

Weintrauben

..... nicht nur im Weinglas
wertvoll



kneipp
natürlich leben

Schon seit dem 6. Jahrtausend vor Christus wurden die Trauben kultiviert.

Erste Spuren von Weinbau fand man im südlichen Kaukasus und im alten Sumer, einem Land zwischen dem heutigen Bagdad und dem persischen Golf. Von dort breiteten sich die Reben nach Ägypten aus, nach Griechenland und ins römische Reich. Mit den Legionen eroberten sie Gallien, Germanien und sogar Britannien. Heute werden sie auf der ganzen Welt angebaut; in Europa, Afrika, Amerika und Australien. Aus den winzigen Beeren der Waldranke wurden pralle, süsse und saftige Weintrauben gezüchtet, die man roh essen, zu Rosinen trocknen, zu Saft pressen oder zu Wein keltern kann. Aus den Kernen kann man ein hochwertiges Öl herstellen und selbst aus den Blättern noch eine Medizin gegen Venenschwäche gewinnen. Trauben sind somit ein Nahrungsmittel und gleichzeitig ein Heilmittel.

Tafeltrauben: Dieser Begriff gilt für jene Sorten, die zum direkten Verzehr als Obst bestimmt sind. Sie haben weniger Säure und sind meist grösser als die Keltertrauben, die im Weinbau verwendet werden. Ihre Farbe reicht von Gelbgrün bis Rotviolett. Heute findet man vorwiegend kernlose Sorten im Handel. Ursprünglich waren alle Trauben rotviolett. Vor sehr langer Zeit fand eine Mutation statt, die Gene inaktivierte, von denen die Bildung der Anthocyane abhängt, die für die dunkle Farbe verantwortlich sind. Vom ersten Träger dieser Mutation stammen alle „weissen“ Weintrauben ab. Weil ihnen die Anthocyane fehlen, ist ihre gesundheitliche Wirkung etwas schwächer als die der roten Trauben, aber es bleiben noch genügend wertvolle Inhaltsstoffe übrig.

Ausser den Anthocyanen sind weitere Polyphenole enthalten. Zum Beispiel Quercetin, Kampferol, oligomere Proanthocyanidine, Catechine und Resveratrol, dem man wahre Wundertaten nachsagt. Ausserdem Carotinoide, darunter auch Beta-Cryptoxanthin, das zusammen mit Vitamin C das Risiko für rheumatoide Arthritis senken kann. Ferner organische Säuren wie Apfelsäure und Weinsäure sowie Ballaststoffe. An Vitaminen sind zu nennen: A, C und E, dazu B1, B2, B3, B5 B9. An Mineralien viel Kalium und Eisen, sowie Magnesium, Mangan, Kupfer, Zink, Natrium, Calcium, Phosphor und Selen. Und schliesslich noch, wenn auch in geringer Menge, alle essenziellen Aminosäuren.

Weintrauben schmecken nicht nur gut, sie liefern durch ihren Gehalt an Glukose und Fruktose auch rasch Energie und heben die Stimmung. Sie regen den Kreislauf, Stoffwechsel und Fettverbrennung an, fördern die Verdauung und die Nierentätigkeit. Sie beseitigen Darmträgheit und Verstopfung, entgiften den Darm, reinigen Nieren, Blase und Harnwege. Ihre sekundären Pflanzenstoffe schützen das Herz und die Gefässe, verbessern die Durchblutung, senken den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte, helfen beim Abnehmen und senken das Krebsrisiko!

Besonders deutlich werden diese Wirkungen, wenn man eine Traubenkur macht. Bei einer kleinen Traubenkur verbindet man eine Woche lang den Verzehr von täglich 500 g Trauben mit einer kalorienreduzierten, aber trotzdem vielseitigen und vollwertigen Diät von etwa 1000 kcal. Wenn man Trauben verzehrt, sind solche aus biologischem Anbau vorzuziehen. Falls man nur konventionelle bekommen kann, müssen sie gründlich gewaschen werden, darauf verzichten sollte man aber nicht. Denn der gesundheitliche Vorteil des Traubenverzehrts wiegt allemal schwerer als eine potenzielle Belastung durch Pestizidrückstände.

Die konzentrierte Kraft der Trauben

Rosinen:

Dies ist der Oberbegriff für alle getrockneten Weinbeeren, bezeichnet aber insbesondere auch eine Sorte von dunklen, kernreichen und sehr süssen getrockneten Trauben. Sultaninen stammen von der Sultana-Traube ab, die hell, kernlos und dünnhäutig ist. Korinthen werden aus der Korintheniaki -Traube gewonnen, die ursprünglich in der Umgebung von Korinth angebaut wurde, inzwischen aber auch weltweit verbreitet ist. Sie sind klein, dunkelblau und ebenfalls kernlos.

