



TRAUBENSAFT:

GESCHMACK, GENUSS, GESUNDHEIT



EINLEITUNG

Eine ganze Broschüre nur über Traubensaft? Nichts leichter als das. Denn Weintrauben haben eine lange Geschichte, Traubensaft ist ein Naturprodukt mit vielen Pluspunkten, und seine zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe sind noch nicht bis ins letzte Detail erforscht. In dieser Broschüre erfahren Sie alles, was Sie schon immer über Traubensaft wissen wollten – vor allem aber, was ihn so gesund macht. Den spannenden „sekundären Pflanzenstoffen“ haben wir gleich mehrere Seiten gewidmet, denn diese Stoffe sind verantwortlich für die „herzgesunden“ Eigenschaften von rotem Traubensaft. Traubensaft ist aber nicht nur gesund, sondern auch noch lecker – pur und als Cocktail. Die besten Rezepte von Fitnessdrinks mit Traubensaft finden Sie am Ende dieser Broschüre.



2

INHALT

KLEINE GESCHICHTE DER TRAUBE	4
WIE KOMMT DIE TRAUBE IN DIE FLASCHE?	6
TRAUBENSAFT – GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT UNVERWECHSELBARER GESCHMACK NATÜRLICHER ENERGYDRINK LEBENSWICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE	8
„SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE“ – WAS IST DAS?	11
ROTE TRAUBEN SCHÜTZEN HERZ UND KREISLAUF RADIKALFÄNGER GEGEN ARTERIENVERKALKUNG	14
EXPERTEN-INTERVIEW	16
TRAUBENSAFTKUREN FÜR JEDEN	18
DIE BESTEN FITNESSDRINKS MIT TRAUBENSAFT	20



3

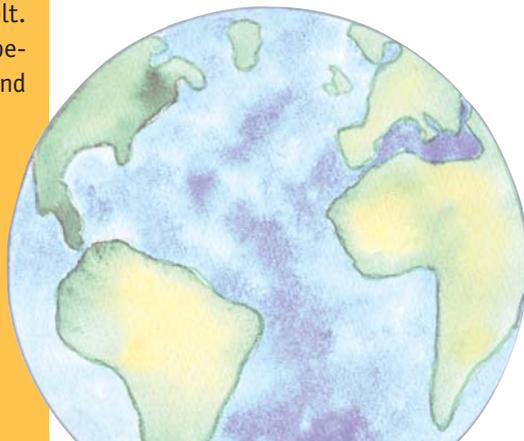
KLEINE GESCHICHTE DER TRAUBE

Die Weinrebe ist eines der ältesten uns bekannten Laubgewächse. In weiten Teilen Europas, in Nordamerika sowie Island, Grönland und Asien lassen sich Pflanzenreste und Traubenkerne nachweisen, deren Alter auf 60 bis 70 Millionen Jahre geschätzt wird. Wann und wo Trauben zum ersten Mal zur Herstellung von Wein und Traubensaft genutzt wurden, läßt sich jedoch bis heute nicht genau sagen.

Von der Wildrebe stammt unsere heutige Kulturrebe mit dem botanischen Namen *Vitis vinifera ssp. vinifera* ab. Mehr als 8.000 verschiedene Sorten gibt es auf der Welt. Die Zucht der Kulturrebe begann bereits im 4. Jahrtausend v. Chr. südlich des Kaukasus und des Kaspischen Meeres. Zwei Jahrtausende später kam der Weinstock nach

Griechenland. Das Handelsvolk der Phöniker verbreitete ihn rasch im ganzen Land und verhalf den Griechen dazu, eine hohe Weinkultur zu entwickeln, die sie an die Römer weitergaben.

Die Römer trugen entscheidend zur Verbreitung der Weinrebe bei. Sie brachten den Weinbau in die von ihnen eroberten Gebiete nach Burgund und Bordeaux, ins Elsaß sowie an Rhein und Mosel. Ab dem 1. Jahrhundert n. Chr. weitete sich der Weinbau schließlich in ganz Deutschland aus. Nach dem Ende des Römischen Reiches lag die Kultivierung der Reben fast tausend Jahre lang in der Hand der katholischen Kirche. Die Klosterkellermeister waren



daher im 10. bis 15. Jahrhundert die bedeutendsten Weinfachleute. Heute wird rund um den Globus Wein angebaut. Von Rußland bis Afrika, vom Himalaja bis zu den Anden.

