

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 7-8: Traubenaroma : Verjus

Artikel: Grüner Geniessertropfen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558300>

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: 21.01.2026

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

Grüner Geniessertropfen

Diese Trauben sind bestimmt nicht zu sauer: Schlaue Füchse bereiten mit Verjus, dem alkoholfreien Saft aus unreifen Weinbeeren, ganz köstliche Dinge zu.

Claudia Rawer

Feine Säure, herrliches Aroma: Verjus erlebt in unseren Küchen ein wohlverdientes Comeback. Aber mit was hantieren Meister- und Hobbyköche denn da eigentlich?

Kurz gesagt, wird Verjus durch das Auspressen unreifer Trauben erzeugt. Nach dem Pressen wird er zur Konservierung pasteurisiert und dann filtriert. Fertig ist der mild säuerliche Saft, frei von Konservierungsmitteln und Zusatzstoffen, der in der modernen Küche anstelle von Zitrone oder Essig verwendet wird. Seine Säure ist milder als die von Weinessig, sein feinerherbes Aroma vielschichtiger und sanfter als das von Zitronensaft.

Renaissance der «grünen Beeren»

Natürlich ist es nicht ganz so einfach, einen wirklich feinen und geschmacklich abgerundeten Saft aus grünen Trauben herzustellen.

Qualitätsorientierte Winzer beschneiden die Trauben, damit die verbleibenden Beeren besser belüftet werden. Was an grünen Trauben zu Boden fiel, wurde früher liegengelassen oder weggeworfen. Heute entsteht aus den unreifen Trauben – wieder – Verjus. Das richtige Verhältnis von Süsse zu Säure ist für die frühe Ernte entscheidend. Die Beeren eignen sich zur Herstellung von Verjus am besten, wenn die Saftbildung gerade angefangen hat; die dazu



bestimmten Trauben werden von Hand gelesen. Am Ende der Erntezeit kommen noch die «Geize» hinzu, die zum Zeitpunkt der Weinlese immer noch unreifen Trauben, die vor allem in warmen Sommern aus den Weinblüten der zweiten Generation entstehen. Nach Meinung von Liebhabern geben sie dem Verjus den entscheidenden Kick.

Auf diese Weise entstand zum Beispiel 2005 auf dem Weingut «Nouveau Salquenen» in Salgesch erstmals wieder «Grünsaft», wie man den Verjus im vielsprachigen Wallis auch nennt. Auch etliche deutsche Winzer haben den grünen Saft, für den nur Trauben geerntet werden dürfen, die nicht mit Spritzmitteln belastet sind, für sich wiederentdeckt.

