

# Die pralle Lust

Der Herbst ist die Zeit der Wein- und Tafeltrauben. Seit der Steinzeit kultivieren Menschen die süßen Früchte, die mittlerweile in aller Welt angebaut werden. Trauben liefern auf genussvolle Weise viele gesunde Inhaltsstoffe.

Text: Annette Weinzierl

**D**erzeit werden weltweit etwa 50 Millionen Tonnen Trauben produziert. Davon gelangen 15 Prozent als Tafelobst auf den Frischmarkt, 5 Prozent werden zu Rosinen getrocknet und 80 Prozent zu Wein und Spirituosen verarbeitet. Aus den Kernen wird gesundes Traubenkernöl gewonnen.

Die wichtigsten Traubenerzeuger sind während der Saison von August bis Oktober die Mittelmeerländer Italien, Frankreich, Griechenland, Spanien und Türkei, von März bis Mai dagegen Südafrika und Chile. Um die 40 000 Tonnen der saftigen Beeren werden derzeit jährlich in die

Schweiz importiert. Hier ist der Tafeltraubenanbau erst seit 1998 rechtlich möglich und immer mehr Obstproduzenten entdecken die Früchte als ein Nischenprodukt. Insgesamt werden pro Jahr in den Kantonen Wallis, Luzern und Thurgau mehrere hundert Tonnen Tafeltrauben geerntet.

## Weinselige Steinzeit

Die Rebe (*Vitis vinifera*) gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Bereits mit dem Sesshaftwerden des Menschen vor etwa 6000 Jahren begann man die Wildreben vermutlich im Zweistromland zwischen

Euphrat und Tigris erstmals zu kultivieren, um deren Saft zu Wein vergären zu lassen. Als die Phönizier um 1500 vor Christus die Reben nach Griechenland brachten, lagen bereits so viele Kenntnisse über den Umgang mit diesen vor, dass die europäischen Völker den Anbau von Weintrauben nur noch an die eigenen Erzeugungsbedingungen anpassen mussten. Für die weitere Verbreitung der Weinrebe sorgten die Römer mit ihren Eroberungsfeldzügen ins nördliche Europa. Heute werden mehr als 8000 Sorten, die ursprünglich von der Wildrebe (*Vitis vinifera* subsp. *silvestris*) abstammen, weltweit angebaut.



## Jede Beere ein Energiebömbchen

Die Weinrebe, die botanisch zu den Beeren zählt, ist nach den Zitrusfrüchten die am häufigsten angebaute Obstpflanze der Welt. Die frischen Weintrauben sowie ihre Verarbeitungsprodukte wie Rosinen, Traubenkernöl, Traubensaft und Weinessig liefern Wertvolles für die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Auch der Wein, insbesondere der Rotwein, ist – massvoll genossen – ein ausgesprochen gesundes Getränk.

Die Früchte sind durch ihren hohen Anteil an Traubenzucker und Frucht-



Fotos: irsblende.de

Reife Früchte: Hunderte von Traubensorten werden in aller Welt gezüchtet, die meisten davon für die Weinproduktion



zucker hervorragende Energielieferanten – in 100 Gramm Trauben stecken über 70 Kalorien oder 293 Kilojoule. Diese Einfachzucker gehen direkt ins Blut und liefern dem Körper daher sehr schnell Energie.

Tafeltrauben enthalten alle B-Vitamine mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub>. Diese sind vor allem am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und unterstützen vielfältige Funktionen von Nervensystem, Gehirn und Muskeln. Zudem enthalten Tafeltrauben eine ausgewogene Menge an Mineralstoffen.

## Traubenkuren gegen Wohlstandsbeschwerden

In den Schalen der Beeren sitzen verdauungsfördernde Ballaststoffe, die den Darm anregen und gleichzeitig entwässernd und entgiftend wirken. Damit sind sie ideal für Traubenkuren geeignet: Erste Hinweise über die Durchführung derartiger Kuren lassen sich bis in das antike Griechenland zurückverfolgen. Dort führte man Traubenkuren vermutlich als Teil der Vorbereitung der Athleten für die Olympischen Spiele durch.

### Tipps für Einkauf und Lagerung

- **Einkauf:** Achten Sie darauf, dass die Beeren fest am Stiel sitzen und keine braunen Stellen aufweisen. Sofern erhältlich, sollte man Trauben aus kontrolliert biologischem Anbau bevorzugen.
- **Lagerung:** Einwandfreie Trauben können am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- **Waschen:** Im Vergleich zu Äpfeln besitzen Trauben eine relativ grosse Oberfläche und bieten daher viel Platz für Verschmutzungen und schädliche Rückstände. Daher sollten Trauben (auch Biotrauben) immer gründlich gewaschen werden. Rückstände auf den Trauben sollten jedoch nicht mit dem weissen, abwaschbaren «Nebeltau» auf der Schale verwechselt werden, der bei der Verdunstung von Luftfeuchtigkeit entsteht. Denn dieser Belag lässt sich einfach mit Wasser abwaschen.