Traubensaft ist verglichen mit Wein noch ein sehr junges Getränk. Lange Zeit war nämlich nicht bekannt, wie sich die schon kurz nach der Pressung einsetzende Gärung des Saftes verhindern läßt.

Die alten Römer schützten sich vor den Tücken übermäßigen Weingenusses, indem sie Wein mit Wasser mischten. Erst in den 60er Jahren des 18. Jahrhunderts hatte der Franzose

Louis Pasteur die entscheidende Idee: Eine kurzzeitige Erhitzung des aus den Trauben gewonnenen Saftes zerstört die Mikroorganismen, die für die Gärung verantwortlich sind. Durch diese einfache Maßnahme wird der Saft haltbar.

Dank der Entdeckung dieser später nach Louis Pasteur benannten „Pasteurisation“ können wir heute den Saft der Traube nicht nur als Wein, sondern auch in der alkoholfreien Alternative als roten oder weißen Traubensaft genießen.



4



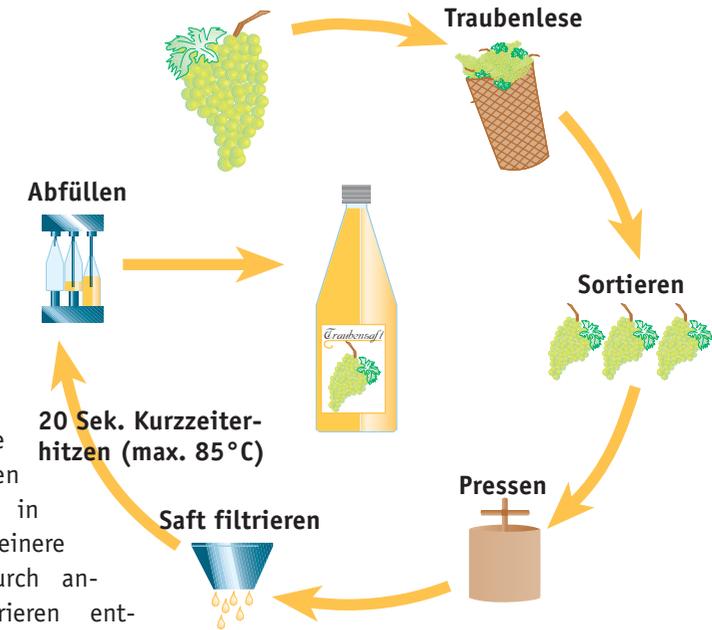
5

WIE KOMMT DIE TRAUBE IN DIE FLASCHE?

Wie die Weinherstellung beginnt auch die Herstellung von Traubensaft mit der Traubenlese. Von Mitte September bis Ende Oktober ist Hochbetrieb in den Weinbergen, denn das meiste ist auch heute noch sorgfältige Handarbeit. Die reifen Trauben werden von Hand gepflückt und in Stiegen gesammelt. Die weitere Verarbeitung erfolgt beim Fruchtsafthersteller.

Als erstes werden die Trauben in der Entrappungsmaschine von ihren Stielen getrennt. Übrig bleibt die sogenannte

Maische, eine Mischung aus Fruchtfleisch, Schalen und Kernen. Bei der Herstellung von rotem Traubensaft wird die Maische im nächsten Arbeitsgang auf etwa 50°C erhitzt. Durch die Hitze gibt die Fruchtschale ihre natürlichen Farbstoffe ab, die für die typische Farbe von rotem Traubensaft verantwortlich sind. In großen Abtropftanks sammelt sich der erste frische Traubensaft ohne jede Preßeinwirkung. Auf diese Weise werden bereits 70 Prozent des Endproduktes gewonnen. Mit Hilfe großer Pressen wird auch noch der restliche in der Maische enthaltene Saft entzogen.



