

Schon Adam und Eva kannten die Weinrebe. Als eine der ältesten und wichtigsten Kulturpflanzen gehörte sie bei den Essenern zu den Grundnahrungsmitteln. Schade, dass heute nur ein Fünftel aller Weintrauben gegessen wird.

Jürg Lendenmann

Weintrauben

Paradiesisch gesund

Im Paradies wuchsen nicht nur Apfelbäume. Nach alter Anschauung gediehen im Garten Eden vor allem Granatäpfel, Feigen ... und Reben. «Sie gelten als Symbole von Fruchtbarkeit, von Weisheit und Erkenntnis, von weiblicher Brust und Liebe, von Vitalität und Unsterblichkeit», so der Apfelforscher Edwin Balling.

Nach der Sintflut der Rebbau

Als erster Winzer erscheint nach der Sintflut Urvater Noah (Gen 9,20): «Noah aber fing an und ward ein Ackermann und pflanzte Weinberge. Und da er von dem Wein trank, ward er trunken ...» Ursprünglich ein sumerisches Epos, fand die Geschichte von der Sintflut Eingang in viele andere Religionen.

Erste Spuren von Rebenkulturen finden sich im alten Sumer (Mesopotamien), in Georgien und China. Die Kunst der Weinherstellung war bereits den Ägyptern bekannt. Der Wein spielte in der griechischen und römischen Kultur eine wichtige Rolle; dies zeigt sich auch daran, dass er vielfältig in Sagen und Mythen (Dionysos, Bacchus) erscheint.

Mehr als nur Rohstoff für Wein

Nach den Zitrusfrüchten (Orange, Zitronen, Grapefruit ...) ist die Echte Weinrebe (*Vitis vinifera* L. ssp. *vinifera*) die am häufigsten angebaute und vielseitig verwendbare Obstpflanze. Heute sind rund 16 000 Rebsorten des kletternden sommergrünen Strauchs bekannt. Sie

unterscheiden sich in ihrer Widerstandsfähigkeit auch gegen Krankheitserreger, im Geschmack und der Süsse der Früchte, ihrer Grösse, Dicke der Haut, Anzahl der Kerne usw.

Wegen der anregenden bis berausenden Wirkung und vielfältigen Symbolik des Weins erstaunt es nicht, dass 80 Prozent aller Trauben gekeltert werden. Mögen dem Wein bei mässigem Genuss auch gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden: Oft vergessen wird, wie bekömmlich und gesund die frischen und getrockneten Früchte sind, Traubensaft sowie auch Traubenkernöl und Weinessig. Zudem: Rebenblätter dienen als Nahrungsmittel und Rohstoff für Medikamente, und

Rezept

Trauben-Mango-Creme

Zutaten

Für 6–8 Personen

- 2 EL Mandelblättchen
- 200 g Trauben blau
- 1 kleine Mango
- 1 Becher Naturejoghurt (180 g)
- 2 EL Zucker
- 0,5 dl Rahm
- 1 EL Rum weiss, nach Belieben



Weitere raffinierte Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe von «Annemarie Wildeisen's KOCHEN» oder unter www.wildeisen.ch.

Jetzt «Annemarie Wildeisen's KOCHEN» Probe lesen! Bestellen Sie ein Schnupperabo mit 3 Ausgaben für CHF 12.–.

SMS mit SCHNUPPER + Name und Adresse an 919 (20 Rp./SMS) oder Online-Bestellung unter www.wildeisen.ch/schnupperabo

Bild: © kovaliev_ka, Fotolia.com



Zubereitung

1. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Beiseitestellen.
2. Die Trauben waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Beeren der Länge nach halbieren und mit der Spitze des Messers die Kerne entfernen.
3. Die Mango mit dem Sparschäler oder dem Gemüsemesser schälen. Das Fruchtfleisch in dicken Scheiben vom Stein schneiden, dann in der Grösse der Traubenbeerenhälften würfeln.
4. In einer kleinen Schüssel Joghurt und Zucker verrühren. Den Rahm steif schlagen und unterziehen. Nach Belieben mit dem Rum parfümieren. Mango und Trauben beifügen und alles sorgfältig mischen. Die Creme bis zum Servieren kühl stellen.
5. Vor dem Servieren die Creme in Gläsern oder Dessertschalen anrichten und mit den Mandelblättchen garnieren.

