

BEWÄHRTES DER NATUR: Trauben

Dionysos' Muse

Die Lieblingsfrucht des griechischen Gottes

*Gesund und göttlich – Mediziner
wie Hippokrates, Galen und Celsus
schätzten Trauben als Heilmittel.
Zudem galt Wein unter Griechen
und Römern als heiliger Trank,
dessen Genuss einen Vorgeschmack
auf das Paradies lieferte.*



Jungbrunnen Weinrebe. In Trauben steckt die Kraft eines Sommers. Von ihrer Vielzahl an gesundheitlich nützlichen Substanzen profitiert der gesamte Körper.

Bald ist es wieder so weit. Wenn am 31. Dezember das neue Jahr eingeläutet wird, futtern unzählige Spanier wieder die »Uvas de la Suerte«, auf Deutsch Glückstrauben. Bei jedem der zwölf Glockenschläge, so der Brauch, muss eine Frucht im Mund landen, gleichzeitig wünscht man sich etwas. Erst nach der letzten Traube und mit der ersten Sekunde des neuen Jahres folgen Jubel und der Glückwunsch »Feliz Año Nuevo«. Erfunden haben dieses Ritual wohl pfiffige Festlandwinzer 1909 nach einer üppigen Ernte, damit die Trauben nicht verdorben. Heute werden sie eigens in Gewächshäusern für Silvester kultiviert und reifen mit wenig Sonne im Dezember. Deshalb ist der Säuregehalt der Früchte auch beträchtlich.

Ein Weinstock kann bis zu 60 Jahre alt werden

Die Weinrebe zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Frühe Formen sollen schon vor rund 130 Millionen Jahren verbreitet gewesen sein. Sowohl im alten Ägypten als auch später bei den Griechen und Römern diente die Kletterpflanze der Herstellung von Wein. Außerdem war sie das Erkennungszeichen der »Weingötter« – des griechischen Gottes Dionysos bzw. seines römischen Pendants Bacchus.

Botanisch gesehen gehören die Trauben zu den Beeren und werden in zwei Gruppen unterschieden. Die Weintrauben dienen der Kelterung, sie sind kleinbeerig, kernreich und dickhäutig, ganz im Gegensatz zu den für den Frischverzehr angebauten Tafeltrauben. Umgangssprachlich bezeichnen wir aber die Früchte, die wir als Obst und in getrockneter Form als Rosinen verzehren, in der Regel ebenfalls als Weintrauben, obwohl es sich um Tafeltrauben handelt. Diese machen maximal 20 Prozent der Weltproduktion aus, der überwiegende Teil der angebauten Früchte, über 80 Prozent, wird zu Wein, Sekt und Saft verarbeitet.



Schlank, gesund und starke Abwehrkräfte mit den eiweißreichen Protein-Steaks von Bertyn, mit Vitamin D für starke Zähne und Knochen

Die authentischen Protein-Steaks von Bertyn sind fettarm, enthalten kaum Kohlenhydrate, beinhalten viele Ballaststoffe und jede Menge vollwertige Eiweiße. Mit 100 g Protein-Steak erhalten Sie genügend Vitamin D für eine ganze Woche. Einfache Zubereitung. Tabelle aus dem Buch „Glücklich und Gesund mit Proteinen“ zeigt, dass Seitan der Champion hinsichtlich der Protein Zusammensetzung ist. ▼