Nun folgen verschiedene Arbeitsschritte, die den Saft nach und nach klären. Grobe, sogenannte Trubstoffe, werden durch Schleudern in einer Zentrifuge, feinere „Schwebstoffe“ durch anschließendes Filtrieren entfernt. Damit der Saft nicht zu gären beginnt, folgt nun die Pasteurisation: Der Saft wird etwa 20 Sekunden lang auf 80 bis 85°C erhitzt. Dadurch wird er haltbar, ohne daß Geschmack und Qualität Schaden nehmen. Auch die empfindlichen Vitamine und Mineralstoffe überstehen diese Behandlung.

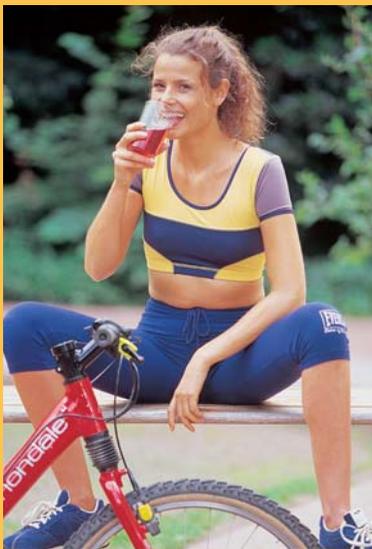
Nach der Pasteurisation wird der Saft entweder direkt in Flaschen abgefüllt oder in Edelstahltanks zwischengelagert. Wie beim Wein lagern diese Tanks in großen Kellern.

Hygiene und Sorgfalt sind hier oberstes Gebot. Der Kellermeister überprüft die Tanks täglich und nimmt regelmäßige Proben, die im Labor untersucht werden.

Die Abfüllung des Saftes sowie die Verschraubung und Etikettierung der Flaschen erfolgt vollautomatisch. Moderne Technik macht es möglich, daß pro Stunde bis zu 20.000 Literflaschen mit Traubensaft gefüllt werden können.

TRAUBENSaft – GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT

Traubensaft ist ein hochwertiges Naturprodukt. Er ist ein 100prozentiger Fruchtsaft, besteht also nur aus dem Saft frischer Trauben, dem weder Wasser noch Zucker und keine Farb- oder Konservierungsstoffe zugesetzt werden dürfen. Das A und O von Traubensaft ist eine gleichbleibend hohe Qualität. Dafür sorgen regelmäßige Kontrollen und Laboruntersuchungen bei der Saftherstellung sowie Lagerung und Abfüllung des Saftes.



UNVERWECHSELBARER GESCHMACK

Eine gelungene Kombination aus geschmacklichen Vorzügen und gesunden Inhaltsstoffen machen Traubensaft in Deutschland immer beliebter. Nach Apfelsaft, Orangensaft und Multivitaminensaft belegt er seit vielen Jahren Platz vier in der Verbrauchergunst. Seinen typischen vollfruchtigen Geschmack erhält Traubensaft durch die natürliche Süße der Weintrauben, die sich während des Reifungsprozesses in der Sonne entwickelt. Eine Fülle verschiedener Aromastoffe und Fruchtsäuren rundet das Aroma ab. Neben Äpfel- und Zitronensäure ist die Weinsäure typisch für Weintrauben. Diese natürlichen Fruchtsäuren regen die Tätigkeit von Leber und Nieren an, ohne den Magen zu belasten. Dadurch fördern sie den gesamten Stoffwechsel und tragen maßgeblich zur Entschlackung des Körpers bei.



NATÜRLICHER ENERGYDRINK

Beliebt und bekannt ist Traubensaft bei vielen als schnell wirksamer Energiespender. Ein Glas (200 ml) enthält 138 kcal. Fruchtzucker (Fructose) und vor allem Traubenzucker (Glucose) sind die leicht verfügbaren Energielieferanten aus der Traube. Üblicher Traubensaft enthält 15 bis 20 Prozent Traubenzucker. Im Gegensatz zu anderen Zuckerarten geht dieser Zucker unverändert direkt ins Blut. Schon kurz nach der Aufnahme steht er Organen, Nerven und Muskeln für deren

vielfältige Aufgaben als Brennstoff zur Verfügung. Dadurch schützt Traubensaft optimal vor Leistungstiefs bei Arbeit, Sport und Freizeit.

LEBENSWICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Auch als Lieferant von essentiellen Nährstoffen kommt Traubensaft ins Spiel. B-Vitamine haben eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und fördern die Funktion von Nerven und Muskeln. Zusammen mit Vitamin C und Carotininen stärken sie die Abwehrkräfte.

Vor allem aber als Mineralstoffquelle hat Traubensaft viel zu bieten. Die wichtigsten Mineralien sind Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.

- > Kalium reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt
- > Calcium ist Bestandteil von Knochen und Zähnen und ist wichtig für die Muskelkontraktion
- > Magnesium beeinflusst das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven
- > Eisen ist entscheidend an der Blutbildung beteiligt

Wer Traubensaft regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, sichert damit einen guten Teil seiner Versorgung mit diesen Nährstoffen. Das gilt besonders für sportlich aktive Menschen. Sportler verlieren nämlich Mineralstoffe mit dem Schweiß, die so schnell wie möglich ersetzt werden sollten. Eine Schorle aus Trau-

bensaft und Mineralwasser ist ein idealer Durstlöscher und gleichzeitig Mineralstofflieferant für Freizeit- und Leistungssportler.

FITNESSDRINK TRAUBENSAFT

1 Glas = 200 ml enthält
138 kcal = 580 kJ Energie
296 mg Kalium
26 mg Calcium
20 mg Magnesium
0,8 mg Eisen

Traubensaft empfiehlt sich auch für streßgeplagte Zeitgenossen, die jederzeit fit und leistungsfähig sein müssen. Ob sie sich für roten oder weißen Traubensaft entscheiden, ist vor diesem Hintergrund Geschmacksache – beide enthalten gleich viel Traubenzucker, Vitamine und Mineralstoffe.

„SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE“ – WAS IST DAS?

In letzter Zeit erlebt roter Traubensaft eine regelrechte Renaissance. Grund dafür sind neue wissenschaftliche Erkenntnisse über gesundheitsfördernde „sekundäre Pflanzenstoffe“ in roten Weintrauben. Bevor wir Ihnen von dieser spannenden Seite der Trauben berichten, möchten wir kurz erklären, was es überhaupt mit der neu entdeckten Stoffgruppe auf sich hat.

Jeder hat heute eine gewisse Vorstellung über die Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen für die Gesundheit. Obst und Gemüse sind die wichtigsten Quellen für viele Vitamine und Mineralstoffe. Erst seit wenigen Jahren ist jedoch bekannt, daß Pflanzen noch eine

Vielzahl weiterer Stoffe enthalten, die für den Menschen von Bedeutung sind. Wissenschaftler haben diese Stoffe „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt. Es gibt schätzungsweise 30.000 verschiedene in der Natur, 5.000 bis 10.000 davon in unserer Nahrung. Diese Stoffe haben viele unterschiedliche Funktionen in den Pflanzen: zum Beispiel als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, als Regulatoren für das Wachstum und als Farbstoffe.





Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, daß sekundäre Pflanzenstoffe auch für die Gesundheit des Menschen äußerst wichtig sind. Sie tragen unter anderem dazu bei, das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Außerdem wirken sie günstig auf das Immunsystem und den Blutzucker- und Blutfettspiegel.