Die getrockneten Weinbeeren enthalten weitgehend die gleichen Inhaltsstoffe wie die frischen Trauben, durch den Wasserentzug allerdings in konzentrierter Form. Der Gehalt an Eiweiss ist etwa dreimal, an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Mineralien viermal so hoch. Bei Kalium liegt er zum Beispiel bei etwa 800 mg pro 100 g, und damit höher als bei Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst. Auch bei den Vitaminen findet sich eine Steigerung – mit Ausnahmen von Folsäure (B9) und Vitamin C, die stark reduziert sind. Ausserdem enthalten sie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe. Einer davon, mit Namen Oleanolsäure, bekämpft zum Beispiel Bakterien, die Mundgeruch, Karies und Zahlfleischerkrankungen hervorrufen.

Rosinen sind ein gesunder Energiespender, besonders zusammen mit Nüssen in der als „Studentenfutter“ bekannten Mischung, die diesen Namen deshalb bekam, wie sie die geistige Leistungsfähigkeit steigert. Allerdings ist beim Konsum Mässigkeit geboten, denn 100 g Rosinen bringen es immerhin auf fast 300 kcal.

So gesund Rosinen für Menschen sind – für Hunde sind sie giftig und dürfen ihnen keinesfalls gefüttert werden. Bereits bei 2,8 g Rosinen pro Kilo Körpergewicht kann es bei ihnen zu einer Weintraubenvergiftung kommen.

Traubensaft:

Traubensaft wird wie bei der Weinherstellung aus roten oder weissen Keltertrauben gepresst, dann aber pasteurisiert, um eine Gärung zu verhindern. Abgesehen von den Ballaststoffen enthält er nahezu all die wertvollen Inhaltsstoffe, die auch in den frischen Trauben zu finden sind. Säfte aus roten Trauben schneiden hier allerdings besser ab, weil sie - wie schon die Farbe zeigt – Anthocyane enthalten, die in den weissen Trauben nicht enthalten sind. Als Durstlöcher ist er allerdings weniger geeignet, denn ein Liter enthält immerhin etwa 160 g Zucker und damit über 700 kcal.

Wein:

Wann die Menschen entdeckten, dass Traubensaft, wenn man ihn offen stehen lässt, in Gärung übergeht und sich nach einer Weile in Wein verwandelt, wissen wir nicht genau. Wahrscheinlich war es nicht erst um die Zeit von etwa 3500 vor Christus, aus der sumerische Gefässe stammen, in denen man Spuren von Weinresten gefunden hat. Im Grab des Pharaos Tutanchamun, der von etwa 1332 bis 1323 v. Chr. Regierte, fand man einen Krug, der Rotwein enthalten hat – das ergab jedenfalls eine chemische Analyse aus unseren Tagen.

Heilsame Polyphenole: Über 500 verschiedenen Inhaltsstoffe hat die Wissenschaft bisher im Wein identifizieren können, und sie ist damit noch keineswegs am Ende. Darunter Eiweiss, Zucker, Säuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aromastoffe und Antioxidanzien aus der grossen Familie der Polyphenole.

Wein, mässig genossen, ist tatsächlich Medizin, die unter anderem vor Herzinfarkt, Thrombose, Krebs und Arterienverkalkung schützen, Kariesbakterien eliminieren und Zahnfleischentzündungen vorbeugen kann. Was den Wein zu diesen Leistungen befähigt, sind vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe, allen voran eine wahre „Wunderdroge“ mit Namen Resveratrol. Eine Untersuchung ergab einen um 25 Prozent höheren Anteil von Resveratrol im Biowein. Wer den Alkohol ganz meiden möchte, kann aber auch genauso gut auf roten Traubensaft zurückgreifen, denn er ist, wie neue Studien zeigen, dem Wein durchaus ebenbürtig.

Rotes Weinlaub ist ein anerkanntes Heilmittel zur Vorbeugung und Behandlung gegen Venenschwäche. Weinlaubextrakte gibt es in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen, Gelen und Cremes.

Rosmarinwein nach Sebastian Kneipp

Dieser Wein ist gesund für das Herz. Pfarrer Kneipp schreibt: „Rosmarinwein sodann, in kleinen Portionen getrunken, hat sich als treffliches Mittel gegen Herzgebrecen bewährt.“ Und er gibt auch gleich das Rezept dazu: „Zur überaus einfachen Bereitung schneide man eine Handvoll Rosmarin möglichst klein, bringe das Zerschnittene in eine Flasche und giesse diese mit gutem, gelagertem (am besten weissen) Wein auf. Nach einem halben Tage schon ist der Abguss als Rosmarinwein verwendbar.“ Kneipp empfiehlt davon bei Bedarf 3 bis 4 Esslöffel morgens und abends.

Quelle: Gesundheit die man essen kann (Autor Reinhard Eichelbeck)

Regula Meier, Kneipp Gesundheitsberaterin, im Rebacker 9, 8590 Romanshorn, Tel. 071 311 44 86, meier.regi@bluwien.ch