

Wertvolles aus der Natur Das Traubenkernöl



Herta-Maria

Oberrauch

2017

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Traubenkernöl (=Vitis vinifera)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Traubenkernöl wird durch Kaltpressung aus den Kernen der sonnengereiften Weintrauben gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffen den essentiellen Fettsäuren.

Das Öl ist sehr hochwertig. Für 1 Liter Öl werden ca. 30-40 kg Kerne aus etwa zwei Tonnen Trauben benötigt, die bei der Weinlese aussortiert werden. Aus dem Trester, der neben den Kernen auch Blätter, Stiele und andere Begleitstoffe enthält, werden die Kerne herausgesiebt, gereinigt und getrocknet.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Kerne in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es werden keine organischen Lösungsmittel benötigt und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl durch die Kennzeichnung als "kaltgepresst" oder "nativ". Fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Das Traubenkernöl hat einen leichten Geschmack nach Nuss und auch sehr fruchtig, wobei das Trauben-Frucht-Aroma weiterhin deutlich herausgeschmeckt werden kann. Seine Farbe ist schillernd grün.

Die Farbe und der Geschmack hängen neben den natürlichen jährlichen Schwankungen von der Witterung ab. So fällt ein Sommer eher kühl und feucht aus, der nächste wiederum eher trocken. Auch die Bodenbeschaffenheit und geografische Lage sind ein Faktor der charakterlichen Eigenschaften. Wie ein Wein der aus den Trauben gewonnen wird, gibt es auch sehr unterschiedliche Traubenkernöle. Für die Ernährung werden die fruchtigen Öle bevorzugt.

Traubenkernöl - Wertvolles aus der Natur

Durch den hohen Gehalt an Vitamin E, wird das Öl weniger schnell ranzig. Bei dunkler, kühler Lagerung hält es ca. 14-18 Monate. Nach dem Öffnen wird die Lagerung im Kühlschrank empfohlen und der Verbrauch sollte innerhalb von ca. 3-4 Monaten erfolgen.

Botanik

Die Weinreben (=Vitis) gehören in die Familie der Weinrebengewächse, von denen es etwa 70 verschiedene Rebsorten weltweit gibt. Sie wachsen als immer- oder sommergrüne kletternde Sträucher, die ohne Pflege bis zu 20 Metern hoch werden können und deren Wurzelstock bis tief ins Erdreich dringt. Die Blätter weisen eine runde bis herzförmig-gezähnte Form auf und zeigen vor



allem im Herbst ihre farbige Schönheit. Ihre Blütezeit erstreckt sich von Mai bis in den Juni, wobei die Blüten in dichten Rispen zueinander stehen und dezent duften. Die Weinbeeren- oder Trauben sind je nach Sorte gelb, grün, blau und rotviolett bis schwarzblau. In ihrem inneren befinden sich 4-5 harte Samenkern, aus denen das kostbare Öl gepresst wird.

Herkunft

Angebaut wird die Weinrebe, die als Kulturrebe (=Vitis vinifera) bezeichnet wird, in ganz Europa, Asien, Australien, Neuseeland, Südafrika sowie in Nord- und Südamerika. Sie gedeiht vorzugsweise in sonnigen Regionen, auf trockenen Böden und fühlt sich in Höhenlagen, sowie in der Ebene wohl. Die Kulturrebe gehört zu den bedeutungsvollsten Obstsorten der Welt.

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Traubenkernöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

Das Traubenkernöl enthält wertvolle Inhaltstoffe, wie zahlreiche ungesättigte Fettsäuren. Hier ist vor allem die Linolsäure zu nennen, die als wichtiger Nährstoff für unseren Körper gilt und für den Erhalt und die Regeneration der oberen Hautschichten sorgt.