Die Eigenschaften dieser Stoffgruppe lassen sich auch so beschreiben:

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

- > wirken:
 - antikanzerogen
 - = senken das Krebsrisiko
 - antioxidativ
 - = fangen freie Radikale
 - antimikrobiell
 - = schützen vor Infektionen mit Pilzen, Bakterien oder Viren
 - antithrombotisch
 - = schützen vor Gefäßverstopfung
 - immunstimulierend
 - = steigern die Abwehrkräfte
 - entzündungshemmend
- > regulieren den Blutdruck
- > senken den Cholesterinspiegel
- > regulieren den Blutzuckerspiegel

Hinter dem Sammelbegriff sekundäre Pflanzenstoffe verbirgt sich eine bunt gemischte Großfamilie. In verschiedenen Lebensmitteln kommen unter-

schiedliche Vertreter mit unterschiedlichen Wirkungen vor. Nach ihrer chemischen Struktur werden sie in neun Gruppen eingeteilt:

Stoffgruppe	Lebensmittel
Carotinoide	grünelbe Obst- und Gemüsesorten
Saponine	Hülsenfrüchte, Kräuter
Glucosinolate	Kohl und Wurzelgemüse
Polyphenole	Gemüse, Obst, grüner Tee, rote Trauben
Terpene	Zitrusfrüchte, Kräuter, Gewürze
Sulfide	Lauch, Knoblauch, Zwiebeln
Protease-Inhibitoren	Hülsenfrüchte, Getreide
Phytosterine	Pflanzensamen und -öle
Phytoöstrogene	Hülsenfrüchte, Getreide



Wer täglich viel frisches Obst und Gemüse ißt, Vollkornprodukten den Vorzug vor Weißmehl gibt und reichlich frische Kräuter und Gewürze verwendet, nimmt automatisch auch eine gesunde Mischung sekundärer Pflanzenstoffe auf. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse sollten es pro Tag sein. Tatsächlich essen die meisten Deutschen aber

nach wie vor viel zu wenig „Grünzeug“. Obst- und Gemüsesäfte können hier zumindest teilweise für Ausgleich sorgen und den täglichen Speiseplan auf angenehme Weise ergänzen.

ROTE TRAUBEN SCHÜTZEN HERZ UND KREISLAUF

Seit einiger Zeit sorgen Schlagzeilen wie „Rotwein schützt vor Herzinfarkt“ immer wieder für Aufregung. Schließlich ist die Empfehlung, täglich ein Glas Rotwein zu trinken, leichter in die Tat umzusetzen, als zum Beispiel auf fettes Fleisch zu verzichten oder mehr Sport zu treiben. Viele Wissenschaftler sehen im regelmäßigen Genuß von Rotwein eine Erklärung für das sogenannte Französische Paradoxon. Dieser Begriff beschreibt das Phänomen, daß Franzosen seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden als Amerikaner, Engländer oder Deutsche, obwohl sie genauso viel oder sogar mehr Fett essen.

In wissenschaftlichen Studien wurde teilweise geklärt, was für den schützenden Effekt

von Rotwein verantwortlich sein könnte. Vieles deutet auf bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe aus roten Trauben hin, vor allem die zur Gruppe der Polyphenole gehörenden „Flavonoide“. Quercetin und Myricetin heißen die beiden wichtigsten Vertreter in roten Trauben.

RADIKALFÄNGER GEGEN ARTERIENVERKALKUNG

Um zu verstehen, warum Flavonoide vor Herzinfarkt und Co. schützen können, muß man zuerst wissen, welche Rolle „freie Radikale“ spielen. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffteilchen, die maßgeblich an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt sind. Bevor es zu Herzinfarkt oder Schlaganfall kommt, findet meist eine schleichende Verkalkung der Blutgefäße statt. Ein Übeltäter heißt Cholesterin. Heute ist allerdings bekannt, daß sich Cholesterin, genauer LDL-

Cholesterin, erst dann an den Wänden der Blutgefäße ablagert, wenn es zuvor durch freie Radikale verändert (oxidiert) wurde.

Die Vitamine C, E und Beta-Carotin – und eben bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe – unterbrechen diesen Teufelskreis, indem sie die freien Radikale im Blut entschärfen. Sie werden daher auch „Radikalfänger“ oder Antioxidantien genannt. Laborversuche haben gezeigt, daß die Flavonoide aus roten Trauben sogar bessere Radikalfänger sein können als Vitamine.

Wie Rotwein enthält auch roter Traubensaft herz- und gefäßschützende Flavonoide. Sie stammen vor allem aus den Schalen der Früchte. Beim Traubensaft entfallen allerdings die negativen Eigenschaften, die Alkohol auf die Gesundheit ausüben kann.



