

# Traubenkernöl

## Swiss Omega Power®

### Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 14 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 71 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 7 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** reich an Vitaminen und Procyanidin

### Verfügbarkeit:

Traubenkernöl ist nur begrenzt verfügbar.

### Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 18 Monate**

### Allgemeines:

Das Traubenkernöl wird aus den Kernen der Weintraube gewonnen. Nach der Weinlese werden die Traubenkerne aus dem Trester gewonnen und getrocknet. Durch grossen Aufwand kann eines der feinsten Öle gewonnen werden. Für einen Liter Traubenkernöl braucht es mehr als 2000 Kilo Trauben. Das gold-grün bis dunkelgrün-bräunlich schimmernde Öl mit dem traubig - nussigen Geschmack wird im Kaltpressverfahren hergestellt. Es ist sehr exklusiv und selten, was es auch teuer macht. Der Aufwand, um einen Liter Öl zu gewinnen, ist gross, die Ausbeute recht klein. So kann aus den trockenen Kernen nur gerade 2-3% Öl gewonnen werden. Auf dem Markt gibt es günstiges Traubenkernöl, dieses ist jedoch chemisch extrahiert, es wird mit Hexan aus den Kernen gelöst. Bei diesem Verfahren entsteht ein fast farb- und geschmackloses Öl, das alle wichtigen Inhaltsstoffe verloren hat.

### Verwendung:

#### **Allgemeines**

Schon in der Antike war das Traubenkernöl bekannt. Damals galt es als Wundermittel für die Haut. Heute weiss man, dass es auch sehr interessant in der Ernährung ist. Der hohe Gehalt an Vitamin E ist gut für Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf, Augen, Stoffwechsel und Immunsystem. Das Lezithin beeinflusst die Nerven, das Gehirn und die Blutbildung positiv. Der sehr hohe Anteil an Linolsäure (rund 71 %) hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Der menschliche Körper kann daraus sogar die 3-fach ungesättigte Linolensäure, eine lebenswichtige Omega 3-Fettsäure, bilden.

Traubenkernöl enthält als einziges Öl und einziges Nahrungsmittel überhaupt eine nennenswerte Menge an Procyanidin. Das ist jenes aussergewöhnliche Antioxidans, das als stärkstes Bollwerk gegen die freien Radikale bekannt geworden ist. Es ist rund 20 Mal stärker als Vitamin C und rund 50 Mal stärker als Vitamin E. Wegen dem hohen Anteil an Procyanidin ist das Traubenkernöl auch ein hervorragendes Mittel für die Kosmetik. Die Antioxidantien bewahren auch die Lipidstoffe unserer Haut vor dem Zerfall.

#### **als Speiseöl**

Traubenkernöl ist sehr hoch erhitzbar. Es ist das Speiseöl, das den höchsten Rauchpunkt hat. Der Rauchpunkt ist jener Erhitzungspunkt, bei dem Öle zerstört werden und anfangen zu rauchen. Wegen seines hohen Rauchpunktes darf kaltgepresstes Traubenkernöl als ideales und gesundes Mittel zum Braten bezeichnet werden.

Weiter hat das Traubenkernöl einen Anteil von rund 90 % ungesättigten Fettsäuren. Aus diesem Grund ist es ein hervorragendes Speiseöl für die kalte Küche. Den intensiven Geschmack kann man gut ausnutzen, um Speisen zu „würzen“. So kann Traubenkernöl in Salaten, Birchermüsli oder Gemüse zu einer feinen Note beitragen. Über Käse oder als Grundstoff für Dipsauce eignet es sich hervorragend. Wegen dem hohen Rauchpunkt ist Traubenkernöl ein exklusives Öl für

Fleischfondues und ein sehr gutes Pflanzenöl, um Fleisch anzubraten. Marinaden mit Traubenkernöl haben eine spezielle Note.

