

VINOThERAPIE MIT TRAUBENKERNEN

Ein kleiner Kern mit grosser Wirkung



Kostbarer Tropfen. Kaltgepresstes Traubenkernöl ist von goldgrüner Farbe und schmeckt nach Nüssen und Trauben (l.). Heidi Kuonen-Goetz (r.) stellt das Öl seit zwei Jahren in mühsamer Kleinarbeit selbst her.

In vino veritas. Wie wahr: Wein hält gesund und Vinotherapie ist beliebter denn je. Denn im Traubenkern steckt das Geheimnis eines langen Lebens. Vor allem, wenn er wie im Wallis als Traubenkernöl und Mehl verwendet wird.

VON ANGELA FÄSSLER

DIE WALLISER TRAUBENERNTE 2006 ist vorbei, der edle Tropfen in Weinfässer abgefüllt. Zurück bleibt eine feuchte Masse, die ziemlich streng und säuerlich riecht. Bisher landete der Trester aus Haut und Kernen im Kompost, im Stall als Viehfutter oder in einer Mülldeponie. Niemand interessierte sich dafür, bis die Direktionsassistentin des Walliser Reb- und Weinmuseums in Salgesch eine zündende Idee hatte.

«Jahrelang habe ich zugeschaut, wie die Tresterberge in der Deponie von Salgesch wuchsen», erklärt Heidi Kuonen-

Goetz, 45. **«Schade, diese Traubenreste wegzuworfen, dachte ich immer, wenn doch noch so wichtige Wirkstoffe für unsere Gesundheit darin stecken!»**

Die in Kanada aufgewachsene, mit einem Walliser verheiratete Zürcherin begann zu recherchieren und wurde schnell fündig. «Kaltgepresstes, aus den Kernen des Tresters hergestelltes Traubenkernöl war jahrhundertlang das edelste aller Speiseöle und gleichzeitig das wichtigste Heilöl der Apotheker», sagt sie (siehe auch Box Seite 30). «Doch in der ganzen Schweiz konnte ich naturbelassenes Traubenkernöl weder in einer Apo-

theke noch im Reformhaus finden. Und im Internet liessen sich die Produzenten in ganz Europa an einer Hand abzählen.»

Den Grund fand Heidi Kuonen-Goetz schnell heraus: Seit den 1950er-Jahren wird Traubenkernöl meist chemisch extrahiert. Die aus dem Trester gesiebten Kerne werden geröstet, gemahlen, mit N-Hexan gas versetzt und das so gewonnene Öl wird durch Auswaschen mit heissem Dampf wieder gereinigt. Im Gegensatz zu kaltgepresstem Öl mit 50 Prozent Ausbeute liegt sie hier bei 98 Prozent. «Aber nicht nur Farbe und Geruch, sondern auch die meisten bioaktiven Inhaltsstoffe gehen bei dieser Prozedur verloren», weiss die Expertin. **«Dieses billigere, chemisch extrahierte Speiseöl ist nur noch zum Braten ideal, da der Rauchpunkt von Traubenkernöl bei über 190 Grad Celsius liegt.»**

NATURBELASSENES TRAUBENKERNÖL herzustellen ist hingegen sehr aufwändig. Für einen Liter Öl werden 15 Kilogramm Kerne benötigt, die aus 230 Kilogramm Trester

oder 2000 Kilogramm Trauben gewonnen werden. Diese Sisyphusarbeit hat ihren Preis: 180 Franken kostet ein Liter der edlen Flüssigkeit. All dies konnte die innovative Jungunternehmerin jedoch nicht abschrecken. Flugs gründete sie ihre Firma «Fructum Vitis», verschlang sämtliche Literatur zum Thema Vinotherapie und legte los.

Seit zwei Jahren türmt sich nun ein Grossteil des Salgescher Tresters statt auf der Abfalldeponie bei der Familie Kuonen zu Hause. Sofort wird er bei rund 40 Grad schonend getrocknet und gesiebt. Die sauberen Kerne landen in gelben Kisten, um bald darauf im gefräßigen Schlund der Ölpresse im jahrhundertalten Schopf des Walliser Hauses zu verschwinden.

STOLZ BETRACHTET Heidi Kuonen-Goetz das zähflüssige Rinnsal, das in ein Chromstahlfass tropft – ein

Liter in vier Stunden. «Jedes Jahr ist die Farbe anders, letztes Mal war sie gelbgrün, nun scheint sie bräunlicher, was auf eine andere Rebsorte hindeutet», stellt sie mit fachmännischem Blick fest. «Beim ers-

ten Mal pressten wir 80 Liter, nun haben wir Trester für rund 200 Liter. Wenn das so weitergeht, brauche ich nächstes Jahr eine neue Presse.»