Außerdem scheinen die sekundären Pflanzenstoffe im Traubensaft die Blutgerinnung zu vermindern, wodurch das Risiko für eine lebensgefährliche Gefäßverstopfung sinkt. Das ergab eine aktuelle Studie aus den USA: Bei den Versuchspersonen, die regelmäßig Traubensaft tranken, verringerte sich die Blutgerinnung um mehr als 40 Prozent. Schon ein bis zwei Gläser Traubensaft am Tag reichten aus, um diesen Effekt zu erzielen.

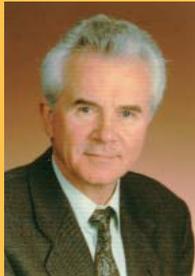
Nach diesen Erkenntnissen nimmt roter Traubensaft heute einen festen Platz nicht nur in einer gesunden, sondern vor allem in einer herzgesunden Ernährung ein. Am besten gesellt er sich zu einem ausgewogenen Speiseplan mit viel frischen Lebensmitteln, wenig Fett und Zucker und einer sportlich aktiven Lebensweise.



14



15



Prof. Dr. Claus Leitzmann, Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen

HERR PROFESSOR LEITZMANN, WAS GEHÖRT ZU EINER GESUNDERHALTENDEN LEBENSWEISE?

Für Menschen in technisch hoch entwickelten Ländern mit Überfluß und Bewegungsmangel ist eine Konsum- und Verhaltensweise geboten, die den besonderen Lebensbedingungen möglichst optimal entspricht. Dazu zählt neben ausreichender körperlicher Bewegung und Meiden von Nikotin besonders eine bedarfsgerechte Ernährung. Dieses Verhalten erhöht die Lebensdauer und die Lebensqualität.

WIE SIEHT EINE BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG AUS?

Experten weltweit sind sich einig, daß bei leichter körperlicher Betätigung sowie einer Reduzierung des Verzehr von Fett (tierische Produkte), Zucker (Süßigkeiten), Alkohol und Junk Food das weitverbreitete Übergewicht erheblich reduziert wird. Dafür sollen pflanzliche Lebensmittel aller Art, teilweise in roher Form, vermehrt gegessen werden. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sind besonders günstige Lebensmittel.

WELCHE EMPFEHLUNGEN GEBEN SIE FÜR DIE FLÜSSIGKEITZUFUHR?

Da der Durst kein zuverlässiger Indikator für den Flüssigkeitsbedarf ist, sollte darauf geachtet werden, täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu trinken. Als Getränke eignen sich vor allem Wasser, Tees

und Säfte aller Art. Diese Getränke können auch einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten.

WELCHE ROLLE SPIELEN OBSTSÄFTE IN DIESEM ZUSAMMENHANG?

Obstsäfte zählen nicht nur zu den beliebtesten, sondern auch zu den wertvollen Getränken. Sie enthalten eine Reihe wichtiger Vitamine und Mineralstoffe sowie eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die derzeit intensiv erforscht und viel diskutiert werden.

WELCHES SIND DIE WICHTIGSTEN SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE IM TRAUBENSAFT?

Traubensaft enthält eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen, die in den Trauben während des Reifungsprozesses gebildet werden. Besonders interessant sind die sogenannten Flavonoide, die sowohl

antioxidativ wirken als auch das Klumpen der Blutplättchen reduzieren. Die Flavonoide sind in der Lage, das Herzinfarkt-Risiko zu vermindern. Damit kann der regelmäßige Konsum von Traubensaft zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Natürlich ist auch der Verzehr von frischen Trauben empfehlenswert. Im Gegensatz zu Traubensaft stehen sie aber nur saisonal zur Verfügung.

KÖNNEN AUCH DIABETIKER TRAUBENSAFT TRINKEN?

Ja, sie müssen den Traubensaft nur entsprechend des Gehaltes an Kohlenhydraten anrechnen.