INHALTSSTOFFE

Arachinsäure 0,36, Alpha-Linolensäure 0,64, Linolsäure 77,51, Eicosensäure 0,3, Myrestinsäure 0,1, Ölsäure 12,82, Palmitoleinsäure 0,21, Palmitinsäure 6,21, Stearinsäure 1,96;

Arachinsäure gehört zu den chemischen Verbindungen der gesättigten, höheren Fettsäuren, die in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vorkommen. Für den Menschen ist sie nicht essentiell, spielt jedoch eine wichtige biologische Rolle bei der Prostaglandin- und Leukotrien-Synthese. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen Fetten und Ölen wie dem Traubenkern-, Erdnuss-, Raps-, Hanf-, Sonnenblumen- und Sojaöl sowie Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren an, die vor allem entzündungshemmend wirken. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, da unser Körper diese lebensnotwendige Säure nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung, z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Alpha-Linolensäure ist nicht nur im Traubenkernöl, sondern auch in Schwarzkümmel-, Walnuss-, Raps-, Oliven-, Lein-, und Hanföl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen, bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur

Vorbeugung von Herzinfarkten verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig, vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Auch die roten Blutkörperchen werden durch die Aufnahme positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronaren Herzkrankheiten und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Ebenso können entzündlich-rheumatische Symptome mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann hingegen Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen und die Lernfähigkeit einschränken. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zudem zu Funktionsstörungen des Immunsystem kommen. Beachten Sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen sowie zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie ist sowohl in pflanzlichen, als auch in tierischen Fetten enthalten. Außer dem Traubenkernöl haben Hanf-, Distel- und das Leinöl den höchsten Gehalt an Linolsäure, aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie zu finden. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Die Tagesdosis sollte ca. 7 Gramm betragen. In Stresssituationen, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitsfördernden Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut, wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren, weshalb Linolsäure häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt wird. Unsere Haut besteht zu 20% aus Linolsäure, wovon sich der größte Anteil in unserer Epidermis (äußerste

Hautschicht) befindet. Auch bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es zudem möglich, das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure den Transport, dieser zur Haut, Niere, Lunge und Darm, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder der Mangel zu Herzbeschwerden führen. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Traubenkernöl ist sie auch im Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

Myristinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist nicht essentiell. Sie ist in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten, sowie in geringen Mengen auch im Traubenkernöl, Kokosfett, Babassuöl, Palmkernöl, sowie im Butterfett. In höherer Konzentration kommt es in der Muskatnussbutter vor, deshalb der Name Myristinsäure. (Muskatnuss heißt auf lateinisch *Myristica fragrans*). Im tierischen Fett ist sie vor allem in Milchprodukten zu finden. Myristinsäure wird zur Herstellung von Seifen und Fettalkoholen verwendet. Eine zu hohe Dosis kann den Cholesterin und das Herz-Kreislaufsystem negativ beeinflussen.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor, wobei neben dem Traubenkernöl, das Hanf-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Lein-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl einen besonders hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren besitzen. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem

Traubenkernöl - Wertvolles aus der Natur

aus, da es zu hohen Blutdruck senken kann. Außerdem wirkt es sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl, da sie gut, aber nicht zu schnell einziehen, und so eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitoleinsäure ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, es handelt sich um eine Omega-7-Fettsäure. Sie ist Bestandteil verschiedener pflanzlicher sowie tierischer Fette. Neben dem Milchlipp und dem Traubenkernöl kommt die Säure in hoher Konzentration im Sanddornkernöl vor, desweiteren im Macadamianuss- und im Gevuihanussöl.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im Menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

WEITERE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Neben dem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (90%), befinden sich in der Weintraube weitere gesundheitlich relevante Inhaltsstoffe.

Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken antioxidativ. Sie haben für den Menschen viele gesundheitliche Vorteile, beispielsweise sorgen sie dafür, dass sich die Zellen besser regenerieren können. Zudem wirkt Polyphenol sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, in dem es die Durchblutung fördert und das Verkalken der Gefäße verhindert.

