

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

Artikel: Frische Vertreter alter Kultur
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078919>

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: 04.05.2026

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

Die Wirkung von Trauben

Allergien

Die allergischen Reaktionen auf (Wein-) Trauben scheinen zuzunehmen, vor allem bei Kindern. Auch die Pollen der Rebstöcke können Allergien auslösen.

Cholesterin

Trauben wirken günstig auf die Cholesterinwerte. Eine britische Studie ergab, dass die Einnahme von Traubenextrakt den oxidativen Stress reduziert, die Durchblutung verbessert und das «gute» HDL-Cholesterin steigert, was gleichzeitig das Gesamtcholesterin-Verhältnis verbessert.

Diabetes

Viele Menschen mit zu hohen Blutzuckerwerten meiden Trauben, weil sie darin besonders viel Traubenzucker vermuten. Das ist unnötig, denn wie bei jedem Obst setzt sich der Kohlenhydratgehalt aus Traubenzucker und Fruchtzucker zusammen, oftmals kommt auch noch ein wenig Rohrzucker dazu. 75 bis 100 Gramm Weintrauben schlagen mit einer bis zwei Broteinheiten zu Buche.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dank Resveratrol und den in den Kernen enthaltenen OPC (Oligomere Proanthocyanidine, die zu den Polyphenolen gehören) verbessern Weintrauben die Durchblutung. OPC hilft zudem gegen Infektionskrankheiten wie etwa Erkältungen. Trauben und alle daraus hergestellten Produkte helfen Problemen und Krankheiten vorzubeugen, die aus der Schädigung der Zellen entstehen – also auch dem Alterungsprozess. Polyphenole sind auch in Rotwein enthalten, weshalb Rotwein – mit Mass getrunken – positiv auf die Herzgesundheit wirkt.

Übergewicht

Trauben enthalten satte 81 Prozent Wasser und rund 72 kcal pro 100 Gramm. Trotz ihres relativ hohen Zuckergehalts helfen Trauben beim Abnehmen, denn sie fördern die Entschlackung und Entwässerung des Körpers.

Verdauung

Trauben sind eher schwer verdaulich, regen aber gleichzeitig die Verdauung durch den Gehalt an Ballaststoffen an und haben hamntreibende Wirkung.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linzi

Frische Vertreter alter Kultur

Was nun? Reis? Hanf? Feige? Welches ist die älteste Kulturpflanze der Welt? Sicher ist: Die Traube gehört dazu.

in Fuchs erblickte an einem Weinstock prächtige Trauben. Das Wasser lief ihm im Maul zusammen, und er sprang hoch, um sie zu erreichen. Aber er schaffte es nicht. Da rümpfte er die Nase und meinte herablassend: «Sie sind mir noch nicht reif genug, ich mag keine sauren Trauben.» Mit erhobenem Haupt stolzierte er in den Wald zurück.

Der grosse griechische Dichter Äsop hat uns mit dieser Fabel einen wunder-

baren Tipp gegeben, wie man eine Niederlage schönreden kann.

Damit die Trauben hoffentlich nicht sauer werden, brauchen sie mindestens 1300 Sonnenstunden im Jahr und eine Jahresdurchschnittstemperatur, die 9° C nicht unterschreiten sollte, um zu reifen. Die Früchte des Weinstocks, die botanisch gesehen keine Trauben sind, sondern zu den Beerenfrüchten gehören, waren bereits den Steinzeitmenschen bekannt: Traubenkerne wurden in über zehntausend Jahre alten Abfallhaufen prähistorischer Siedlungen entdeckt.

Dass schon unsere Freunde in der Steinzeit etwas Mühe mit den Traubenkernen hatten, zeigt, wie nahe verwandt wir doch sind. Was die Steinzeiter wohl nicht einmal in ihren kühnsten Träumen geahnt hätten: dass ihre Nachfahren irgendwann angefangen haben, kernlose

Trauben zu züchten. Dennoch: Die Kerne sind enorm gesund!

Auch Insekten und Pilze und Vögel lieben die süssen Früchte. Das wissen alle, die mit Trauben zu tun haben, aus leidvoller Erfahrung. Dagegen wird konventionell und biologisch einiges unternommen. Es empfiehlt sich in jedem Fall, frische Trauben gut zu waschen oder ein paar Minuten lang in lauwarmes Wasser einzulegen und abzuspülen; auch Bio-Trauben gut abspülen. Und das alles erst ganz kurz, bevor sie gegessen werden.

Nicht nur die Kerne, auch die Haut der Trauben kann recht «knackig» sein. Zum Schälen taucht man die Früchte kurz in heisses Wasser und kühlt sie anschliessend im Eiswasser ab. Das erfordert etwas Geduld und Geschick, aber es geht lediglich gut, vorausgesetzt, die Trauben sind wirklich reif. Gaby Labhart

Ob grün oder blau, ob als Beeren oder im Glas: Trauben sind schon seit vielen Jahrhunderten bei vielen beliebt.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Früchte im Knusperkörnchen

Zutaten für 4 Personen

4 Tassen, mit der Öffnung nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestellt

- ½ Päckli Strudelteig
- 1 EL Butter, flüssig
- 1 EL Puderzucker
- 1 Melone (z. B. Cavaillon)
- 250 g Erdbeeren, geviertelt
- 300 g Trauben, halbiert
- 1 EL Pfefferminze, fein geschnitten
- 2 EL flüssiger Honig

Strudelteig auseinanderfalten, Teigblatt mit Butter bestreichen. In 4 gleich grosse Stücke schneiden, mit der bestrichenen Seite nach unten auf die vorbereiteten Tassen legen, Puderzucker darüberstreuen.

Backen: ca. 8 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Körnchen von der Tasse lösen, auf einem Gitter auskühlen. Melone halbieren, entkernen, mit dem Kugelausstecher Kugeln herauslösen. Erdbeeren, Trauben, Minze und Honig darunterschieben, in die Körnchen verteilen, sofort servieren.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 8 Min.

Energiewert/Person

ca. 629 kJ/150 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte