

INFOS, EIGENSCHAFTEN UND VERWENDUNG von unserem Bio-TRAUBENKERNMEHL:



Unser Traubenkernmehl wird bei der Herstellung von Traubenkernöl gewonnen. Für 1 kg Traubenkernmehl werden die Kerne von 50kg (Bio) Trauben benötigt, die getrocknet und dann auf Spezialanlagen gemahlen und nach unterschiedlichen Körnungen gesiebt werden.

Vielseitige Verwendung von Traubenkernmehl

Traubenkernmehl ist in der Verarbeitung sehr einfach zu handhaben. Es eignet sich hervorragend als Zutat für Backwaren aller Art: Nicht nur Brot, sondern auch Pfannkuchen, Pizza, Brötchen und Kuchen können durch die Beigabe von fünf bis sieben Prozent Traubenkernmehl zu antioxidativen Kraftpaketen werden. Die entsprechende Menge an herkömmlichem Mehl wird einfach durch das weitgehend geschmackneutrale Traubenkernmehl ersetzt. Auch als Beigabe zu Tomaten oder Gemüsesaft eignet sich Traubenkernmehl sehr gut.

Prof. Dr. Dieter Treutter, Universität Weihenstephan (TUA) hat die gute Hitzestabilität der zyklischen Polyphenole des Traubenkernmehls bei Backvorgängen nachgewiesen. Die wertbestimmenden Inhaltsstoffe überstehen also den Back- oder Kochprozess unbeschadet und werden in ihrem gesundheitlichen Wert nicht beeinträchtigt.

Traubenkernmehl sollte nicht zusammen mit Molkereiprodukten verarbeitet werden, da das enthaltene Eiweiß die antioxidative Wirkung des OPC schmälert.

Traubenkernmehl ist auch bei höheren Verzehrsmengen völlig unbedenklich: Im Tierversuch konnte das Max-Delbrück-Institut, Berlin, nachweisen, dass auch hohe Gaben des Traubenkernmehls keinerlei toxische Nebenwirkungen haben.

Traubenkernöl „grünes Gold“ – ein wertvolles Geschenk der Natur

Traubenkernöl ist eine gute Quelle für natürliches Vitamin E. Vitamin E kann bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden hilfreich sein. Die Beimischung von Traubenkernöl zu empfindlichen Ölen wie Leinöl verbessert deren Wirkung und Haltbarkeit.

Die Inhaltsstoffe von Traubenkernen / Nährwerte je 100 g Traubenkernmehl, durchschnittlich

- Brennwert 665 kJ (158 kcal)
- Eiweiß 9,5 g
- Kohlenhydrate 17,2 g
- davon Zucker 5,4 g
- Fett 5,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren 1,4 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren 0,8 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,5 g
- Ballaststoffe 58,3 g
- Proteineinheiten 1,4 BE
- 1 Proteineinheit (BE) entspricht 71 g
- Natrium 0,008 g
- Calcium 0,59 g
- Phosphor 0,28 g
- Kalium 0,51 g
- Magnesium 0,12 g

Alt werden und dabei Jung bleiben durch den Jungbrunnen OPC, dem antioxidativen Wirkstoff aus dem Traubenkern.

Was ist OPC – Oligomere Procyanidine

OPC ist die Abkürzung für Oligomere Procyanidine – es handelt sich dabei um eine Substanzgruppe, die hauptsächlich in Traubenkernen vorkommt. Fast alle handelsüblichen OPC Nahrungsergänzungen werden ganz oder teilweise aus Traubenkernen gewonnen.

Wirkungsweise von OPC

OPC schützt als starkes und lange wirksames Antioxidans unsere Zellen, in dem es freie Sauerstoff Radikale neutralisieren kann. Freie Sauerstoffradikale werden bei dauerhafter Einwirkung als schädlich für unsere Gesundheit gesehen. „Freie Radikale“ können Zellen oder Zellwände zerstören und die Erbsubstanz verändern und werden heute mit verantwortlich gemacht für viele Gesundheitsprobleme.

Ursachen für die Entstehung von Freien Radikalen

Freie Radikale entstehen ständig in unserem Körper. Besonders durch Umweltgifte, Tabakrauch, bei Stress und starker körperlicher Anstrengung, jedoch auch chronische Erkrankungen, zu viel Sonne, Klimaanlage, verschmutzte Luft, Ozon, Medikamente, Übergewicht und Leistungssport lassen den Anteil der Freien Radikale im Körper ansteigen. Laut den neuesten DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr werden für die Entstehung und den Verlauf von Arteriosklerose oder Krebs, der senilen Makuladegeneration der Netzhaut des Auges, der Augenlinsentrübung, entzündlicher Gelenkerkrankungen, der Photoalterung der Haut und einiger anderer Erkrankungen reaktive Sauerstoffspezies mitverantwortlich gemacht. Freie Radikale werden durch Antioxidantien neutralisiert; diese werden bei dem Prozess verbraucht, sie müssen also ständig mit der Nahrung oder mit einer entsprechenden Nahrungsergänzung zugeführt werden.