### **andere Anwendungen**

Traubenkernöl ist gut für die Haut. In England ist es das klassische Massageöl, wie bei uns das Mandelöl. Traubenkernöl hat eine feine Konsistenz, es ist nicht zu trocken und nicht zu fettig und lässt sich für Massagen gut handhaben. Traubenkernöl kann das Immunsystem stärken. Es kann hilfreich bei unreiner und fettiger Haut und Cellulite sein. Es kann die Zellneubildung unterstützen, dadurch wird die Haut weich und geschmeidig. So lässt sich Traubenkernöl auch dem Badewasser zusetzen. Feuchtigkeit spenden Umschläge mit Traubenkernöl.

## **Traubenkernölrezepte**

### **Dipsauce zum Nussbrot**

für 4 Personen

2	Stk	Kleine Zwiebeln (Frühlingszwiebeln)	Zwiebeln, Butter und Zucker unter Rühren karamellisieren lassen. Pfeffer und Weisswein zufügen und einkochen lassen. Nach dem Erkalten Rotweinessig und <b>Traubenkernöl</b> unterrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Nussbrot dippen.
2	TL	Butter	
1	TL	Zucker	
1	TL	Grüner Pfeffer	
8	EL	Weisswein	
4	EL	Rotweinessig	
8-10	EL	<b>Traubenkernöl</b>	

### **Spargeln mit Traubenkernöl-Vinaigrett**

für 4 Personen

2	Kg	Spargeln	Spargeln schälen, 10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit aus Balsamessig, <b>Traubenkernöl</b> , Salz und Pfeffer eine Sauce zubereiten. Die fein gehackten Kräuter zufügen und die Vinaigrette über die lauwarmen Spargeln geben. Dazu passt geräucherter Lachs.
2	EL	Balsamessig	
4	EL	<b>Traubenkernöl</b>	
Nach	Bedarf frische Kräuter (z.B. Basilikum, Sauerampfer, Schnittlauch, Petersilie usw.)		
		Salz	
		Pfeffer	

### **Fischtartar mit Traubenkernöl**

für 4 Personen

160	Gramm	Lachsforellenfilet ohne Gräten und Haut	Die Lachsforellenfilets in kleine Stücke schneiden und mit dem Gemüse vermischen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer, Knoblauch, gehackten Kräutern und <b>Traubenkernöl</b> vermischen. Zum Schluss den Essig dazugeben. Mit einem Löffel Nocken ausstechen und mit Salat anrichten.
1	Stk	Zwiebel	
40	Gramm	Sehr feine Gemüswürfel (Gurke, Sellerie, Rüebli, Lauch)	
20	Gramm	Gehackte Kräuter	
1	TL	Zitrone	
		Salz, Pfeffer	
¼	Stk	Knoblauchzehe	
3	EL	<b>Traubenkernöl</b>	
1	TL	Balsamessig	

## Thymianomelette mit Ziegenfrischkäse und Zwetschgenmus

für 4 Personen

300	Gramm	Mehl	<p>Zwetschgen waschen, entsteinen, zerkleinern und daraus das Mus mit Zucker und Zimt zubereiten. Mehl, Eier, Salz und Milch mit einem Rührgerät mischen und ½ Stunde ruhen lassen. Thymian unterrühren.</p> <p>In einer beschichteten Pfanne <b>Traubenkernöl</b> erhitzen. Mit einer Schöpfkelle Teig sehr dünn in der Pfanne verteilen. Nach ca. 1 Minute wenden (soll leicht gebräunt sein) und die zweite Seite goldbraun backen. Omelette warm stellen. 8 - 10 Omeletten so zubereiten. Ziegenfrischkäse mit Traubenkernöl beträufeln, mit Omeletten und Zwetschgenmus auf Tellern anrichten.</p>
4	Stk	Eier	
		Milch	
		Salz	
3	EL	Frischer Thymian	
		<b>Traubenkernöl</b>	
4	Stk kleinere	Runde Ziegenfrischkäse	
500	Gramm	Zwetschgen	
		Zucker und Zimt	

