

U. Siedentopp

## Lebensmittelportrait Weintrauben



Seit Jahrtausenden kultivieren die Menschen Rebstöcke. Die Früchte der Weinrebe (*Vitis vinifera* L. ssp. *Vinifera*; putao) gehören damit zu den ältesten Lebensmitteln. Es gibt grüne, rote und blaurote Traubensorten, die roh als Tafeltrauben gegessen, getrocknet oder zu Wein verarbeitet werden. Ägypter, Babylonier, Inder und Phönizier pflanzten nachweislich Früchte und Weinkultur. Griechen und Römer verbreiteten den Weinbau in Europa. Unterschiedliche geographische und klimatische Bedingungen haben die Entwicklung von zahllosen Sorten ermöglicht [3]. In „Shi Ji“, einem berühmten chinesischen Geschichtswerk von Si Maqian, wurde der Wein zum ersten Mal in China erwähnt [10]. In vielen alten chinesischen Gedichten und Erzählungen ist vom Wein die Rede. In China werden mehrere hundert grüne und rote Traubensorten vor allem entlang des Changjiang und in den nördlichen Provinzen angebaut. Weintrauben sind in China seit der frühen Westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 23 n. Chr.) bekannt und waren in der Tang-Zeit (618–907 n. Chr.) besonders beliebt und verbreitet [2]. In der Yuan-Dynastie (1279–1368 n. Chr.) wurden Weinkellereien in den zentralen Gebieten Chinas eingeführt. Heute gibt es mehrere bekannte Weinanbaugebiete in verschiedenen Provinzen. Neben Riesling werden die Rebsorten Zhangyu, Changcheng, Wangchao und Tonghua angebaut und auch schon exportiert [10].

Weinstöcke sind ausdauernde, tief wurzelnde Kletterpflanzen, aus deren unscheinbaren Rispenblüten sich saftige Beeren („Trauben“) entwickeln. Der erwerbsmäßige Anbau erfordert eine intensive Pflege, um den Ertrag und die Inhaltsstoffe zu optimieren. Die mit Wachs bedeckten Trauben werden im Herbst gelesen. Je nach Sorte und Zuckergehalt werden sie roh verzehrt, zu Rosinen getrocknet oder zu Traubensaft und Wein verarbeitet. Weinstock und Wein spielen in der jüdischen und christlichen **Religion** eine wichtige Rolle. In der Midrasch gibt es vielfältige Vergleiche zwischen dem Weinstock und dem Volk Israel. Im Alten und Neuen Testament wird an zahlreichen Stellen Bezug auf den Weinstock genommen. Der Bibel nach war Noah der erste Winzer (Genesis 9,20). Weinberge zu besitzen bedeutete Reichtum und Segen. Im Lied vom Weinberg (Jesaja 5, 1–7) werden Anlage und Pflege eines

Weinberges ausführlich beschrieben. Da der Anblick köstlicher Trauben den Vorübergehenden geradezu zum Probieren einlud, gab es bereits in biblischer Zeit eine Gesetzesvorschrift für die Früchte am Weg: „Wenn du in den Weinberg eines anderen kommst, darfst du so viel Trauben essen, wie du magst, bis du satt bist, nur darfst du nichts in ein Gefäß tun“ (5. Buch Mose 23, 25). Nicht zuletzt ist der Weinstock ein Gleichnis für das Leben der Christen (Johannes 15, 1–7). Beim letzten Abendmahl wird das Bild vom Trinken der Frucht des Weinstocks zum Hinweis auf das Ewige Leben [5]. In der **Volksmedizin** galt Wein schon in der Antike als Genuss- und Heilmittel. Die frühen Könige Mesopotamiens und Ägyptens waren stolz auf ihre Weinberge und ihre mit Weinen gefüllten Weinkeller. Das Grab Tutanch-amuns (um 1340 v. Chr.) enthielt außer Trauben und Rosinen 36 große Amphoren mit den vermut-