Diese läuft seit Mitte Dezember Tag und Nacht – 33 Tage lang. «Alle paar Stunden muss ich ein paar Kisten Traubenkerne nachschütten», verrät die Hausfrau und Mutter von fünf Kindern in breitem Walliserdeutsch. Doch damit ist die Arbeit längst nicht getan. **Den Presskuchen, der übrig bleibt, sammelt sie ein und lässt ihn in der Rhône-Mühle von Naters zu Traubenkernmehl verarbeiten.** Das wertvolle Öl füllt sie in Eindeziliter-Fläschchen ab und liefert diese der Weinkellerei Adrian Mathier AG in Salgesch, die den Verkauf



Gesunde Küche.

Ob im Salat, in Spätzli oder im Brot – Traubenkernöl und Traubenkernmehl sind sehr vielseitig verwendbar. Heidi Kuonen-Goetz kocht täglich damit für ihre ganze Familie.



RENATE FREI,
dipl. Ernährungs-
beraterin aus
Wettingen AG

Traubenkernöl ist zu schade zum Braten.

«Dank seiner hohen Konzentration an Linolsäure wirkt Traubenkernöl entzündungshemmend und hat einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf. Zum Erhitzen ist mir dieses kostbare Öl aber viel zu schade, da es dadurch wertvolle Inhaltsstoffe verliert.»

INFOS

Traubenkernöl

Adrian Mathier AG
Nouveau
Salquenen,
www.mathier.com
Tel. 027 455 75 75

Verjus:

Adrian Mathier AG
(siehe oben)

Felix Küchler
www.VerjusBio.ch
Tel. 079 752 41 10

Traubenkernmehl:

Heidi Kuonen-Goetz
www.vinothérapie.ch
Tel. 078 851 35 44

Wein und

Vinothérapie:

www.salgesch.ch
Tel. 027 456 39 66

organisiert. Aus dem restlichen Traubenkernöl stellt sie Seifen und Peelings her. «Ein Riesenkrampf», seufzt Heidi Kuonen-Goetz, «aber der Aufwand lohnt sich, allein schon, wenn ich daran denke, wie gesund Traubenkernöl und Traubenkernmehl sind.»

DER TRAUENKERN, ein richtiges Powerpaket: ein hoher Gehalt an Vitamin E (70 mg auf 100 ml Öl) und Lecithin, rund 71 Prozent Linolsäure. Ausserdem enthält er als einziges Nahrungsmittel eine nennenswerte Menge des Polyphenols Procyanidin. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Wirkung dieses Bio-Flavons, das unseren Körper gegen freie Radikale schützt, 50-mal stärker ist als jene von Vitamin E und fast 20-mal stärker als diejenige von Vitamin C. Kein Wunder, schwärmte Prof. Dieter Treutter von der Münchner Technischen Universität Weihenstephan anlässlich eines Forums vom Traubenkern in den höchsten Tönen: **«Mir ist kein anderes Nahrungsmittel bekannt, das ein ähnlich hohes antioxidatives Potenzial besitzt.»**

Deswegen stösst Traubenkernöl nicht nur bei Spitzenköchen und Ernährungsexperten auf Interesse, sondern auch bei Medizinerinnen und Kosmetikerherstellern. Denn seine Antioxidantien bewahren auch die Lipidstoffe unserer Haut vor dem Zerfall und damit vor vorzeitiger Alterung.

«Bei uns ist jeden Tag Traubentherapie», sagt Heidi Kuonen-Goetz, während sie das Mittagessen vorbereitet. Es gibt Traubenmehl-Chässpätzli mit Salat an einer Traubenöl-Verjus-Vinaigrette. Verjus, ein Essig-Ersatz aus unreifen Trauben nach jahrhundertaltem Rezept, erlebt seit kurzem im Wallis ebenfalls eine Renaissance. Dazu gibt es – wie könnte es anders sein – frisches Traubenkernbrot. Und zur Feier des Tages öffnet der Hausherr eine Flasche Wein.

Auch dieser, wissenschaftlich bewiesen, ein Jungbrunnen: Britische Forscher fanden heraus, dass Wein die Arterien schützt – denn hoher Blutdruck schädigt die Innenwand der Arterien. Täglich ein Viertelliter mit viel Procyanidin senkt den Blutdruck. Sie stellten fest, dass vier statt nur eine Woche samt Trauben und Kernen vergorener Wein oder solcher aus der Traubensorte Tannat mehr Procyanidin enthält.

Und Menschen, die solchen konsumierten, wurden auffallend alt.

«Allein von den Procyanidinen in unserem Essen müsste ich steinalt werden», sagt Heidi Kuonen-Goetz, die hektische Tage am liebsten mit einem Traubenkernöl-Peeling-Bad ausklingen lässt. In der Badewanne denkt sie dann über ihr neues Projekt nach: eine eigene «Vinothérapie»-Kosmetiklinie.