OPC – Einsatz innerhalb der Krebstherapie

Wissenschaftler der Universität von Kentucky haben jetzt neuesten Studien zufolge festgestellt, dass beim Kampf gegen den Krebs Traubenkernextrakte eine bedeutende Rolle spielen könnten und zwar über die indirekte Antiradikalenwirkung hinaus. Dabei hat das Team von Professor Xianglin Shi von der Universität von Kentucky in Versuchsreihen Blutkrebszellen verschiedenen Dosierungen eines handelsüblichen Traubenkernextraktes ausgesetzt.

Bei hohen Dosierungen wurde der sogenannte programmierte Zelltod aktiviert, was bedeutet, dass sich innerhalb von 24 Stunden 76 Prozent der Versuchszellen selbst zerstört hatten.

Die Wirkungsweise des Traubenkernextraktes ist diesmal nicht die Zerstörung von Radikale, sondern der Angriff auf ein spezielles Eiweiß, das in den Zellen vorhanden ist und als JNK bezeichnet wird. Laut Aussage der Wissenschaftler ist dieser Effekt bei gesunden Zellen jedoch nicht zu beobachten, sodass der Extrakt auf sie keine zerstörerische Wirkung hat. Wieso das so ist, ist bislang nicht geklärt.

Eigenschaften von Traubenkernprodukten

Professor Dr. Peter Eckert aus Bonn fand folgende Eigenschaften des Traubenkernpulvers: Blutzucker und Insulin stabilisieren, Appetit zügelnd, Alkoholresorption verringern.

Es wurde der positive Einfluss einer Mischung von 50% Traubenkernöl und 50% Traubenkernmehl bereits in geringer Dosis (ein Esslöffel) auf die Stabilisierung von Blutzucker und Insulin festgestellt. Es wurde eine Appetitzügelung durch Procyanidinfestgestellt, welche aus dem Einfluss der Antioxidantien auf die Tyrosin – / Protein – Kinase der Körperzellen resultierte. Es wurde bei der Einnahme eines Esslöffels o. g. Mischung eine Verringerung der Alkoholresorption im menschlichen Körper festgestellt. Im Durchschnitt lag sie um 40% (Promillewert) geringer als bei normaler Alkoholaufnahme.

ALEXS

Quality without compromise

GOLS • BURGENLAND • AUSTRIA



Instagram



Weitere Vorteile von OPC gegenüber anderen Antioxidantien?

Antioxidative Vitamine wie die Vitamine A, C und E, der Mineralstoff Selen, das Coenzym Q 10 und viele Sekundäre Pflanzenstoffe haben eine gute antioxidative Wirkung. Das OPC aus Traubenkernen gehört jedoch zu den effektivsten Antioxidantien. Die antioxidative Wirkung von Procyanidin ist deutlich stärker als die von Vitamin E und Vitamin C.

OPC ist weitgehend hitzestabil, weshalb auch Traubenkernmehl durch die Verwendung beim Kochen und Backen nicht an gesundheitlichem Wert verliert. OPC hat im Vergleich zu Vitaminen eine deutlich längere Schutzwirkung, bis zu 48 Stunden. OPC und Vitamin C ergänzen sich in ihrer Wirkung. OPC kommt in nennenswerter Menge nur in wenigen Nahrungsmitteln vor. Besonders reich ist es jedoch im Traubenkern (Traubenkernmehl) vorhanden.

Verwendung von natürlichen Traubenkernprodukten

OPC kann in Form von Naturprodukten wie dem Mehl aus Traubenkernen oder als Nahrungsergänzung in Kapselform verwendet werden. Als Bestandteil von Kosmetikprodukten kann die Substanz zur Regeneration und zum Schutz der Haut beitragen.

Traubenkernmehl ist die natürliche und ergiebige [OPC](#) – Polyphenol Quelle. Traubenkernmehl hat darüber hinaus einen hohen Ballaststoffanteil. Die dauerhaften Einnahme isolierter (Kapseln) Nahrungsergänzungen wird teilweise kritisch gesehen, hier bietet sich die Verwendung von Traubenkernmehl im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung als sinnvolle Alternative an.

OPC Nahrungsergänzungen in Kapseln im Vergleich zu Traubenkernmehl

Der Gesamt Polyphenol-Gehalt beträgt ca. 20-60 mg/ pro Gramm hochwertigem Traubenkernmehl. Ca. 4 Gramm Traubenkernmehl, das ist nicht ganz ein Teelöffel voll, enthalten also ca. 80mg Polyphenole. Der Preis für diese Menge Traubenkernmehl beträgt beim Kauf von einem Kilo, zu aktuellen Durchschnittspreisen, weniger als 10 Cent. Handelsübliche OPC Präparate in Kapselform sind dagegen deutlich teurer.

Viel Spass beim Probieren und Testen! Euer ALEXS Team,

Alex Schreiner & Karen Morandin
Winzer & Weintante



ALEXS | Weingut ALEXS Alexander Schreiner | Obere Hauptstrasse 48 | A-7122 Gols
Tel: +43 664 533 5046 | E-Mail: office@alexs.at | Web: www.alexs.at