### Weinkraut mit Trauben

Rezept für 4 Portionen

#### Zutaten

750 g frisches Sauerkraut  
1–2 säuerlich–herbe Äpfel  
3 kleine Zwiebeln  
8 Wacholderbeeren  
125 ml Gemüsebrühe  
1 EL Honig  
1 kleine Knoblauchzehe  
40 g Butter  
300 ml Weißwein  
200 g Weintrauben, grün  
schwarzer Pfeffer, gemahlen  
Meersalz  
Kümmel  
2 Lorbeerblätter

#### Wandlungsphase

(H)  
(H, F, E, M)  
(H, F, M)  
(F)  
(W)  
(E, M)  
(H, E, M)  
(E)  
(H)  
(H, E, M, W)  
(E, M)  
(F, E, M, W)  
(E, W)  
(M)

#### Zubereitung

Äpfel und Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in 20 g Butter andünsten. Abgespültes, abgetropftes Sauerkraut zufügen und anschmoren. Mit der Brühe ablöschen, mit Wacholder, fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Lorbeer und Kümmel würzen. Auf niedriger Temperatur rund 20 Minuten schmoren, hin und wieder umrühren. Honig unter das Sauerkraut rühren. Kernlose grüne Weintrauben halbieren, untermischen und die Hälfte vom Weißwein zugeben. Nochmals 20 Minuten schmoren, restliche Butter und Weißwein zugeben, durchrühren und kurz durchziehen lassen. Dazu passen sehr gut Kartoffelpüree und Bratwürstchen oder Kassler.

#### > Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Weinkraut mit Trauben nährt die Säfte, bewegt das Leber-Qi und leitet Hitze in Magen und Darm aus.

#### > Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Weinkraut mit Trauben liefert reichlich Kalium, Vitamin B 12, Vitamin C, Frucht-, Aroma- und sekundäre Pflanzenstoffe. Es regt zudem die Verdauung wirksam an.

lich besten Weinen seiner Regierungszeit. Hippokrates verordnete Wein – verdünnt mit Wasser – als Schlafmittel, gegen Kopfschmerzen und bei Verdauungsstörungen. Der griechische Weingott Dionysos wusste um die Wirkung der Früchte im Wein: „..., der dem Menschen anfangs die Leichtigkeit eines Vogels verleiht, ihn dann stark macht wie einen Löwen und zuletzt dumm wie einen Esel.“ Die Römer verwendeten Wein äußerlich zur Wundbehandlung und innerlich bei Magen-Darm-Erkrankungen. Vorbeugend mussten römische Legionäre Wein gegen Cholera, Typhus und Ruhr trinken. Im Mittelalter verabreichte Hildegard von Bingen viele Heilkräuter in Tinkturen, deren Hauptbestandteil Rotwein war. Den reifen Trauben werden Heilwirkungen bei Arteriosklerose, Verstopfung, Fettleibigkeit, Leberleiden und in der Rekonvaleszenz zugeschrieben. Sie sollen Blut reinigend und bildend, stärkend und aufbauend wirken. Bei Magenschmerzen und Hitze bedingten Kopfschmerzen sollen unreife Trauben helfen. Die Blätter der Weinrebe werden als Kompressenaufgabe bei Wunden, Ekzemen, Hautunreinheiten, Blutungen und Krampfadern, aber auch als Tee bei Gicht und Rheuma empfohlen. In der Blüten-therapie nach dem englischen Arzt Edward Bach wird die Weinrebe als Mittel bei zu starkem, übermäßigem Ehrgeiz und unbedingtem Durchsetzungs willen verabreicht. Die Bach-Blüte Weinrebe schenkt innere Großmut, Herzdenken anstelle von Kopfdenken und einen gesunden Ehrgeiz. Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** der Weintrauben liegt sowohl in ihrem hohen Genusswert als auch in den vielen gesunden Inhaltsstoffen. Neben rund 80 % Wasser enthalten sie vor allem sehr viel Kalium (190 mg %), das entwässernd wirkt. Aber auch Eisen, Magnesium und Vitamin C sind in nennenswerten Mengen enthalten [1]. Außer je 7 % Fructose und Traubenzucker, Weinsäure und Fruchtsäuren sowie Verdauung anregenden Ballaststoffen (1,5 %) wurden als wirksame Substanzen Phenole aus der Gruppe der oligomeren Proanthocyanidine (OPC) nachgewiesen. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, haben antioxidative Wirkungen und bieten Schutz vor freien Sauerstoffradikalen. Die beiden wichtigsten Stoffe sind Procyanidin und Resveratrol, deren antioxidatives Potenzial

