



Gutes aus dem Weinberg

Fortsetzung des Beitrags in der
Herbstaussgabe 2021 (Heft 20)
und weitere Rezepte

Traubenkernmehl

Traubenkernmehl (auch Traubenkernpulver) ist ein dunkelbraunes Mehl, das aus den Samen (Kernen) von Weintrauben gewonnen wird. Nach dem Pressvorgang bei der Weinherstellung werden aus dem Trester (Pressrückstand) die Kerne von der Beerenschale getrennt. Nach dem Trocknen entweder zu Traubenkernöl kalt gepresst oder eben zu Mehl gemahlen. Dem nussig schmeckenden Mehl wird eine hohe antioxidative Wirkung bescheinigt. Es wirkt demnach gegen schädliche freie Radikale, welche die Körperzellen angreifen und oxidativen Stress verursachen.

- Bei der Brotherstellung verbessert das Kernmehl die Qualität und den Wertstoffanteil.
- Es kann auch beim Backen von Pizza, Kuchen, Crepes eingesetzt werden. Einfach fünf bis sieben Prozent des normalen Mehls durch Traubenkernmehl ersetzen.
- Statt einer dicken Panade Fisch oder Fleisch in Traubenkernmehl wenden, das ergibt eine herrlich krosse Kruste.
- Als Beigabe zu Smoothies, im Müsli oder Joghurt, etwa ein Teelöffel pro Tag verwenden.

Wer gerne vergorenen Rebensaftes genießt und die positive Wirkung noch steigern möchte, kann Weiß- oder Rotwein mit Kräutern ergänzen:

Als Grundlage für einen Ansatz dient trockener Weißwein oder manchmal Rotwein. In einem Liter werden ungefähr 10 g getrocknete Kräuter (bei frischen etwas mehr) in acht bis zehn Tagen im Hellen ausgezogen. Der Kräuterwein muss sauber abgefiltert und auf saubere kleine Flaschen abgefüllt werden.

Kühl und dunkel aufbewahren. Kräuterweine sind nur begrenzt haltbar. Der Wohlgeschmack und die Bekömmlichkeit gehen nach einer Weile verloren. Ein bis zwei Schnapsgläschen pro Tag reichen vollkommen aus.

Rosmarinwein

Kreislauffördernd und blutdrucksenkend

Zubereitung:

3 Zweige Rosmarin (mit Blüten) in einem Liter Weißwein wie beschrieben ausziehen lassen und abfiltern. Eventuell mit etwas Honig nachsüßen.

Der etwas „medizinische“ Geschmack wird bei Genuss durch Zugabe von Mineralwasser oder Apfelsaft abgemildert.

Salbeiwein

kreislauffördernd, schweißreduzierend

Zubereitung:

Etwa 5 Zweige Gartensalbei (mit Blüten) in einem Liter trockenem Rot- oder Weißwein ausziehen lassen und abfiltern. Zubereitung wie oben. Schmeckt sehr gut als Schorle mit Mineralwasser.

Löwenzahnwein

stoffwechselanregend / gut für Leber und Nieren

Zubereitung:

Hier circa 30 ausgezupfte Löwenzahnblüten in einem Liter trockenem Weißwein ausziehen lassen und abfiltern. Blüten an sonnigen warmen Tagen sammeln. Gelbe Kronenblätter auszupfen darauf achten, dass sich eventuelle „Bewohner“ aus dem Staub machen. Zubereitung wie oben beschrieben.

Zum Wohle,
Eure Johanna

Über die Autorin:

Johanna Ruschke verbringt ihre Zeit am liebsten in ihrem Garten, ist vielseitig kreativ mit allem, was die Natur zu bieten hat.