

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 10: Bio-Weine auf Erfolgskurs  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Die Trauben gehören botanisch zu den Weinreben gewachsen. Bei den Weintrauben oder Weinbeeren gibt es helle und blaue Sorten, die Beeren sind klein oder gross, mit oder ohne Kerne. Das Aroma der Früchte, die ein gemässigttes Klima und viel Sonne brauchen, ist umso besser, je langsamer sie heranreifen. Trauben (70 kcal/ 296 kJ pro 100 Gramm) enthalten Vitamin A, E, C und der B-Gruppe, Eisen und reichlich Kalium. Sie regen die Darmtätigkeit an, reinigen die Leber, wirken entwässernd, treiben die Harnsäure aus dem Körper und werden deshalb gerne für eine herbstliche Traubenkur verwendet. Die Schalen sind ballaststoffreich.

## Frisée-Salat mit Trauben

- 2 EL Himbeeressig (oder anderer Obstessig)
- 2 EL Walnussöl (oder Sonnenblumenöl)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf, Herbamare
- 1 Frisée- oder Endiviensalat
- 150 g blaue Weintrauben
- 2 EL grob gehackte Walnusskerne
- feingehackte frische Kräuter

Für die Sauce das Öl, den Essig, Zitronensaft, Senf und Herbamare verrühren. Den Salat in Streifen schneiden, Trauben halbieren und eventuell entkernen. Alle Zutaten mischen und mit der Sauce übergossen.

## Tessiner Reiserand

- 350 g Weintrauben
- 100 g fein geraspelter Sellerie
- 100 g fein geraspelte Karotten
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 300 g Naturreis (z.B. von A. Vogel)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 6 dl (600 ml) Gemüsebrühe (z.B. Plantaforce)
- 50 g gehackte Nüsse (nach Wahl)

Öl in einem Topf erhitzen, den gewaschenen Reis darin anziehen lassen, das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Die heisse Gemüsebrühe zufügen und den Reis weich garen. Die halbierten Trauben und die Nüsse unter den fertigen Reis mischen. Den Reis in eine

mit Wasser ausgespülte Kranzform streichen und festdrücken. Anschliessend auf eine vorgewärmte Platte stürzen, eventuell mit Trauben garnieren. Dazu passt ein Salatteller.

## Trauben-Tarte

Zutaten für eine Form von 24 bis 26 cm Ø

- Teig: 150 g feingemahlener Dinkel
- 50 g fein geriebene Mandeln
- 70 g kalte Butter
- 2 EL Akazienhonig, 1 – 2 EL kaltes Wasser
- Belag: 200 g Quark
- 4 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Akazienhonig
- 1 Becher steifgeschlagenen Rahm
- je 200 g weisse und blaue kernlose Trauben

Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig herstellen, zugedeckt mindestens eine Stunde kühl stellen. Teig ausrollen und in die Form legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Mürbeteigboden im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten hellgelb backen.

Für den Belag die Zutaten gut verrühren und zum Schluss vorsichtig die Sahne unterheben. Auf den ausgekühlten Kuchenboden streichen. Trauben gründlich waschen, trockentupfen und in einem ansprechenden Muster auf der Creme verteilen. Den Kuchen zwei bis drei Stunden kühl stellen.

• MH