Resveratrol ist überwiegend in der Haut der Traube zu finden und dient dieser zum Selbstschutz gegen Pilze, Viren und Bakterien. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften, stärken das Immunsystem und können viele Erkrankungen aufhalten. Der Stoff unterstützt außerdem bei der Fettverbrennung und ihm wird nachgesagt, den Alterungsprozess verlangsamen können. Desweiteren zeigt Resveratrol positive Effekte bei Herz-Kreislauf-, Autoimmun- und Alzheimererkrankung.

OPC = Oligomere Proanthocyanide befinden sich besonders in den Kernen der Traube. Sie sind wichtig für den Zellschutz, haben antioxidative Eigenschaften und wirken gegen freie Radikale. Der Inhaltsstoff wirkt sich positiv auf Herz, Gehirn und Darm aus.

Viniferin regt die Durchblutung an, animiert die Fettzellen Fett auszulagern, sodass das Gewebe fester und straffer wird.

Flavonoide haben besonders antioxidative Wirkung und schützen die Gefäße. Sie besitzen antivirale, sowie antimikrobielle Eigenschaften. Neben der antiallergischen und antiphlogistischen Wirkung können sie bei Leber und Magen-Darm-Beschwerden Linderung hervorrufen.

Lecithin ist ein wertvolles Phospholipid welches die Nerven stärkt. Außerdem unterstützt es die Fettverbrennung im Körper und die Bildung der Zellmembranen.

VITAMINE

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Außerdem schützt es den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen. Traubenkernöl enthält dreimal so viel Vitamin E, als wie Olivenöl.

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird mit der Nahrung aufgenommen. Es dient zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe in unserem Körper, die in erster Linie für die Blutgerinnung zuständig sind. Besonders wirkt das Vitamin K auf unseren Knochenbau, indem es den Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.

WIRKUNG UND ANWENDUNG VON TRAUBENKERNÖL

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht, und zahlreiche Studien konnten belegen, dass Traubenkernöl viele Bereiche des menschlichen Körpers positiv beeinflussen.

Das Traubenkernöl wird als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Es wird jedoch nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich verwendet.

Herz und Gefäßsystem

Das Traubenkernöl hat blutverdünnende Eigenschaften und verbessert so den Blutfluss. Somit besteht ein niedrigeres Risiko auf Erkrankungen am Herzen.

Cholesterin

Desweiterens kann das Öl den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und senken, sowie den gesunden LDL-Spiegel erhöhen.

Blutzucker

Die regelmäßige Einnahme von Traubenkernöl reguliert den Blutzuckerspiegel, in dem es eine zu hohe Blutzuckerkonzentration im Blut senkt. Außerdem schützt das enthaltene Resveratrol die Insulin produzierenden Zellen. Auch bei bereits bestehenden hohen Blutzuckerwerten, kann der Betroffene von einer gesunden Ernährung mit Traubenkernöl profitieren.

Entzündungshemmend und antioxidativ:

Das Traubenkernöl besitzt die Fähigkeit zum Abfangen zellschädigender freier Radikaler. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften stärken das Immunsystem und können so viele Erkrankungen aufhalten. Es enthält Inhaltsstoffe, die Pilze, Viren und Bakterien abwehren können.

Gehirn

Traubenkernöl stärkt die Gehirnzellen und sorgt für mehr Konzentration. Das Denkvermögen und das psychische Befinden werden positiv begünstigt. Alltäglicher Stress kann somit leichter verkraftet werden. Das Fortschreiten oder Entstehen von dementiellen Erkrankungen kann durch eine gesunde Ernährung inklusive Traubenkernöl verlangsamt bzw. positiv beeinflusst werden.

