



## Nahrhafter Genuss: die Traube

Stapelweise Bücher über den Gesundheitswert des Weines füllen die Regale. Macht man sich bewusst, um wieviel mehr der Rohstoff – die Traube – unsere Gesundheit fördert, sind frische Früchte und der daraus gewonnene Saft unverzichtbarer Bestandteil des Speiseplanes. Inländische Äpfel gibt es rund ums Jahr, heimische Tafeltrauben sollen als idealer Saisonpartner des Herbstapfels ins Blickfeld rücken. Seit die Medien mehrfach über die hohe Schadstoffbelastung importierter Tafeltrauben berichtet haben, steigt die Nachfrage nach heimischen Früchten. Handelt es sich gar um resistente Sorten, hat der Direktvermarkter mit eigenen Trauben ein doppelt kräftiges Zugpferd in seiner Produktpalette.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

In Weinbauregionen bieten Obstbauern zur Zeit der Weinlese vielfach frische Trauben aus den Rebkulturen an. In den letzten Jahren ist der Anspruch der Konsumenten zu diesen kleinbeerigen Weintrauben gestiegen. Einige Sorten schmecken frisch und als Saft ausgezeichnet. Die Rebzüchtung bietet in jüngster Zeit eine breite Palette Alternativsorten zum traditionellen Sortiment. Das Besondere dieser Züchtungen: sie sind widerstandsfähig gegen Echten und Falschen Mehltau.

Solche resistenten Sorten sind genau genommen nichts Neues. Seit Jahrzehnten gibt es robuste Amerikanerreben. Allerdings finden nur wenige Verbraucher Gefallen an ihrem ausgeprägten Foxtton und

auch die Fruchtfleisch-Konsistenz beziehungsweise die zähe Schale stellen den Genuss dieser Sorten in Frage.

Bei der neuen Generation resistenter Reben handelt es sich meist um interspezifische Sorten, also Kreuzungen zwischen robusten Amerikanerreben und angenehm schmeckenden Europäersorten. Inzwischen gibt es sogar kernlose (samenfreie) Züchtungen, die gut schmecken und dem Mehltau widerstehen.

### Doppelte Gesundheit – eine Sortenfrage

Wer solche resistenten Tafeltrauben vermarktet, hat in zweifacher Hinsicht ein gesundes Produkt zu bieten: garantiert rückstandsfrei im Hinblick auf die vielen Fungizidspritzungen, die bei normalen Wein- und Tafeltrauben anfallen. Und dann natürlich die wertvollen Inhaltsstoffe, die Trauben zu einem vollwertigen Nahrungsmittel und hochwertigen Gesundheitsförderer machen.

Als resistente Weintraube hat sich Regent durchgesetzt – die Hälfte der mit resistenten Reben bepflanzten Flächen in der Schweiz entfällt auf diese intensiv rot färbende Sorte. Sie liefert nicht nur einen gehaltvollen Rotwein, auch frisch schmecken die kleinen Beeren ausgezeichnet. Weitere Vertreter im Reigen der Resistenzzüchtungen sind die hellfrüchtigen Sorten Phönix, Excelsior und Verdetet und die blauen Sorten Cascade, Ontario und Boskoop Glory.

Für Direktvermarkter eignen sich Cascade, Muscat bleu und Lakemont (Synonym New York) besonders gut. Die grüngelben Beeren der ertragreichen, gut winterfesten Sorte Lakemont enthalten keine Samen. Muscat bleu besticht durch die grossen, ovalen, schön blau gefärbten Beeren am locker aufgebauten Traubengerüst. Die fruchtig-aromatischen Früchte sind zugleich angenehm fest – im Gegensatz zur früher reifenden Sorte Boskoop Glory (Bild), die aufgrund der Weichfleischigkeit Vögeln, Wespen und Bienen zum Opfer fallen.

### Die Farbe macht's

Rot kommt vor Grün beziehungsweise Blau vor Gelb, wenn es um die Farbe der Trauben geht. Grund: Intensiv dunkel gefärbte Früchte und Gemüse enthalten grössere Mengen an gesundheitsfördernden Farbstoffen. Besonders effektiv in Bezug auf den Gesundheitswert sind die Pigmente aus der Stoffgruppe der Polyphenole. In der Traube sind vor allem Flavonoide vertreten. Dazu gehören Verbindungen wie Quercetin, Catechin, Kämferol und bei dunklen Sorten grosse Mengen Anthocyane.



Diese Stoffe senken die Thromboseneigung, regulieren den Cholesterinspiegel, schützen die Gefässe und beugen Krebs vor. Sie wirken als hoch effektive Antioxidantien, die schädliche freie Radikale in den Körperzellen binden und so nicht nur die Zellen vor Tumorbildung bewahren, sondern auch Alterungsprozesse verzögern.