„Bertyn Seitan. Der beste Seitan, den es gibt!“

Dagmar,
Innsbruck, Österreich

Seitan ist der Eiweiß-Champion

Aminosäuren in mg pro 100 kcal

Aminosäuren	Seitan Weizen	Seitan Dinkel	Tofu	Lachs jau	Kabel- Hähnchen- Rind filet	Molke		
Semi-essentiell								
Arginin	861	817	449	557	894	970	1015	461
Essentiell								
Phenylalanin	1298	1128	305	369	574	610	671	640
Histidin	503	461	150	229	284	514	579	361
Isoleucin	930	854	287	422	670	743	765	1244 *
Leucin	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
Lysin	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
Methionin	385	339	83	378	561	497	477	476
Threonin	631	578	228	438	639	685	738	1153
Tryptophan	199	192	76	98	136	198	169	430
Valin	989	925	292	482	717	782	802	1138 *
Gesamtbetrag essentiell und semi- essentiell	7944	7285	2703	4545	7065	7588	8017	9617
Andere								
Alanin	641	591	251	573	853	910	961	984
Asparaginsäure + Asparagin	818	775	695	904	1477	1429	1506	2546
Cystein + Cystin	493	423	81	120	172	179	196	553
Glutaminsäure + Glutamin	8964	7805	1109	1306	2281	2203	2551	3569
Glycin	816	438	247	463	624	698	717	346
Prolin	3077	2743	297	317	448	566	630	1230
Serin	1137	1011	291	363	616	589	624	984
Tyrosin	838	750	234	330	536	517	584	592
Gesamtbetrag Aminosäuren	24728	21821	5908	8921	14072	14679	15786	20421
% Bioverfügbarkeit der Aminosäuren	95%	95%	94%	95%	80%	91%	92%	95%

SGS labo Antwerpen vom 29.1.2013 bezüglich der Absorption diverser Quellen
* Molkepulver Twinlab 100% whey protein fuel (angereichert mit L-Leucin, L-Valin und L-Isoleucin)

Sagen Sie bitte nicht nur Seitan zum authentischen Seitan von Bertyn. Erhältlich in Reformläden.
www.bertyn.be
Tel. 0032 3 620 26 56



Hauen Sie die Erkältungsinfekte um – nicht umgekehrt!



ImmunPRO Infektblocker

- Virenabwehr bei Erkältungsinfekten
- schon beim ersten Kratzen im Hals
- Ihr natürlicher Schutzschild



natürlich gewachsen

Die Zahl der Sorten ist immens – rund 16.000 sollen es sein. Darunter weiße und rote Trauben sowie kernhaltige und kernlose. Als global populärste Rotweintraube gilt Cabernet Sauvignon, das Gegenstück in Weiß ist Chardonnay. Die wichtigste Tafeltraube ist die kernlose, weiße Sultana. Werden ihre süßen Früchte zu Rosinen verarbeitet, heißen sie Sultaninen. Für die schwarzblauen Korinthen trocknet man die Trauben der Rebsorte Korinthiaki.

Von Trauben profitieren Zellen und Immunsystem

Trauben sind aber nicht nur ein beliebtes Obst, sondern auch ein seit der Antike geschätztes Heilmittel. Schon Hippokrates verordnete seinen Patienten Traubenkuren. Zwischen 1840 und 1910 erlebte diese Heilanwendung in Europa eine Blütezeit, insbesondere in der Südtiroler Kurstadt Meran. Prominente Patienten wie die österreichische Kaiserin Sissi ließen sich die dort reifenden Trauben für ihre Gesundheit schmecken. Neben Vitamin C und fast allen B-Vitaminen enthalten die Früchte

auch Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Durch den Glucoseanteil sind die Beeren ideale Energiespender, und die in den Schalen steckenden Ballaststoffe bringen die Verdauung auf Trab.

Rote Trauben verfügen über gesundheitlich besonders interessante sekundäre Pflanzenstoffe. Zum Beispiel den Farbstoff Quercetin, der sich positiv auf die Gefäße und die Fließegenschaften des Blutes auswirken soll. Der Substanz Resveratrol werden eine ganze Reihe an Effekten zugeschrieben: Es kann die gesunde Lebensspanne verlängern, präventiv gegen Krebs wirken und Diabetes vorbeugen. Als Zellschutzstoff, der im menschlichen Körper freie Radikale bindet, gilt das Anthocyan. Der in Trauben enthaltene Stoff Fisetin kann, in entsprechender Dosierung, möglicherweise das Langzeitgedächtnis verbessern. Das legt eine Studie US-amerikanischer Forscher des Salk Institute for Biological Studies in La Jolla, Kalifornien, nahe.