16



17

TRAUBENSAFTKUREN FÜR JEDEN

Schon bevor die Wissenschaft erkannt hatte, was alles Gutes in der Weintraube steckt, kannte man ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften. Bereits der griechische Arzt Hippokrates soll seinen Patienten Traubenkuren verordnet haben, und auch die Römer wußten von den günstigen Effekten einer solchen Kur.

Noch heute ist von Anfang September bis Ende Oktober nicht nur die Zeit der Traubenlese, sondern traditionell auch der Traubenkuren. Berühmt geworden ist die Meraner Traubenkur. Tausende von Menschen fahren jedes Jahr nach Meran, um die heilsamen Kräfte der



Trauben zu nutzen. Aber auch in Deutschland bieten verschiedene Kurorte spezielle Traubensaftkuren an, zum Beispiel Bad Dürkheim und Bad Bellingen.

Die klassische Kur wird heute meist als ein- bis vierwöchige Saftkur durchgeführt. Dazu wird zirka dreimal täglich 1/4 Liter frisch gepreßter Traubensaft getrunken. Ein Vorteil der Traubensaftkur besteht darin, daß währenddessen weitgehend normal gegessen werden darf. Wer sehr viel Traubensaft trinkt und nicht zunehmen möchte, sollte allerdings die Kalorienzufuhr bei den Mahlzeiten reduzieren.

Eine Traubenkur regt den gesamten Stoffwechsel an. Schon nach kurzer Zeit wird die belebende und



entschlackende Wirkung spürbar. Funktionen von Magen und Darm, der Nieren, der Galle sowie der Leber werden gefördert. Die Verdauung wird auf sanfte Weise angekurbelt. Eine Traubenkur eignet sich daher zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von vielen Stoffwechselstörungen sowie Erkrankungen von Darm, Leber, Galle und Niere. Die harntreibende Wirkung hat außer-

dem einen günstigen Einfluß bei Gicht.

Eine Traubensaftkur empfiehlt sich aber auch als schlichte „Wohlfühlkur“ oder zum Abspecken überflüssiger Pfunde. Da es heute das ganze Jahr über hochwertigen Traubensaft im Lebensmittelhandel oder Reformhaus gibt, kann jeder auch unproblematisch zu Hause „kuren“ – und das nicht nur im Herbst.



18



19

DIE BESTEN FITNESSDRINKS MIT TRAUBENSAFT

Fitneßdrinks mit Traubensaft liefern lebenswichtige Nährstoffe und füllen die Energiereserven schnell wieder auf, ohne den Stoffwechsel zu belasten. Weitere Zutaten wie Milchprodukte oder frische Früchte machen die folgenden Drinks zu wahren Wundermitteln.

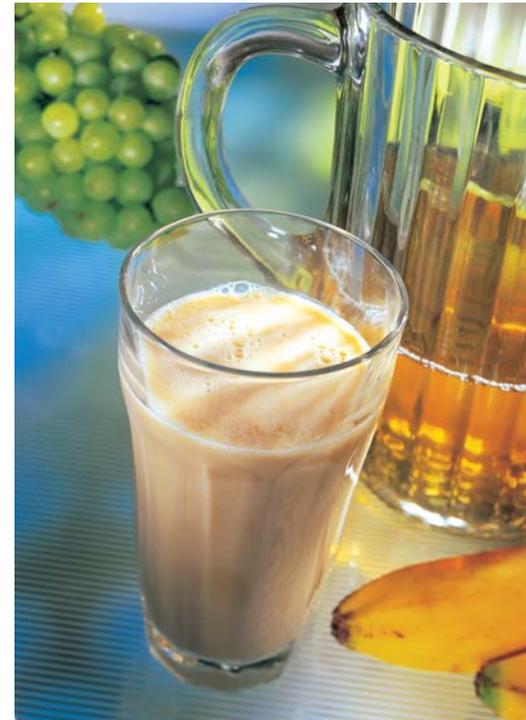
CALCIUM-POWER-DRINK FÜR STABILE KNOCHEN

Zutaten für 2 Personen:

500 g Dickmilch
1/4 l roter Traubensaft
1/4 l weißer Traubensaft
Eiswürfel

Alle Zutaten mischen und eisgekühlt trinken.

