

Die Weintraube

Kohlenhydrate 15,2 g

Ballaststoffe 1,6 g

Protein 0,7 g

Fett 0,3 g

70 kcal
pro 100 g

Wissen für kleine Angeber!

Trauben bestehen zu **81 %** aus Wasser.

Die Traube ist eine der **ältesten Kulturpflanzen**.

Es gibt ca. **16 000** Rebsorten.

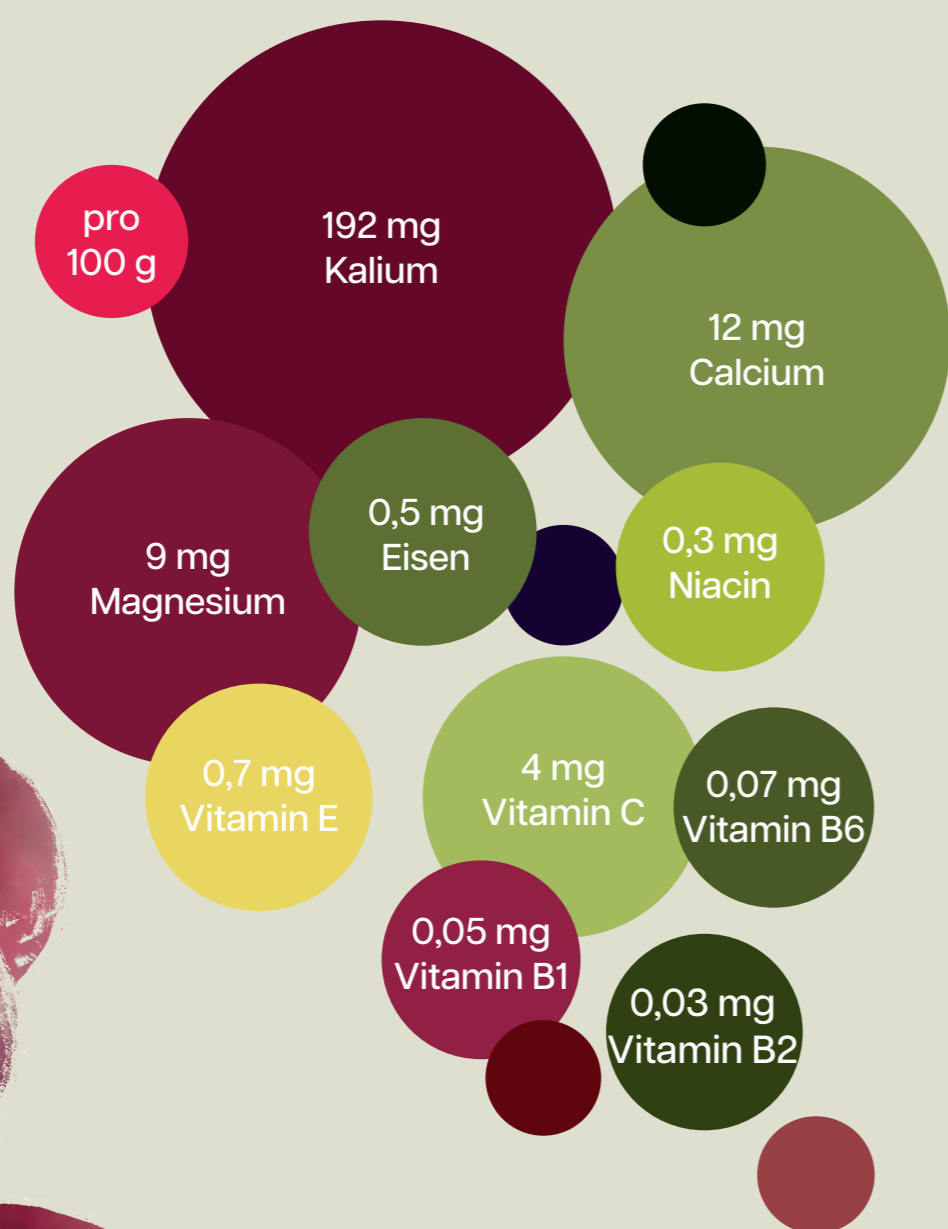
2021 wurden weltweit insgesamt **73.524.196 t** Weintrauben geerntet.

Unterschieden wird in **Tafeltraube** für Verzehr und **Keltertraube** für Weinherstellung

Das

FARBSPEKTRUM

reicht von hellen Gelb- und Grün- über satte Rot- und Lila- bis hin zu tiefen Blautönen.



#Superfruit

Alles was dein Körper braucht in einer Traube.

Kalium & Magnesium tragen zum Erhalt der Muskel- und Nervenfunktion und einem stabilen Flüssigkeitshaushalt bei und wirken sich positiv auf den Blutdruck aus.

Vitamin C & E wirken antioxidativ.

Pflanzeninhaltsstoffe sind zellschützend und vor allem **in Kernen** enthalten.

Ballaststoffe sind verdauungsanregend.

Rote und blaue Beeren sind gesünder, weil sie **mehr Antioxidantien** enthalten.

Traubenkernöl wird in der Kosmetik als Anti-Aging Mittel auf Grund der bioaktiven **Pflanzenstoffe und Spurenelemente** genutzt.

Reifes Früchtchen?

So erkennst du ob die Trauben reif sind.

- grüner Stängel
- pralle Beeren
- weißer Nebeltau auf Beeren

Kaufe nur reife Trauben, denn Trauben reifen nicht nach.

Lagerung

Was du für das beste Geschmackserlebnis beachten musst.

- kühl und ungewaschen lagern
- 20 min vor Verzehr aus der Kühlung nehmen und waschen

12 Trauben um Mitternacht

Für die Abergläubischen und Glücksjäger unter uns.

Neujahresbrauch aus Spanien
Am Silvesterabend wird zum Mitternachtsläuten je eine Traube zu jedem Glockenschlag gegessen.
Jede der zwölf Trauben steht dabei symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres oder für einen von zwölf Wünschen, die im kommenden Jahr in Erfüllung gehen sollen. Zu jedem Glockenschlag soll man eine Weinbeere essen und dazu einen Wunsch aussprechen.
Es blüht einem ein Jahr voller Glück und Wohlstand, wenn man alle Trauben rechtzeitig verzehrt.

Probier es doch mal aus!

Good to know

Nützliches Wissen für dich und deinen Vierbeiner.

Zu viele Weintrauben können abführend wirken.
Genuss also lieber **in Maßen statt in Massen**.

Für Hunde sind Trauben **giftig!**
10 g pro kg Körpermassen führen zu einer Vergiftung.

Pflanzenkunde

für alle Botaniker

Pflanze = Weinrebe
kultivierte Weinrebe = Wein-/Rebstock
Fruchtstand = Rispe/Weintraube
einzelne Früchte = Weinbeeren
Blütenstände = Gescheine



Vor der Haustür

Weintrauben wachsen auch in Deutschland. Falls dir selbst anbauen aber zu anstrengend ist, lohnt es sich einen Abstecher zu den Anbauprofis zu machen.

Ahr
Mosel-Saar-Ruwer
Mittelrhein
Nahe
Rheingau
Rheinhessen

Baden
Hessische Bergstraße
Württemberg
Franken
Saale-Unstrut
Sachsen