In der Kosmetikindustrie

Die Anwendung von Traubenkernöl ist schon seit dem Mittelalter bekannt, dort wurde es besonders für die Schönheit der Haare und die Gesundheit der Haut eingesetzt. Dieses Wissen machte sich auch die Kosmetikindustrie zu Nutze. Heute ist das kostbare Öl Grundlage vieler Kosmetikprodukte, wie Shampoos, Duschgels oder Körperlotions enthalten. Das Traubenkernöl versorgt unsere Haut mit vielen wichtigen Nährstoffen. Eine Handcreme oder Seife aus Traubenkernöl schützt die Haut vor Austrocknung, reguliert fettige Haut und gibt trockener, sowie reifer Haut Geschmeidigkeit und Elastizität zurück. Natürlich ist die eigene Herstellung von Produkten die beste Art seine Haut liebevoll zu behandeln, nämlich mit den richtigen Produkten, in denen keine unnötigen Konservierungsstoffe enthalten sind, die die Haut belasten können.

Haare

Die gesunden Inhaltsstoffe des Traubenkernöl haben einen positiven Effekt auf die Haare und sorgen für mehr Glanz und lassen das Haar weicher aussehen. Das Öl wirkt regulierend auf die Talgdrüsen, weshalb sich die Pflege vor allem bei trockenem und fettigem Haar eignet. Bei fettiger Kopfhaut wird die Talgproduktion normalisiert, bei zu trockener Haut wird sie angeregt. Symptome wie Schuppen und Jucken klingen ab, somit wird die Gesundheit der Kopfhaut verbessert.

Anwendung: bei längerem Haar werden ca. 4 Esslöffel des Traubenkernöl verwendet. Diese können zuvor auf ca. 35°C erhitzt werden. Nach der Haarwäsche wird das Öl sorgfältig verteilt und in die Kopfhaut einmassiert. Die Einwirkzeit beträgt 20 Minuten, wonach das Öl gründlich ausgespült wird.

Haut

Durch die regelmäßige Einnahme und das Einölen der Haut kann das Traubenkernöl diese schützen und stabiler machen. Durch die enthaltenen Inhaltsstoffe werden der Aufbau und die Regeneration von Zellen angeregt. Die Fettzellen werden aktiviert, Fett auszulagern, wobei das Gewebe und die Haut straffer werden. Das Öl ist ein natürliches Mittel gegen Hautalterung, es werden ihm Anti-Aging-Effekte nachgesagt. Traubenkernöl stärkt die Zellstruktur und strafft das Gewebe. Besonders bei trockener Haut, Cellulitis, Schuppenflechte und wunden Stellen ist eine Behandlung mit Traubenkernöl empfehlenswert. Es zieht schnell ein, regeneriert die Haut und spendet ihr die nötige Feuchtigkeit.

Massageöl

Das hochwertige Öl mit besonders hautfreundlichen Eigenschaften, eignet sich besonders für wohltuende Massagen. Die wertvollen Inhaltstoffe sind in der Lage trockene, sowie fettige Haut zu pflegen und die Talgproduktion auszubalancieren. Häufig wird das Traubenkernöl für entspannende Massagen eingesetzt. Das Öl zieht sehr gut in die Haut ein und hinterlässt keinen starken Fettfilm.

Maske

- 1 Esslöffel Traubenkernöl
- 2 Esslöffel Quark oder Magerjoghurt

die Zutaten werden verrührt und anschließend aufs Gesicht und Dekolleté aufgetragen. Die Einwirkzeit beträgt ca. 15 Minuten. Anschließend mit warmen Wasser abspülen.

Hand und Gesichtscreme für ca. 100g:

- 50g Wasser
 - 20g Traubenkernöl
 - 20g Sheabutter
 - 10g Emulgator (z.B. Tegomuls)
- bei sehr trockener Haut kann ca.5% Harnstoff (=Urea) beigefügt werden, dass entspricht 5g.
- 5-8 Tropfen ätherisches Öl--wenn gewünscht kann ein Duft zugesetzt werden. z.B. das gut hautverträgliche Lavendel- oder Rosengeraniumöl.

