



## Weintrauben

Weinbeeren sind die Früchte der Weinrebe (*Vitis vinifera*), die zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen gehört. Weintrauben können als Tafeltrauben roh gegessen, zu Rosinen getrocknet oder zu Wein verarbeitet werden. Die Kerne von Weinbeeren enthalten Procyanidin, was als starkes Antioxidans wirkt. Die Kerne und die Haut sind ebenfalls Quelle für das Antioxidans Resveratrol.

Unsere Früchte zeichnen sich besonders durch ihre Reife und den traditionellen, unverfälschten Geschmack der jeweiligen Sorten aus.

Durch den hohen Ballaststoffgehalt sorgen Weintrauben für eine gute Verdauung. Weil Trauben auch die Harnsäureausscheidung unterstützen, sind sie bei Gicht und rheumatischen Beschwerden hilfreich. Ausserdem verfügen Trauben über fast alle B-Vitamine, die wichtig sind für den Stoffwechsel und für gute Nerven. Die Fruktose gleicht den Blutzuckerspiegel aus, was sich positiv auf Stimmungslage und Leistungsfähigkeit auswirkt.

# Rezept

## **Gefrorene Trauben in Schokolade gehüllt**

Dazu eignen sich besonders gut die intensiven Rebsorten wie Erdbeertrauben oder Muskattrauben. Sobald die Trauben gefrieren, verwandeln sich Saft und Fruchtfleisch in eine Art cremiges Wassereis, während die Schale knackig bleibt. Mit Schokolade überzogen ergibt dies ein köstliches Dessert.

## **Pizza mit Trauben, Pinienkernen, Rosmarin und Ricotta**

Aus 500 g Weizenmehl Typ 550, 0,5 EL feines Meersalz, 1 Päckchen Trockenhefe, 0,5 EL feiner brauner Zucker und etwa 325 ml lauwarmes Wasser den Hefeteig wie gewohnt zubereiten. Der Teig soll glatt, weich und elastisch sein. Daraus 4 Pizzaböden ausrollen. Je 1 Handvoll kleine blaue und grüne Trauben, 1 EL Pinienkerne, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Vanillezucker und 1 EL Weißwein mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Masse auf den Pizzaböden verteilen. Etwas Ricotta darüberbröckeln und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei 250° 7 – 10 Minuten backen.

## **Schiacciata mit frischen Trauben**

Für den Vorteig: 1 Tasse Weizenmehl, 0,5 Päckchen frische Hefe, 1,5 Tassen lauwarmes Wasser, Für den Teig: 2,5 Tassen Weizenmehl, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, knapp 0,5 Tassen lauwarmes Wasser. Für den Belag: 1 kg Trauben, 1 Tasse körnigen Streuzucker, 1 TL Fenchelsamen. Den Hefeteig wie gewohnt zubereiten. Den Teig halbieren und jede Hälfte ausrollen. Die Hälfte der gezuckerten Trauben auf einer Teigschicht verteilen, die andere Schicht darüberlegen. Die restlichen Trauben darüberstreuen. Auf ein Backblech legen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 190° ca. 1 Stunde backen.