ca. 163 kcal/676 kJ pro Portion



SPORTS-UP-FITNESS- DRINK

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kefir
1 Banane
3 EL Sanddornsaft
1/2 l weißer Traubensaft

Die Banane pürieren. Mit dem Kefir und dem Sanddornsaft mischen. Mit weißem Traubensaft auffüllen.

ca. 209 kcal/874 kJ pro Portion

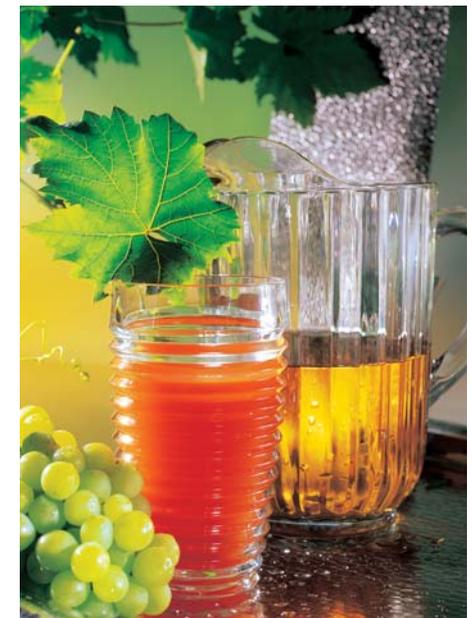
TRAUBENSAFT- ISOTONER

Zutaten für 2 Personen:

50 ml Apfelsaft
50 ml Karottensaft
100 ml weißer Traubensaft

Die Säfte mischen und eisgekühlt servieren.

ca. 104 kcal/431 kJ pro Portion



TRAUBENSAFT- ENTSCHLACKUNGSTAG

Zum Entschlacken nach einer üppigen Party, zum Loswerden lästiger Pfunde oder einfach für ein positives Körpergefühl: Ein Traubensaft-Entschlackungstag streichelt Körper und Seele. Hagebutten-traubensaft entwässert und reinigt den Stoffwechsel, Zinnkrauttee strafft das Gewebe. Da so ein Entschlackungstag sehr anstrengend ist, sollte er nicht öfter als ein bis zwei Mal pro Monat eingelegt werden.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Teebeutel Zinnkrauttee
- 3 Teebeutel Hagebuttentee
- 1/2 Flasche (350ml) weißer Traubensaft
- 1/2 Flasche roter Traubensaft
- 2 Gläser Traubensaft-Isotoner (Rezept s. Seite 21)

Zubereitung:

Die beiden Teesorten wie gewohnt zubereiten und ab-

kühlen lassen. Den Zinnkrauttee mit weißem Traubensaft, den Hagebuttentee mit rotem Traubensaft mischen. Beide Mischungen gut kühlen.

Anleitung:

Abwechselnd jede Stunde ein Glas weißen Traubensafttee und ein Glas roten Traubensafttee schlückchenweise trinken. Am Vormittag und Nachmittag zusätzlich je ein Glas Traubensaft-Isotoner dazunehmen. Außerdem mindestens zwei Liter Mineralwasser (mit weniger als 100 mg Natrium pro Liter) über den Tag verteilt trinken – je mehr, desto besser.



NEUGIERIG AUF MEHR?

Weitere Informationen über Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe finden Sie in folgenden Ratgebern:

- > Bioaktive Substanzen / Dittrich, Leitzmann
- > Gesundheit kann man essen – Bioaktive Stoffe in Lebensmitteln / Leitzmann, Groeneveld
- > Vitamine – Aktiver Gesundheitsschutz, Bedarf, Mangel, Risiko / Biesalski

Mehr zum Thema Traubensaft erhalten Sie bei:

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter

Tel.: 0 22 44/92 49-0 • Fax: 0 22 44/92 49 49

e-mail: info@fruchtsaft.org

<http://www.fruchtsaft.org>

Impressum

Herausgeber:



VdF
Verband der
deutschen
Fruchtsaft-Industrie e.V.

Mainzer Str. 253, 53179 Bonn
e-mail: info@fruchtsaft.org

Copyright:
VdF