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden den Weintrauben folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [2, 4, 6, 7, 8, 9, 13]:

- Temperaturverhalten: neutral
- Geschmack: süß, sauer
- Funktionskreisbezug: Holz, Erde, Metall, Wasser
- Wirkungen: Leber, Milz und Niere stärkend, Qi und Blut stützend, Säfte nährend, diuretisch, Muskeln, Sehnen und Knochen stärkend

Die Verwendung von Weintrauben als diätetisches Mittel wird erstmals in der Oberen Abteilung von „Shennongs Klassiker der Drogenkunde“ (Shennong bencao jing, in der Späten Han-Zeit verfasst) erwähnt [2].

Für den therapeutischen Einsatz gelten als Indikationen Mundtrockenheit, Durst, verminderter Appetit bei Säftemangel, Miktionsstörungen, Schwellungen und Gedunsenheit, Schlafstörungen, Schwindel, Nachtschweiß, Herzklopfen, Hüft- und Kniebeschwerden [2, 4, 8, 13].

20- bis 50-mal über dem von Vitamin C und E liegt. Traubenkerne und Schalen enthalten zusätzlich Salicylate und Anthozyane. Sie begünstigen die Blutfließeigenschaften und die Sauerstoffversorgung der Gewebezellen [11, 12]. Der Geschmack hängt je nach Sorte von den typischen Gerb- und Aromastoffen (Tannine, Ester) ab. Das leicht nussartig schmeckende Traubenkernöl enthält etwa 66 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese begünstigen das HDL/LDL-Cholesterinverhältnis. Durch seine hohe Hitzebeständigkeit eignet es sich auch zum Braten.

Roter Traubensaft enthält noch mehr gesundheitlich wirksame Substanzen als rote Trauben, da bei seiner Gewinnung auch Stielreste mit verwendet werden, die reichlich gesunde Schutzstoffe enthalten. Im Wein findet man antioxidativ wirksame Polyphenole wie Tannine, Proanthocyanidine, Catechine und andere Flavonoide. Der Polyphenolgehalt hängt von der Sorte, den Boden- und Kulturbedingungen, der Herstellungsweise und den Gärbedingungen ab. Durch die Fermentation bilden sich noch weitere Substanzen, die im Traubensaft nicht vorkommen. Rotwein enthält nicht nur insgesamt mehr Polyphenole als Weißwein, sondern auch viele Einzelstoffe, die im Weißwein gar nicht vorkommen. Weintrauben, Traubensaft und Wein wirken vor allem auf das kardiovaskuläre System schützend, haben aber auch positive immunologische Eigenschaften. In der mediterranen Küche fördert der maßvolle Genuss von Rotwein die Gesundheit schon lange. Aus ernährungsmedizinischer Sicht fördert maßvolles Weintrinken (maximal 20 g Alkohol/Tag bei Frauen und 30 g Alkohol/Tag bei Männern) mit einem „Viertel“ oder „Achtele“ täglich die Gesundheit. Regelmäßiger moderater Alkoholkonsum kann aber auch die individuelle Gesundheit schädigen!

#### Küchentipp

Beim Einkauf sollte man auf reife, prall gefüllte und glänzende Beeren achten, die fest am Stiel sitzen. Lose Trauben sind ein Zeichen für überreife Früchte. Bei kühler Lagerung können Weintrauben bis zu einer Woche aufbewahrt werden. Abgefallene oder schrumpelige Beeren sollten entfernt werden, damit sich keine schimmelig Stellen bilden. Trauben haben von Natur aus eine wachsartige Schutz-



## Fenchel-Weintrauben-Salat mit Nüssen

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten

400 g Fenchel  
200 g Weintrauben, blau  
50 g Zwiebeln  
40 g Haselnüsse, gehackt oder gemahlen  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rotweinessig  
2 EL Wasser  
2 EL saure Sahne  
1 TL Honig  
1 Msp. Meersalz  
schwarzer Pfeffer, gemahlen  
Estragon, fein gehackt  
2 EL Haselnussöl

### Wandlungsphase

(H, E, W)  
(H, E, M, W)  
(H, F, M)  
(H)  
(H, E, M)  
(H, E)  
(W)  
(H)  
(E, M)  
(F, E, M, W)  
(E, M)  
(H)  
(H)



### Zubereitung

Fenchel längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Weintrauben evtl. halbieren und entkernen, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Für die Soße Rotweinessig mit Wasser, saurer Sahne, Honig, Salz, Pfeffer, gehackter Knoblauchzehe und Estragon verrühren, Haselnussöl unterrühren und abschmecken. Geschnittenen Fenchel und Weintrauben mit der Soße mischen. In einer Schüssel mit gehacktem Fenchelkraut und Haselnüssen garniert servieren.

#### › Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Der Fenchel-Weintrauben-Salat harmonisiert die Mitte, reguliert das Qi, stärkt Milz und Niere, nährt Blut und Säfte.

#### › Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Der Fenchel-Weintrauben-Salat enthält viel Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin C sowie Polyphenole und Anthocyane. Er schmeckt aromatisch und unterstützt die Verdauung.

schicht, in der sich Pflanzenschutzmittelrückstände und Schadstoffe anlagern können. Daher sollten sie kurz vor dem Verzehr besonders gründlich mit lauwarmem Wasser abgespült werden. Nach dem Abtropfen werden sie am besten mit einem weichen Tuch trocken getupft.

### Verwendung

Die meisten Trauben (rund 85 %) werden weltweit zu Wein verarbeitet. Nur etwa ein Zehntel wird als Tafeltrauben roh verzehrt. Sie passen zu Obstsalaten, Müsli, Desserts und als Belag für Torten. Sie harmonisieren aber auch ausgezeichnet mit pikanten Speisen. In Kombination mit Käse oder als Dekoration für Büffets liefern rote und grüne Weintrauben frische bunte Farbtupfer. Die restliche Traubenernte wird zu Rosinen, Korinthen und Sultaninen getrocknet. Je nach Rebsorte gibt es unterschiedlich große und sehr verschieden farbige Trockenfrüchte, die entweder kernlos sind oder Kerne enthalten. Sultaninen, die aus der kernlosen Sultanatraube gewonnen werden, zeichnen sich durch einen sehr aromatischen süßen Geschmack aus. Die kleineren Korinthen stammen von einer dunklen Traubensorte aus Griechenland und schmecken eher fruchtig-säuerlich. Zur Trockenfruchtherstellung bleiben die Trauben bis zur Überreife am Rebstock.

Die Trocknung erfolgt dann an der Luft, auf Strohmatten oder in Kästen, im Schatten oder an der Sonne. Ein Teil wird gebleicht, d. h. nach dem Trocknen mit schwefeliger Säure behandelt, um eine Verfärbung zu vermeiden und die Haltbarkeit zu erhöhen. Geschwefelte Früchte müssen gekennzeichnet sein. Alle Trockenbeeren verfeinern Müsli, Fruchtsalate, Quarkspeisen und Kuchen, aber passen auch zu Reisgerichten, Gemüseaufläufen und Rohkostsalaten.

### Literatur

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
2. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer; 2006
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
4. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
5. Kawollek W, Falk H. Bibelpflanzen. Stuttgart: Ulmer Verlag 2005
6. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
7. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3<sup>rd</sup> Edition; 1997
8. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North AtlanticBooks; 1993

9. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
10. Weinanbau in China – Radio China International, <http://german.cri.cn/401/2007/05/14/11@73299.htm>
11. Weintrauben – [www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200510/st20051017\\_2.shtml](http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200510/st20051017_2.shtml), Stand 18.06.2007
12. Weintrauben – [www.wissenschaft-im-dialog.de/fag\\_detail.php4?ID=121](http://www.wissenschaft-im-dialog.de/fag_detail.php4?ID=121), Stand 18.06.2007
13. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005



### Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.  
Uwe Siedentopp  
Ahnatalstraße 5  
D-34128 Kassel  
[drsied@gmx.de](mailto:drsied@gmx.de)  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)