Traubenkernumschlag

Hier werden ausschließlich die Kerne verwendet, die in einem Tuch als warmer Umschlag aufgelegt werden. Diese entspannende Maßnahme wird bei gestresster und müder Haut angewendet. Die Haut wird entgiftet und mit Feuchtigkeit versorgt. Anwendung ca. 15 Minuten.

Traubenkernsäckchen dienen wie die bekannten Kirschkernkissen, als Muskelentspannende und wärmespendene Maßnahme.

Vinothérapie ist eine in Frankreich entwickelte Kur. Hier kommen Traubenkerne sowie Schalen zum Einsatz. Bei dieser speziellen Behandlung werden äußere und innere Anwendungen kombiniert. Die Kerne und Schalen werden zu Packungen, Salben und Peelings verarbeitet und angewendet. Neben den äußerlichen Einsätzen wird das Speiseöl zur Einnahme in den täglichen Ernährungsplan eingebunden.

Verdauung

Das Öl ist leicht verdaulich und unterstützt die Darmtätigkeit. Des Weiteren hat Traubenkernöl fettverbrennende Eigenschaften, wodurch es oft beim Abnehmen zum Einsatz kommt.

Allgemeine Einnahme: Das Öl kann pur eingenommen oder unter Nahrungsmittel gemischt werden, z.B. in Salate, Suppen oder Müsli. Die tägliche Dosis kann bis zu 3-4 Esslöffel betragen.

Anwendung in der Küche: Besonders in der kalten Küche sorgt das Traubenkernöl in Salaten, Dips und Saucen für den abgerundeten Gusto. Es passt auch hervorragend zu Käse und wird zum Beizen von Fleisch eingesetzt. Traubenkernöl ist hoch erhitzbar (bis zu 190 Grad) und kann daher auch zum Braten und Frittieren verwendet werden. Der typische Geschmack und wichtige Inhaltsstoffe können hierbei jedoch verloren gehen, deshalb wird das hochwertige Traubenkernöl vorzugsweise in der kalten Küche verwendet.

Zum Anbraten wird das Traubenkernöl meist für Fisch, Fleisch oder Gemüse, dass nur kurze Zeit angebraten werden muss verwendet. Dadurch erhalten die Speisen ein nussiges Aroma. Nicht nur pikante Speisen, sondern auch Süßes wie Pfannkuchen oder Crêpes können mit dem Öl gebraten werden.

REZEPTE

Zur täglichen Stärkung kann das Traubenkernöl mit Leinöl gemischt werden. Zu empfehlen ist eine Mischung von 1:1. Davon werden 1-2 Esslöffel am Tag eingenommen.

Kräuteröl: in Kombination mit Rosmarin, Thymian oder Chili mit Knoblauch entsteht ein hervorragendes Öl um Speisen zu verfeinern.



Petersilienwurzel geröstet:

3 Esslöffel Traubenkernöl

2 Esslöffel Kürbiskernöl

Meersalz und weißer Pfeffer

400 g Petersilienwurzel

Aus dem Kürbiskernöl, etwas Meersalz und Pfeffer wird eine Marinade hergestellt. Die Petersilienwurzel in Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Traubenkernöl vorsichtig und nicht zu heiß auf beiden Seiten anrösten, bis sie goldgelb sind. Die noch heißen Petersilienwurzeln werden in der Marinade geschwenkt. Fertig ist die wunderbare Beigabe, die zu Kartoffeln mit Kräuterquark passt.

Joghurdressing

1 Esslöffel Traubenkernöl
250 Gramm Naturjoghurt
1/2 Knoblauchzehe
Saft einer 1/2 Zitrone
1 Tomate
1 Handvoll Rucola
Salz und Pfeffer

Tomate in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken, den Rucola fein schneiden und alles mit dem Joghurt vermischen. Anschließend wird das Ganze mit dem Traubenkernöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Salat

1 Kopfsalat
Fetakäse
4 Esslöffel Traubenkernöl
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
125 Gramm Weintrauben
1 Schuss Weißwein
Essig
Salz
Pfeffer

Der Salat wird geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Trauben werden halbiert, anschließend mit dem Sonnenblumenöl angedünstet und mit einem Schuss Weißwein abgelöscht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Flüssigkeit abgekühlt ist, kann der Essig sowie das Traubenkernöl beigegeben werden. Nun werden das Dressing und der Fetakäse mit dem Salat angerichtet.