Branntwein kann nicht nur getrunken, sondern als Franzbranntwein zur Lockermassage eingesetzt werden.

Gesunde Energiebomben

In der Schweiz dürfen Tafeltrauben erst seit 1998 – und nur die entsprechenden Sorten – ausserhalb von Rebbaukatasterzonen angebaut werden. Als Tafeltrauben bevorzugt werden Sorten, die früh reifen und grosse saftige Beeren tragen, die arm oder frei von Kernen sind. Sie eignen sich nicht nur zum roh essen, sondern als Belag für Torten, als Beilage zu einer Käseplatte oder zum Kochen von Gelee und Marmelade oder für eine samtige Creme... (siehe Rezept). Die Früchte enthalten (ebenso wie Traubensaft und Rosinen) in gleichen Teilen die einfachen Zucker Glucose und Fructose – willkommene Energielieferanten,

die schnell ins Blut übergehen. Bei den Vitaminen ragen die B-Vitamine (ohne B₁₂) sowie Folsäure heraus (siehe Tabelle auf Seite 6).

Haut und Kerne

Da Trauben eine grosse Oberfläche haben, finden sich zum Schutz vor Krankheitserregern in der Haut zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe: Polyphenole wie Ellagsäure (Gerbstoff), Quercetin (gelber Naturfarbstoff), Catechine und Resveratrol. Diese Stoffe wirken auch im menschlichen Organismus als wertvolle Antioxidantien. Weitere Inhaltsstoffe der Beeren sind Weinsäure und Apfelsäure. Kerne wie auch Blätter enthalten oligomere Proantocyanidine (OPC) – starke Antioxidantien. Blaue Beeren enthalten Farbstoffe aus der Gruppe der Anthocyane, die als Radikalfänger bekannt sind.

Schon Hippokrates soll Traubenkuren verordnet haben. In Europa erlebten sie vor 150 Jahren eine Renaissance. Auch heute noch werden vielerorts Traubenkuren angeboten, da sie abführend und wassertreibend wirken, was den Salzen der Weinsäure (Tartrate) zugeschrieben wird. Zudem regen die Ballaststoffe (Haut, Kerne) die Darmtätigkeit an.

Fortsetzung auf Seite 6

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch/trauben finden Sie weitere Rezepte.



Bild: © kovalova_ko, Fotolia.com

Was steckt drin?			
100g enthalten	Trauben	Traubensaft	Rosinen
Energie	69,0 kcal	61,7 kcal	297,0 kcal
Proteine	0,7 g	0,5 g	2,5 g
Wasser	81,1 g	83,5 g	15,7 g
Zucker	15,0 g	14,8 g	67,1 g
Nahrungsfasern	1,50 g	0,0 mg	5,2 g
Fett	0,3 g	0,1 mg	0,6 g
Vitamine (Auswahl)			
Vitamin B ₁	0,05 mg	0,03 mg	0,12 mg
Vitamin B ₂	0,02 mg	0,03 mg	0,06 mg
Vitamin B ₆	0,07 mg	0,02 mg	0,11 mg
Vitamin B ₁₂	0 µg	0 µg	0 µg
Niacin	0,23 mg	0,24 mg	0,50 mg
Vitamin E	0,67 mg	0,0 mg	0,0 mg
Folsäure	43,0 µg	3,0 µg	4,0 µg
Mineralstoffe (Auswahl)			
Natrium	2,0 mg	2,0 mg	21,0 mg
Kalium	197,0 mg	140,0 mg	782,0 mg
Calcium	12,0 mg	17,0 mg	80,0 mg
Magnesium	7,6 mg	10,0 mg	41,0 mg
Eisen	0,4 mg	0,4 mg	2,3 mg
Phosphor	19,0 mg	14,0 mg	110,0 mg
Jod	1,0 µg	1,0 µg	2,0 µg
Zink	0,05 mg	0,06 mg	0,25 mg

Quelle: naehwertdaten.ch (Daten gerundet)

Getrocknete Trauben

Als Rosinen werden alle getrockneten Trauben bezeichnet. Je nach Traubensorte nennt man sie auch Sultaninen oder Korinthen. Hauptlieferanten sind die USA, die Türkei, Griechenland, Südafrika und Australien. In der Volksmedizin werden Rosinen als Abführmittel, als den Appetit und die Verdauung anregendes Mittel sowie bei Heiserkeit eingesetzt. Als süsser Energiespender finden sie sich im Studentenfutter und Müsli. Rosinen finden sich in Backwaren wie Apfelstrudel und Weihnachtsstollen, in vielen Süßspeisen sowie in Gerichten der orientalischen Küchen wie Couscous und Pilaws.

Tipp: Werden Rosinen in Mehl gewendet, «versinken» sie nicht im Kuchenteig.

Traubenkernöl für Magen und Haut

Traubenkerne enthalten besonders viel OPC. Aus den Kernen wird Traubenkernöl gewonnen, das als Speiseöl und in der Kosmetik eingesetzt wird. Es soll auch bei Durchfall helfen.

Weinessig kannten schon die Sumerer

Während die einzelligen Hefepilze bei der Weinherstellung den Zucker zu Alkohol verstoffwechseln, bauen Essigsäurebakterien den Alkohol im Wein ohne

Luftzufuhr zu Essigsäure ab. Wie Wein ist auch Essig während vieler Jahre haltbar. Übrigens: Die Essigherstellung war schon in Mesopotamien bekannt.

Die Rebe als Medizinalpflanze

Rote Weinlaubblätter (*var. tinctoria*) enthalten u. a. Flavonoide, Polyphenole und OPC. Aus den Blättern wird ein Extrakt hergestellt, der gegen Ödeme wirksam ist, antioxidativ, entzündungshemmend, kapillarabdichtend wirkt und die Thrombozytenaggregation hemmt. Er wird bei einer Erkrankung der Beinvenen eingesetzt, bei der sich das venöse Blut staut.

Tipps

Einkauf: Nur reife Früchte kaufen, denn Trauben reifen nicht nach. Die natürliche wachsige Schutzschicht – der Duftfilm – auf den Weinbeeren sollte noch vorhanden sein. Trauben aus biologisch kontrolliertem Anbau bevorzugen.

Gesundheit: Weil viele wertvolle Inhaltsstoffe vor allem in der blauen Haut und in den Kernen vorkommen, gelten Rebsorten mit roten bis dunkelblauen Beeren und mit Kernen als gesünder als solche mit grünen oder gelben Beeren und kernlose Sorten.

Waschen: Auch wenn viele heutige Rebsorten widerstandsfähig sind gegen Krankheiten wie echter oder falscher Mehltau: Viele Pflanzen werden mit den unterschiedlichsten Spritzmitteln (Pestizide, Fungizide) behandelt – oft in Kombinationen, sodass die einzelnen Substanzen die festgelegten Höchstwerte unterschreiten und nicht mehr deklarierungspflichtig sind. Esstrauben aber auch Rosinen sollten daher immer vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Lagern: Trauben können einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Weiss muss nicht weiss sein

Haben Sie sich auch schon gewundert, weshalb «Weisswein» eine gelbe Farbe hat. Müsste er nicht Gelbwein heissen? Nicht zwingend, denn «weiss» heisst auch «farblos». Erst seit 2007 weiss man: Bei hellen Rebsorten ist eines bzw. sind beide Gene verloren gegangen, die für die Bildung der roten/blauen Farbstoffe (Anthocyanen) verantwortlich sind.