Team

Kalorienbewusste greifen am Adventmarkt zu Maroni.