Bruschetta

1 Baguette
3 Esslöffel Traubenkernöl
200 Gramm Rucola
300 Gramm Ziegenkäse
3 Esslöffel Honig
Salz und Pfeffer

Das Baguette wird in Scheiben geschnitten und im Backofen gebacken. Der gewaschene Rucola wird auf Tellern angerichtet, mit Salz und Pfeffer verfeinert und anschließend mit dem Traubenkernöl beträufelt. Die Baguettsscheiben werden darauf angerichtet und mit dem Käse bestrichen. Ein Tropfen Honig, verleiht einen besonderen Geschmack zu dem nussigen Rucola und dem fruchtigen Traubenkernöl.

ZUSAMMENFASSEND IN SCHLAGWORTEN

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Traubenkernöl, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- antidiabetisch
- antioxidativ (Fähigkeit zum Abfangen zellschädigender freier Radikale)
- cholesterinsenkend
- das Immunsystem modulierend
- entzündungshemmend
- Herz und Gefäßsystem regulierend
- Regenerierung von Zellen (Haut schützend)
- stimuliert die Gehirnzellen
- verdauungsfördernd und Darm regulierend

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

In der Bibel steht geschrieben, dass die Weintraube schon im Garten Eden, neben Granatäpfel, Datteln und Oliven wuchs. Dort war sie ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Die Frucht galt als sehr nährend und heilsam zugleich.

Weinreben wurden schon 80 Millionen Jahre vor unserer Zeit angebaut, was durch Fossilienfunde belegt wurde. Eine bekannte Anlage zur Kultivierung von Weinreben im Iran ist ca. 7000 Jahre alt. In Ägypten galt der Weinanbau als uralte Tradition. Nach Europa gelangten die Reben schließlich durch die Römer, wo der Weinanbau einen hohen Stellenwert bekam. Wann aber die Kerne der Weintraube ins Spiel kamen, ist noch nicht belegt. Vermutungen zeigen auf, dass die Ägypter sich als Ölmüller ausprobierten.

Im Mittelalter wurde das Traubenkernöl sehr geschätzt und teuer gehandelt, damals konnten sich nur Wohlhabende am Öl erfreuen. Es wurde zur inneren und äußeren Anwendung verwendet und besaß den Ruf, als Jungbrunnen zu wirken. Das wertvolle Öl wurde zur Herstellung von Kosmetika und als Mittel gegen Entzündungen verwendet.

Lange Zeit geriet das Traubenkernöl in Vergessenheit, erst im 19. Jahrhundert wurde im Mittelmeerraum, sowie in Ungarn erstmalig wieder aus Traubenkernen Öl gepresst. Daraufhin folgte eine Ausdehnung nach Österreich und Deutschland.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei Ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich Ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Vom Öl aus der Rebe-Traubenkernöl (In olio sanitas), Dr.med Wolfgang Hübner, 1993;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Ölwechsel für den Körper, Gesund, vital und schön mit naturbelassenen Ölen, Reiner Schmid, April 2007;
Die Quark-Öl-Kur, Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig, Irmgard Maria Gräf, Mai 2015;
Köstlichkeiten mit Produkten vom Weinstock, Lothar Bendel, August 2016;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder
Dioskurides. Codex Neapolitanus von Harald Riedl, 1988;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs- und Heilmittel Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen.
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände, von Gerhard Madaus, Oktober 2016;
Lehrbuch Phytotherapie von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie",
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe;

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Weinrebe - (c) Durch Matthew J Thomas
shutterstock - weintraube weiss - (c) tim ur shutterstock, Weintraube (c) siwaporn999 - Fotolia

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info