

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-WEINTRAUBEN: FÜR RASCHE ENERGIE.

Die Weinrebe ist eine der ältesten Kulturpflanzen. In Europa, Asien und im Nahen Osten wurden bis zu drei Millionen Jahre alte Funde von Weinreben entdeckt. Weintrauben gab es quasi schon immer und auch heute zählen Trauben zu den beliebtesten Früchten. Heimische Bio-Trauben haben noch bis Ende Oktober Saison.

ENERGIEKICK FÜR DEN ALLTAG

Munter in den Herbst – die sonnengereiften, süßen Trauben eignen sich gut als Energiespender. Verantwortlich dafür ist der hohe Gehalt an natürlichem Frucht- und Traubenzucker. Auch sonst haben Trauben viel zu bieten: Vitamin C, fast alle B-Vitamine, die besonders für Stoffwechsel, gute Nerven und das Gehirn wichtig sind. Der hohe Gehalt an Folsäure fördert die Blutbildung. Auch Kalium ist in Trauben reichlich zu finden. Die ballaststoffreichen Schalen der Weintrauben fördern die Verdauung, beseitigen Darmträgheit und Verstopfung. Weintrauben sind auch in der Heilkunde beliebt, sie reinigen den Körper, wirken entwässernd und entgiftend.

BLAUE TRAUBEN GESÜNDER?

Inhaltsstoffe der blauen Trauben (berstimmte Flavonoide und Resveratrol) gelten als besonders gesundheitsfördernd: Studien haben gezeigt, dass diese Biostoffe Infektionen hemmen und „antioxidativ“ wirken. Antioxidativ wirksame Stoffe fangen die freien Radikale – das sind aggressive Moleküle, die z. B. durch Stress, Umweltgifte, Smog, Ozon etc. entstehen – ab und „reparieren“ schon angegriffene Zellen und verringern so das Risiko für Herzerkrankungen und Krebs. Wer also etwas für die Gesundheit tun will, sollte im Herbst fleißig Trauben essen. Bio-Trauben ist unbedingt der Vorzug zu geben, da sie wesentlich höhere Gehalte an bioaktiven Pflanzenstoffen (wie etwa Resveratrol) aufweisen. Konventionelle Weintrauben weisen hingegen bei Untersuchungen häufig starke Pestizidbelastungen auf.

TRAUBEN AM MARKT

Nur rund 10 Prozent der weltweiten Weintraubenernte kommen als Tafeltrauben in den Handel. 85 Prozent sind ausschließlich zur Erzeugung von Wein und Sekt, bestimmt. Die restlichen 5 Prozent werden zu Rosinen getrocknet.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Da Trauben nach der Ernte nicht mehr nachreifen, sollte man nur reife Weintrauben kaufen. Die Früchte sollten trocken und kühl – im Gemüsefach des Kühlschranks – gelagert werden. Die Verpackung muss luftdurchlässig (z.B. Papiersackerl) sein, damit die Trauben atmen können und nicht faulen.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Trauben immer erst kurz vor dem Verzehr waschen. Am besten schmecken Trauben frisch als Dessert oder als Obst Mahlzeit zwischendurch. Trauben passen gut in Müsli, Obstsalat, zu Marmeladen, Chutneys, Gelees, Obstkuchen, Strudel und Muffins. Trauben schmecken auch pikant in Salaten, Quiches, Käse, zu Leber, Geflügel oder Wild.

DAS MENÜ DER WOCHE:

4 Scheiben Schwarzbrot
150 g Gorgonzola
100 g Trauben
12 Nusskerne
Cayennepfeffer

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Weintrauben (blau oder grün)
500 g Kalbsleber
40 g Butter
1 TL Mehl
1 Schuss Portwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss

150 g Dinkelvollkornmehl
60 g Nüsse, gerieben
100 g Butter
50 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
250 g Topfen
Mark einer halben Vanilleschote
Zucker nach Geschmack
Schale einer halben Zitrone
1 Becher Schlagobers
300 g Weintrauben

125 g Naturreis (od. Getreidereis)
Wasser
300 g blaue und grüne Weintrauben
250 g Käse (Bergkäse, Emmentaler o.ä.)
1 Bund Jungzwiebel
Olivenöl
Balsomico-Essig
Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Koriander, gemahlen
1/2 Bund Petersilie
60 g Walnüsse

BIO-WEINTRAUBEN

Toast mit Gorgonzola und Trauben

(4 Portionen)

Die Brotscheiben am Grill kurz toasten. Gorgonzola in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Weintrauben waschen, halbieren und ev. entkernen und ebenfalls auf die Brote legen. Mit Cayennepfeffer würzen und mit Nüssen belegen. 5 Minuten übergrillen, bis der Käse zerläuft.

Geröstete Leber mit Weintrauben

(4 Portionen)

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Weintrauben waschen, halbieren und ev. entkernen. Die Leber putzen und in Streifen schneiden. Leber in Butter rundherum anbraten, mit Mehl stauben, nochmals durchrühren. Leber aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratensaft Zwiebel und Knoblauch kräftig anbraten, mit Portwein aufgießen und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Leber gießen. Dazu passt Weißbrot und Blattsalat.

Trauben-Törtchen

(ca. 12 Törtchen)

Aus Mehl, Nüssen, Butter, Zucker, Ei und Salz einen Mürbteig kneten und 30 Minuten rasten lassen. Teig ausrollen, Muffinformen damit auslegen, mit der Gabel mehrmals einstechen und bei 190 °C goldgelb backen. In der Zwischenzeit Topfen, Vanillemark, Zitronenschale und Zucker verrühren, steif geschlagenes Obers und die gewaschenen Trauben unterheben. Die Creme in die ausgekühlten Mürbteigtörtchen füllen und frisch servieren.

Für die Jause: Reissalat mit Käse und Trauben

(4 Portionen)

Reis in der doppelten Wassermenge aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Weintrauben waschen, halbieren und ev. entkernen. Käse würfeln. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit einer Marinade aus Öl, Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander übergießen. Gut durchziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen und Petersilie bestreuen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at