

## **Auf ein Wort (9)...**

...auf meinen letzten Beitrag zum Thema „Achtsamkeit und bewussten/unbewussten Konsum von Alkohol“ gab es wieder eine ganze Menge von positiven, aber auch kritischen Kommentaren. Ehrlich gesagt freue ich mich über jede Reaktion, selbst wenn mir unterstellt wird das ich mit meiner „NULL – Alkohol-Theorie“ und den Hinweisen auf alkoholische Inhalte, Betroffenen die Eigenverantwortung abnehmen möchte. Beiträge auf FB und im persönlichen Kontakt kann jeder annehmen, ablehnen oder einfach als Information betrachten. Ein Großteil der Reaktionen aus dem letzten Beitrag bezog sich auf bereits bekannte Inhaltsstoffe (z.b. Marzipan, Dentinox-Zahnungshilfe und vieles mehr). Neu(für mich) Cremissimo – von Langnese. Beim „Schokoheld“ steht in der Beschreibung Obstbrand, der Hinweis auf „Alkohol“ fehlt. Von einigen Betroffenen kam die Bitte die nachfolgende Auflistung (aus den Unterlagen einer Betroffenen) noch einmal zu veröffentlichen, diese Bitte erfülle ich gerne. Wie immer freue ich mich auf Reaktionen und Verbesserungs oder Veränderungswünsche.

### 1. Kuchen, Kleingebäck

Zum Beispiel: Gewürzkuchen, Herrentorte, Krapfen, Milchbrötchen

Was kann drin sein: Branntwein, Likör, Obstbrand, Rot- oder Weißwein

### 2. Fischgerichte

Zum Beispiel: Fischragout, Fischfilet, Muscheln/Muschelsuppe, Forelle blau

Was kann drin sein: Weißwein

### 3. Fleischgerichte

Zum Beispiel: Hühnerfrikassee, Königsberger Klopse, Wildgerichte

Was kann drin sein: Rot- oder Weißwein

### 4. Gemüse

Zum Beispiel: Rotkohl, Sauerkraut

Was kann drin sein: Rot- oder Weißwein

### 5. Käsegerichte

Zum Beispiel: Käsefondue

Was kann drin sein: Obstbrand, Weißwein

### 6. Suppen, Soßen

Zum Beispiel: Bratensoße, Chilisoße, Fischsuppe, Kaltschale, Worcester-Soße, Zwiebelsuppe

Was kann drin sein: Branntwein (unter anderem Calvados, Cachaca, Cognac, Rum, Sambuca, Whiskey), Likörwein (unter anderem Sherry), Rot- oder Weißwein

### 7. Marmelade, Fruchtkompott

Zum Beispiel: Sauerkirschmarmelade, Marillenkönfitüre, Zwetschgenkönfitüre

Was kann drin sein: Branntwein (Rum), Likör (Amaretto), Obstwasser (Kirschwasser)

#### 8.Süßigkeiten

Zum Beispiel: Baumkuchenkonfekt, Creme-Schnitten, Mozartkugeln, Pralinen, Rum(-Trauben)-Schokolade, Schokoriegel, Schokoladen- oder Waffel-Ostereier, Trüffel, Weingummi

Was kann drin sein: Branntwein, Likör, Obstbrand

#### 9.Süßspeisen

Zum Beispiel: Apfelkompott, Rote Grütze

Was kann drin sein: Branntwein (Rum), Likör (Amaretto, Eierlikör), Rot- oder Weißwein