Grünsaft, Agrest, Verjus

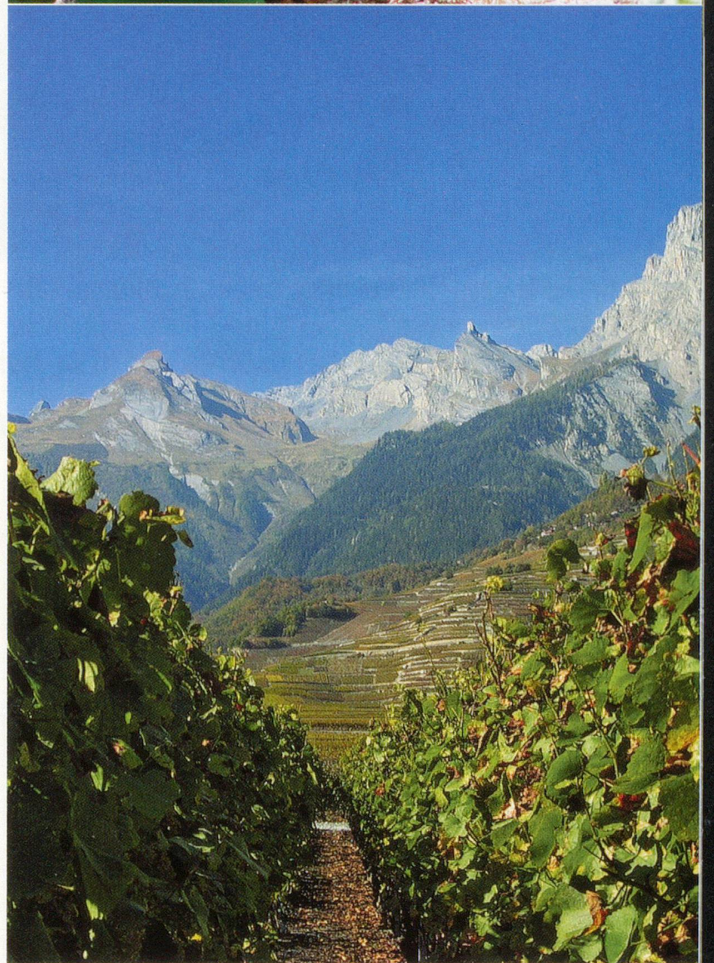
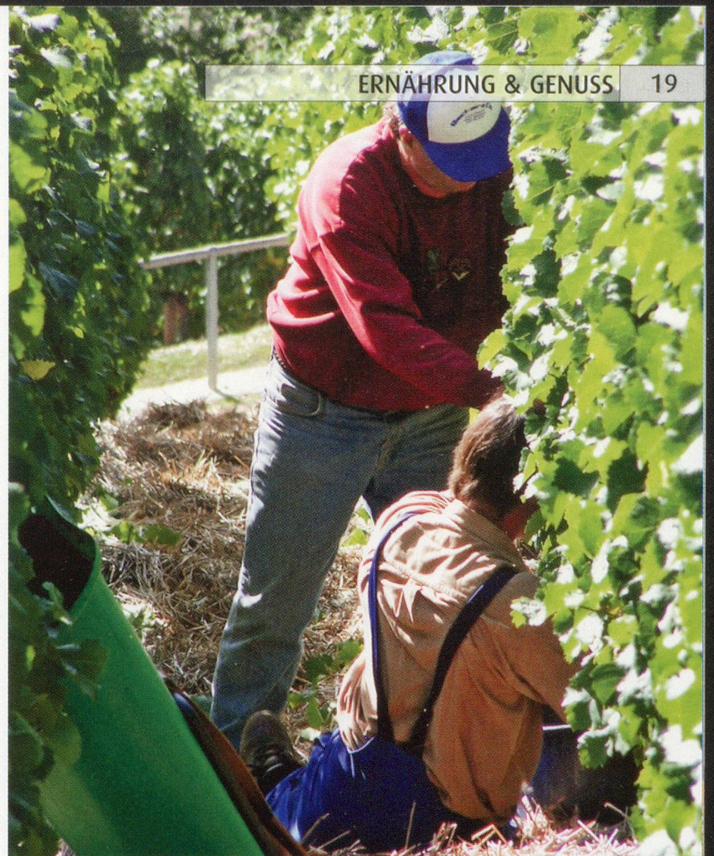
Dabei kennt man ihn eigentlich schon sehr lange. Wohl schon in römischer Zeit hat man die fein säuerliche Würze geschätzt; als «Agrest» gehörte sie, wie der Kenner Elmar M. Lorey sagt, «zu den Säulen der mittelalterlichen Küche».

«Unzeitige Weinbeeren» waren selbst in Gebieten, in denen nie Weinbau betrieben wurde, ein überaus beliebtes Würzmittel. Ein Problem allerdings gab es: Die Pasteurisation war noch nicht erfunden und der Verjus daher leicht verderblich. Deswegen verschwand er wohl im 18. Jahrhundert im Grossen und Ganzen aus den europäischen Küchen, als Zitronen durch Massenimporte erschwinglich wurden.

Häufig hört man die Behauptung, die Kreuzritter hätten dem Agrest durch den Import von Zitronen den Garaus gemacht. Das hält Elmar M. Lorey jedoch für Unsinn: Die Ritter «waren es, die diese Würze an der höfischen Tafel erst zur Mode gemacht und damit den Startschuss für seine Karriere gegeben hatten. Seinen endgültigen Durchbruch erreichte der Verjus durch die Verbreitung der Druckkunst und der damit einhergehenden Verbreitung von Kochbüchern.»