An der Schwelle des 20. Jahrhunderts wurden in zahlreichen Thermalbädern neben den klassischen Trinkkuren mit Heilwässern auch zusätzlich Traubenkuren gegen die Wohlstandsbeschwerden angeboten. Bekannte Badeorte für solche «Thermal-Traubenkuren» sind heute noch Montreux und Vevey an den Ufern des Genfersees. Viele Sanatorien bieten im Herbst entsprechende Kuren an, bei denen über einige Wochen hinweg täglich 300 bis 1000 Gramm Trauben in die Mahlzeiten mit eingebaut werden.

## Traubenesser würden länger leben...

Tafeltrauben, Traubensaft und Wein enthalten zahlreiche Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe), wie Ellagsäure, Quercetin, Katechin und Resveratrol, die als Antioxidanzien wirken. Insbesondere der Ellagsäure wird eine stark krebshemmende Wirkung zugesprochen. Sie hemmt die Tumorbildung bereits zu einem frühen Zeitpunkt, da durch sie krebserregende Substanzen neutralisiert werden.

Das Resveratrol dient zunächst der Pflanze als natürlicher Abwehrstoff gegen Pilzbefall, ist aber auch als Antioxidanz beim Menschen ein wahrer Anti-Aging-Stoff, denn es schützt vor Umweltgiften, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sorgt für einen optimalen Blutcholesterinspiegel.

Das Quercetin als weiteres wirksames Polyphenol schützt vor Haut- und Darmkrebs. Katechin hemmt die Bildung von Arterienbelägen aus dem schädlichen Cholesterin und verhindert so die Verklumpung von Blutplättchen. Dadurch wird die Neigung zu Thrombosen reduziert. In den blauen Beeren stecken Farbstoffe aus der Gruppe der Anthozyane, die besonders effektiv schädliche freie Radikale in den Körperzellen binden.

## ...wären da nicht Pestizide und Fungizide

Obwohl in der Schale der Trauben sekundäre Pflanzenstoffe zum Schutz vor Parasiten und Pilzen vorhanden sind, kommt es trotzdem häufig zum Befall. Daher arbeitet der Weinbau meist mit intensivem Einsatz von Pestiziden. Insbesondere bei Produkten aus konventionellem Anbau werden immer wieder Fungizid- und Insektizidrückstände nachgewiesen.

So wurden im Herbst 2006 im Rahmen einer gemeinsamen Kampagne der Ostschweizer Laboratorien 72 Traubenproben (69 Proben aus konventionellem Anbau und drei Proben aus Bioanbau) auf Rückstände hin untersucht. Die Trauben stammten aus der Schweiz, Italien, Frankreich, der Türkei, Spanien und Griechenland. Der überwiegende Teil der Proben aus konventionellem Anbau enthielt mehrere verschiedene Wirkstoffe von Pestizi-



den und Fungiziden, zwei Proben wurden sogar wegen Überschreitung der zulässigen Toleranzwerte beanstandet. Aber auch in einem der biologisch angebauten Produkte konnten geringe Spuren des Fungizids «Metalaxyl» festgestellt werden, bei Bioware stammen diese jedoch meistens aus den Belastungen angrenzender konventioneller Anbaugelände. Bei der Untersuchung wurden insgesamt 37 verschiedene Wirkstoffe gefunden. Dies deutet darauf hin, dass bei der Schädlingsbekämpfung häufig aus vielen Mitteln bestehende Kombinationen eingesetzt werden, um so die jeweiligen Höchstwerte einzelner Pestizide zu unterschreiten.

### Die verbreitetsten Tafeltraubensorten

Durch die weltweite Verbreitung der Traubenkultur ist die Zahl der Sorten kaum überschaubar. Alle Vitis-Arten sind Klettersträucher, die saftigen Beeren entstehen an ihren Blütenständen, die entgegen dem allgemeinen Sprachgebrauch jedoch keine Trauben, sondern Rispen sind.

Neben den drei Farbgruppen Rotblau, Rosé und Weiss wird bei Trauben zudem noch zwischen kernhaltigen und kernlosen Sorten unterschieden. Von den derzeit bekannten Tafeltraubensorten sind die wichtigsten:

- **Muscat Bleu – blaue Trauben:** Eine sehr früh- bis mittelfrüh reifende Sorte, die es seit den 1950er-Jahren in der Schweiz gibt. Sie gilt derzeit als die pilzresistenteste Sorte. Die Beeren haben eine feste Schale, sind fleischig und schmecken fruchtig-frisch mit einer milden Muskatnote.
- **Nero – blaue Trauben:** Diese mittelspät reifende Sorte weist leicht oval geformte Beeren auf und hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Muscat Bleu. Die Beeren schmecken angenehm süß. Die Sorte besitzt eine gute Resistenz gegen Mehltau-krankheiten auf feuchten Standorten.
- **Birstaler Muskat – weisse Trauben:** Birstaler Muskat kann über einen langen Zeitraum hinweg geerntet werden. Sie zählt zu den frühreifen Sorten und gilt als weissfruchtige Entsprechung von Muscat Bleu. Die Triebe wachsen aufrecht. Die knackigen Beeren haben einen feinen Muskatgeschmack.