### Wundermittel Resveratrol

Nachdem seit mehreren Jahren bekannt ist, dass rote Pflanzenfarbstoffe vor Tumoren und Infarkten schützen, haben Biochemiker, Ernährungswissenschaftler und Mediziner eine weitere Verbindung im Blickpunkt. Diese neue Wunderwaffe ist ein Inhaltsstoff, mit dem sich Pflanzen vor Schadorganismen schützen. Er wurde erstmals in Nieswurzarten (*Veratrum*) gefunden und danach Resveratrol benannt. Die Pflanze bildet dieses Phytoalexin, um sich vor Schadorganismen zu schützen. Da diese Stoffe vor allem gegen Pilze wirken, bilden sie sich vorwiegend in den äussersten Zellschichten - bei Trauben in der Beerenhaut.

Resveratrol wirkt im menschlichen Organismus krebsvorbeugend. Ein Teil dieses Anti-Krebs-Wirkstoffes geht auch in den Wein über. Die Gehalte schwanken zwischen 0,1 und 2,3 mg/Liter. Dass Rotweine höhere Werte als Weissweine aufweisen, liegt an der Technologie der Weinbereitung. Nur bei Rotweinen vergären die Beerenhäute eine Zeitlang mit, bei Weissweinen wird frisch gepresst und der Saft ohne die Fruchthüllen vergoren.

Anfang 1998 veröffentlichten italienische Wissenschaftler das Ergebnis ihrer Resveratrol-Studie: die in Trauben enthaltene Substanz beugt den degenerativen Hirnerkrankungen Alzheimer und Parkinson vor. Resveratrol aktiviert das Hirnzellen-Enzym Map-Kinase, das die Regeneration der Nervenfortsätze unterstützt. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch französische Forscher.

### Genussvolle Traubenkur

Trauben sind nicht nur schmackhafte Helfer im Kampf gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie enthalten auch ausgewogene Mengen an allen wichtigen Stoffen. Auffallend hoch sind die Gehalte an B-Vitaminen, vor allem Folsäure. Dieses B-Vitamin spielt eine zentrale Rolle bei der Blutbildung und beeinflusst unsere Stimmung positiv.

Das Kohlenhydrat Fruktose hebt den Blutzuckerspiegel und wirkt so Müdigkeit, Nervosität und mangelnder Konzentration entgegen. Da der Körper Fruktose sofort umsetzen kann, sind Trauben wertvolle Energiespender und Fitmacher. Das reichlich vorhandene Mangan ist wichtig für Knochen, Schilddrüse und Nerven. Auch die Mineralstoffe Kalium und Magnesium finden sich in grossen Mengen.

Die Ballaststoffe in Schalen und Kernen, der Quellstoff Pektin und die Fruchtsäuren regen die Darmtätigkeit an. Pektin bindet zugleich Giftstoffe und Cholesterin. Dank der entschlackenden und entwässernden Wirkung eignen sich Trauben als hilfreiche Diät-

Inhaltsstoffe von Trauben und Traubensaft		
	Trauben (100 g)	Traubensaft
kcal./kJ	68/280	
Wasser	% 81	
Kohlenhydrate	% 16	
Eiweiss	% 0,7	
Fett	% 0,3	
Säure	% 1,2	
Mineralstoffe	% 0,5	
Pektin	% 0,3	
Vitamin C	mg 4	1
Vitamin E	mg 0,7	0,2
Vitamin B1	mg 0,05	0,04
Vitamin B2	mg 0,03	0,02
Vitamin B5	mg 0,3	0,2
Vitamin B6	mg 0,07	0,02
Kalium	mg 183	130
Phosphor	mg 20	12
Kalzium	mg 18	15
Magnesium	mg 10	10
Natrium	mg 3	2
Eisen	mg 0,5	0,4

begleiter. Sie liefern alle notwendigen Wertstoffe in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Kost. Einige Kurorte bieten regelrechte Traubenkuren an. Eine solche Kur dauert mindestens zwei Wochen und beinhaltet täglich nicht unter 1 kg Trauben. Direktvermarkter sollten darauf hinweisen, wie wertvoll eine Traubenkur für die Gesundheit ist und mit informativen Handzetteln dazu anregen.

Da Trauben eine grosse Fruchtoberfläche haben - also im Vergleich zum Apfel deutlich mehr Schale je Kilogramm Frucht aufweisen - stellen viele Konsumenten zu Recht gerade bei dieser Obstart die Frage nach Rückständen: Analysen von importierten Früchten bestätigen vielfach hohe Belastungen mit Insektiziden und Fungiziden. Hier haben Obstbauern, die resistente Trauben verkaufen, ein weiteres Gesundheitsargument.

### Die Inhaltsstoffe im Überblick

Heimische Trauben stehen nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Daraus gepresster Saft lässt sich rund ums Jahr anbieten. Im Vergleich zum Rohstoff enthält er ähnlich hohe Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen (Tabelle). Der Fitmacher Traubensaft bietet viele der dem Wein zugeschriebenen Gesundheitswirkungen und sollte als schmackhafte Abwechslung zum Apfelsaft regelmässig auf den Tisch bzw. ins Glas kommen. Tritt Traubensaft aus seinem Schattendasein heraus, können sich die Verarbeitungsanteile ändern - bislang entfallen nur 10% der Welternte auf Säfte und Rosinen, weitere 10% werden frisch gegessen, 80% dienen als Wein-Rohstoff.