Heilsam und sanft zum Magen

Auch als Heilmittel diente das Nebenprodukt des Weinbaus. Hippokrates von Kos berichtete in der griechischen Antike über die Verwendung von Verjus in der Medizin; in der mittelalterlichen Heilkunde gehörte der Agrest zum Inventar der Klosterapotheken und wurde als schmerzstillendes Mittel, zur Desinfektion und vor allem wegen seiner appetitanregenden und



Die unreifen Trauben werden sorgsam von Hand gelesen (oben, in einem Weinbaugebiet am Mittelrhein). Auch im Wallis (unten) wird wieder Verjus oder Grünsaft produziert.

magenstärkenden Eigenschaften eingesetzt. Auch zur Krankenkost wurde Verjus gerne verwendet, da er bekömmlicher als Essig ist. Die beruhigende Wirkung auf Magen und Verdauung wird noch heute geschätzt: Mägen lässt der Weinbeerensaft keineswegs «sauer» reagieren, er scheint eher etwaige Verstimmungen zu besänftigen.

Sie werden sich fragen, wie Sie bisher ohne diese kulinarische Würze aus dem Weinberg auskommen konnten.»

Maggie Beer, australische Küchenkennerin

Verjus ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium sowie an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen).

Aufs Etikett schauen

«Das Aroma frisch gepresster Früchte, der Geschmack von frischen Trauben, der nur geringe Zuckeranteil und die spezifische Säuremischung machen das Produkt zu einer Zutat erster Wahl», so Elmar M. Lorey. Man sollte jedoch auf die Qualität achten: Natürlicherweise ist der Zuckergehalt sehr niedrig, da die Trauben für Verjus zu einem sehr frühen Zeitpunkt gelesen werden. Im Handel findet man aber auch Produkte, die 20 Gramm Zucker und mehr pro Liter enthalten.

Wie bei Olivenöl oder Wein gilt auch beim Verjus: Die ganze Vielfalt der Aromen bieten nur möglichst naturbelassene Produkte bester Qualität.

Vom Salat bis zum Dessert

Verjus mit seiner fruchtigen Note passt ausgezeichnet zu Ratatouille und anderen Gemüsegerichten, Fisch oder Hühnchen. Als leicht herbes Element belebt er Saucen, Salatdressings und Marinaden. Auch in Süßspeisen wie Torten und Crèmes oder als Verjus-Glacé macht er eine ausgesprochen gute Figur.

Bereiten Sie Saucen mit dem Grüntraubensaft zu, gibt es zwei Möglichkeiten: Löscht man angebratenen Fisch oder Fleisch mit Verjus ab, gibt man die Flüssigkeit langsam zu und lässt sie immer wieder einköcheln – dann dickt der Saft wunderbar ein und ergibt einen schönen dunklen Saucenfond. Soll die Sauce hell bleiben, löscht man mit anderer Flüssig-

keit ab und verwendet den Verjus erst zum Schluss als Würze.

Führen Sie Verjus in Ihre Küche ein, befinden Sie sich in bester Gesellschaft: Spitzenköche verwenden ihn sehr gerne sowohl als Saucenfond als auch als Würzmittel und Alternative zu Essig, weil der eigenständige und ausgewogene Charakter des heimischen Produktes sie anspricht. So beliefert Diego Mathier von «Nouveau Salquenen» nach eignen Worten «50 Gault-Millau-Küchen in der ganzen Schweiz».

Rezepte mit Verjus findet man häufig im Internet. Aber auch GN-Spitzkoch Joannis Malathounis kennt sich mit der wiederentdeckten Würze aus und offeriert Ihnen auf den Seiten 35/36 «Pochierte Eier mit Zwiebeln und Verjus» (köstlich und etwas ganz Besonderes, ich habe es schon ausprobiert!) sowie «Maishähnchen in Verjussauce <Avgolemono>».

Guten Appetit! ■

Rezepte/Adressen

Verjus

Der Schweizer Hersteller «ValNature», seit 2007 zertifizierter Bio-Betrieb, bietet Verjus-Rezepte per Post oder im Internet an.

Das Rezeptbüchlein zum Herunterladen erhält man unter der Adresse www.verjusbio.ch, in gedruckter Form, wenn Sie ein an Sie selbst adressiertes und frankiertes Couvert mit Briefmarken im Wert von CHF 2.- an diese Adresse schicken: Felix Kuchler, ValNature, Waldstr. 16, CH-3952 Susten VS.



Der deutsche Hersteller Fuchs präsentiert eine Reihe interessanter Verjus-Rezepte vom «Blumenkohlsalat mit Verjus-Dressing» bis zum «Agrest-Sandkuchen» im Internet: www.weingut-fuchs.de/php/kochrezepte-mit-verjus.php.