## Rezepte mit Trauben

Alle Rezepte für 4 Personen

### Gruyère-Quiche mit Trauben

Zutaten:

Kuchenblech mit 26 cm Durchmesser

200 g Gruyère AOC

1 Blätterteig, rund ausgewallt

3 dl Halbrahm

3 Eier

Salz, Pfeffer

200 g Trauben, blau und weiss

Zubereitung:

Gruyère AOC in lange, ein Zentimeter dicke Stängeli schneiden. Das Kuchenblech mit dem Teig belegen, mit einer Gabel gut einstechen. Halbrahm und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss auf den Teig giessen. Gruyère-stängeli sternförmig darauf auslegen. In die Zwischenräume die Trauben verteilen. Im 220 Grad heißen Ofen bei guter Unterhitze etwa 30 Minuten goldgelb backen.



Fotos: E. Kaiser

## Gruyère-Terrine mit Trauben

### Zutaten:

4 Blätter Gelatine  
4 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
120 g Gruyère AOC, gerieben  
200 g Halbfettquark  
2 dl Apfelwein  
Salz, Pfeffer

### Sauce:

4 EL Rapsöl  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
30 g Pekannusskerne  
400 g Trauben  
50 g Rucolasalat

### Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden, mit Gruyère AOC und Quark pürieren.

Den Apfelwein leicht erwärmen, die abgetropften Gelatineblätter zufügen und rühren, bis sie sich aufgelöst haben. Unter die Gruyèremasse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Förmchen (2 dl Inhalt) verteilen. Im Kühlschrank einige Stunden fest werden lassen. Das Öl und den Essig verrühren, würzen. Die Pekannusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne rösten. Die Trauben halbieren, mit Rucola und Nüssen auf Teller verteilen, die Sauce darüber träufeln. Die Förmchen kurz in ein heisses Wasserbad stellen, stürzen und auf dem Salat anrichten.

## Forellenfilets mit Trauben

### Zutaten:

8 Forellenfilets  
50 g Butter  
8 EL Weisswein  
400 g dunkle Trauben  
eine Handvoll Kerbel, fein gehackt  
100 g gemahlene Mandeln  
Meersalz, Pfeffer  
2 Eiweiss  
6 kleine Salbeiblätter  
einige Salbeiblätter zum Garnieren

### Zubereitung:

Trauben waschen und halbieren. Kerbel, Mandeln, Meersalz und Pfeffer in einem grossen, flachen Teller mischen. Anschliessend Eiweiss in einem Teller verquirlen. Forellenfilets zuerst im Eiweiss



Nicht alltäglich: Gruyère-Terrine auf Traubensalat

und danach in der Mandelpanade wenden und fest andrücken.

Butter in der Pfanne erhitzen, die Filets auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten und anschliessend im bei 75 Grad vorgeheizten Backofen warm stellen.

Danach Trauben mit etwas Butter bei mittlerer Hitze kurz dünsten, den Wein dazugiessen, aufkochen lassen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen Salbeiblätter fein hacken und unter die Traubensauce mischen.

Den Fisch auf grossen Tellern anrichten, die Trauben darüber verteilen und mit Salbei garnieren.

## Bunter Traubensalat

### Zutaten:

je 200 g dunkle und helle Trauben  
2 Kopfsalate  
3 rote Zwiebeln  
250 g Emmentaler  
3 Äpfel  
6 EL Weissweinessig  
10 EL kalt gepresstes Traubenkernöl  
2 Bund Schnittlauch  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Trauben waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die geschälten Zwiebeln, die gewaschenen Äpfel sowie den Emmentaler in feine Scheiben schneiden. Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen.

Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten und mit der Rohkost vermengen. Anschliessend das Ganze auf Teller verteilen und sofort servieren.

## Trauben-Bowle

### Zutaten:

350 g helle Trauben  
1 l heller Traubensaft  
1 l Apfelsaft  
2 l Mineralwasser

### Zubereitung:

Die Trauben waschen und in eine Schüssel geben. Mit gekühltem Trauben- und Apfelsaft übergiessen und kurz vor dem Servieren Mineralwasser dazugeben. ■

### INFOBOX

#### Literatur

- Liebster: «Warenkunde Obst und Gemüse, Band I – Obst» Walter Hädecke Verlag 2002, Fr. 63.50
- Oberbeil: «Obst & Gemüse als Medizin» Südwest Verlag 2006, Fr. 23.60
- Skawinska, «Die Wunder der Traubenkur» Goldmann Verlag, Fr. 14.60

#### Internet

- [www.thurgauer-tafeltrauben.ch/](http://www.thurgauer-tafeltrauben.ch/)
- [www.klzh.ch/aktuelles/detail.cfm?id=75&archiv=set](http://www.klzh.ch/aktuelles/detail.cfm?id=75&archiv=set)
- [www.dispofrut.ch/Tafeltrauben-detail.htm](http://www.dispofrut.ch/Tafeltrauben-detail.htm)