Insbesondere in den Kernen steckt ein weiterer vielversprechender Stoff: »Oligomere Procyanidine« kurz OPC genannt. Diese 1948 von dem Franzosen Jack Masquelier entdeckten Stoffe sind gute Anti-



EXPERTENTIPP

Mit kardioprotektivem Potenzial

Das Polyphenol Resveratrol wirkt ausgeprägt antioxidativ sowie hemmend auf die Thrombozytenaggregation. Nachgewiesen sind ferner eine Beeinflussung des Fettstoffwechsels sowie entzündungshemmende Eigenschaften. Hinweise liegen vor, dass dieses Polyphenol einen hemmenden Einfluss auf das metabolische Syndrom aufweist. Vermutet wird eine deutliche Verbesserung der Insulinsensitivität durch Resveratrol. Eine Insulinresistenz, die im Allgemeinen im Rahmen eines Übergewichts auftritt, wird inzwischen als der entscheidende krankmachende Faktor in der Entwicklung eines metabolischen Syndroms angesehen. Die Dosierungsfrage ist nicht abschließend geklärt. Empfohlen werden können 150 bis 500 Milligramm täglich.



1



2



3



4

Das Beste aus der Götterfrucht

BEI DIESER AUSWAHL KOMMEN TRAUBENFANS AUF IHRE KOSTEN

- 1 **Eden »Rote Traube Rote Bete«:** Aus 100 Prozent Direktsaft. In dem tiefroten Getränk harmoniert die fruchtige Süße von Trauben ideal mit dem herb-würzigen Geschmack der Roten Bete. Liefert Traubenzucker und Folsäure. www.eden.de
- 2 **Raab Vitalfood »Traubenkernmehl«:** Nussiges Aroma und Antioxidantien. In Gebäck kann man ca. sieben Prozent des Mehls durch Traubenkernmehl ersetzen. Auch zum Mischen in Müsli, Joghurt und Quark geeignet. www.raabvitalfood.de
- 3 **Rosengarten »Meine Pause – Power Mix«:** Für den Energiekick. Der Mix aus Sultaninen, Weinbeeren, Mandeln und Haselnusskernen ist zum Teil schokoliert. Praktisch: der wiederverschließbare Snack-Becher. www.rosengarten.de
- 4 **Vitaquell »Traubenkernöl«:** In zartem Grün. Wegen seiner mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist das Öl ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Es eignet sich für Salate und ist ideal zur Mayonnaisenherstellung. www.vitaquell.de



oxidantien und können positiv auf Haut, Augen, Immunsystem und sogar auf den Hormonhaushalt wirken. Ein kleiner Teil davon steckt auch im Traubenkernöl, das zudem reich an ungesättigten Fettsäuren ist.

Trotz aller positiven Inhaltsstoffe – ganz ungetrübt ist der Traubengenuss nicht. In der Vergangenheit war konventionell erzeugte Ware häufig mit Pestiziden belastet. Gründliches Waschen mit warmem Wasser entfernt zwar einen Großteil der Rückstände, besser wäre aber, zu Früchten aus Bio-Anbau zu greifen. Neben der Verwendung im Obstsalat und als Tortenbelag kann man Trauben auch pikant kombinieren, zum Beispiel zu Sauerkraut oder Käse. Der gesunde, wenngleich kalorienreiche Traubensaft schmeckt pur und als Schorle. Oder Sie kochen ihn mit Zimt, Ingwer und Nelke auf und servieren ihn gemischt mit Tee – ein wärmender Trunk für die kommende kalte Jahreszeit. **smb**



natürlich nur das Beste

WurzelKraft – das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel ist reich an hochwertigen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen.

- ✓ für das Immunsystem
- ✓ für einen normalen Blutzuckerstoffwechsel
- ✓ zur Verringerung von Müdigkeit
- ✓ ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ✓ gluten- und laktosefrei



NEU in Bio-Qualität!

Jetzt Infos und **kostenlose Proben** anfordern:
Telefon: +49 (0) 25 36-33 10-0

www.p-jentschura.com/proben