Fotos: Thomas Ardenmatten

Traubenkern-Spätzli mit Salatmix

Zutaten: 300 g Mehl, 30 g Traubenkernmehl, 1 KL Salz, 3 frische Eier, 1 1/2 dl Wasser.

Zubereitung: Mehl in eine Schüssel geben, Salz beifügen. Eier und Wasser im Massbecher gut mischen, anschliessend das Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Den Teig klopfen, bis er glatt ist, Blasen wirft und in Fetzen von der Kelle reisst. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2 l Wasser aufkochen, 1 EL Salz dazugeben. Den Teig durch ein Knöpfli sieb streichen oder für gröbere Spätzli portionenweise auf ein abgespültes Brettchen verteilen und mit nassem Messer feine Streifen schneiden. Kochzeit: 3 bis 5 Minuten. Geriebenen Käse darüber verteilen. Dazu Salat nach Belieben servieren.

Salatsauce: 2 EL Verjus, Salatkräuter, eine kleine, fein gehackte Zwiebel, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, 3 EL kalt gepresstes Traubenkernöl.



Foto: akg-images

Vinothérapie: Tradition mit Vergangenheit

Seit der Antike ist die kraftvolle Wirkung der Traube bekannt. Hippokrates, der Vater der Medizin (460 bis 377 vor Christus), setzte bei seinen Patienten schon Wein als Therapie ein. Und im Mittelalter verwendeten die Damen der besseren Gesellschaft kostbares, kalt gepresstes Traubenkernöl für ihre Schönheit. Ein paar Tropfen in den Badezuber oder direkt auf Körper und Gesicht dienten dazu, ihre Haut zart zu erhalten. Traubenkerne wurden damals als Heilmittel gegen Entzündungen im Mund zerkaut. Kleinere Wunden, Verbrennungen und Hautaufschürfungen wurden mit Traubenkernöl behandelt.

Die Wurzeln der heutigen Vinothérapie liegen jedoch in Frankreich. Zur Zeit des Sonnenkönigs Ludwig XIV. tupften sich feine Damen am französischen Hof ihr Gesicht mit saurem Wein ab, um dadurch einen schöneren, frischeren Teint zu erhalten. Ebenfalls im 17. Jahrhundert kamen Bäder mit den Rückständen des Keltrens auf. Tresterbäder dienten zur Behandlung von Ischias, Arthritis und ähnlichen schmerzhaften Leiden. Und 1991 war es wieder ein Franzose, dem es gelang, die Wirkung der Vinothérapie wissenschaftlich zu beweisen: Serge Renaud fand heraus, dass sich der in den Traubenkernen enthaltene Wirkstoff Polyphenol äusserst positiv auf die Gesundheit auswirkt. Der Reichtum an stark antioxidierenden Bestandteilen (Procyanidin) macht aus der Weinrebe eine der am wirksamsten gegen freie Radikale schützenden, regenerierenden und altershemmenden Pflanzen. Traubenkernöl steht deshalb in der modernen Kosmetik hoch im Kurs und die Vinothérapie erlebt dank des Wellness-Booms eine Renaissance. Beispielsweise im Swiss Holiday Park in Morschach SZ, wo die Wein-Therapie in Form von Peelings, Masken und Massagen für Gesicht und Körper erfolgreich eingesetzt wird (www.swissholidaypark.ch).

Traubenkern-Brot

Zutaten: 800 g Vollkornmehl, 200 g Weissmehl, 70 g Traubenkernmehl, 100 g Sonnenblumenkerne, 1 Ei Salz, 1 Würfel Frischhefe (ca. 30 g), 6 dl Wasser

Zubereitung: Mehl, Sonnenblumenkerne, Salz in einer Schüssel mischen. Mulde formen, 1 dl Wasser, Frischhefe hineingeben. Wenn die Hefe schäumt, weitere 5 dl Wasser dazugeben. Alles mischen. Den Teig kneten, bis beim Durchschneiden Blasen entstehen. An der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen. Kurz kneten, in Cake-Formen füllen. Brote in der Mitte des Backofens (nicht vorgeheizt) bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 75 Minuten backen. Für den nötigen Dampf ein kleines feuerfestes Gefäss mit Wasser in den Ofen stellen. Brote nicht in der Cake-Form auskühlen lassen!

Backen in der Backbrotmaschine:

Zum angegebenen Rezept 7 bis 10 Prozent Traubenkernmehl hinzufügen.

Tipp: Traubenkernmehl (plus ca. 5 bis 7 Prozent) ist auch ideal als Beigabe für Kuchen, Muffins und Birchermüsli.