## Salat mit Cherrytomaten

2	EL	Bouillon	<p>Die Bouillon, den Essig und das Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.</p> <p>Das <b>Traubenkernöl</b> nach und nach dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Den Blattsalat waschen und die Kräuter fein hacken. Die Mandeln in Butter goldbraun rösten. Die Cherrytomaten halbieren.</p> <p>Salat und Kräuter in die Marinade geben und vorsichtig mischen.</p> <p>Den Salat auf grossen Tellern anrichten, mit den Tomatenhälften garnieren und mit den Mandeln bestreuen.</p>
1	EL	Balsamessig	
1	Frisches	Eigelb	
4	EL	<b>Traubenkernöl</b>	
		Pfeffer, Salz	
400	Gramm	Blattsalat	
	Nach Bedarf	Kerbel, Basilikum, Zitronenmelisse, Sellerie	
1	Bund	Schnittlauch	
1	Bund	Petersilie	
100	Gramm	Gehobelte Mandeln	
2	EL	Butter	
16	Stk	Cherrytomaten	

## Kürbisscheibchen

für 4 Personen

<b>Für die Scheibchen:</b>			<p>Den Kürbis waschen und trocken tupfen, dann in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Kürbisscheiben in etwas <b>Traubenkernöl</b> auf beiden Seiten braten und mit Thymian, Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.</p>
1	Mittelgrosser	Kürbis	
Etwas	<b>Traubenkernöl</b> zum anbraten		
1	Stk	Knoblauchzehe	
	Petersilie, Basilikum, Thymian		
	Meersalz, frischer Pfeffer		
<b>Für die Sauce:</b>			<p>Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Aus den Tomatenwürfeln, der Zwiebel, dem <b>Traubenkernöl</b>, etwas Balsamessig, Thymian und Meersalz eine Sauce herstellen.</p> <p>Zum Servieren die Kürbisscheiben auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergiessen.</p>
4	Stk	Tomaten	
1	Kleine	Zwiebel	
1	DL	<b>Traubenkernöl</b>	
	Etwas	Balsamessig	
		Thymian	
		Meersalz	

## Gebroter Rehrücken

für 4 Personen

750	Gramm	Rehrücken (aus der Mitte geschnitten, mit Knochen und Filet)	<p>Den Rehrücken enthäuten und von jeder Seite her einen Grillspieß durch das Rückenmark stecken, damit sich der Braten nicht aufbiegt. Das Fleisch mit dem <b>Knoblauchöl</b> bestreichen und mit dem gewürzten Salz bestreuen (auch die Filets an der Innenseite). Den Backofen auf 220°C vorheizen.</p> <p>Das Röstgemüse putzen und klein schneiden. Das <b>Traubenkernöl</b> in einem Bräter erhitzen und den Rücken anbraten, zunächst die Rückenpartie, dann die Filets. Das Röstgemüse hinzufügen und den Bräter für etwa zehn Minuten in den Backofen stellen (pro 500 Gramm Rehrücken mit Knochen etwa 8 Minuten).</p> <p>Die Spiesse entfernen und den Rehrücken in Alufolie wickeln. Das Ganze warm stellen.</p> <p>Den Rotwein in den Bräter giessen und bei starker Hitze reduzieren, anschliessend die Gewürze dazu geben. Das Ganze mit dem Wildfond angiessen und weiter einkochen lassen. Die Crème Fraîche untermühren, mit Salz abschmecken und die Sauce sämig kochen lassen. Die Sauce passieren und mit den kalten Butterstücken aufschlagen.</p> <p>Die Filets von der Rückenunterseite lösen, den Braten wenden und das Fleisch am Rückgrat entlang bis zum Knochen einschneiden. Dann zur Seite hin mit kurzen Schnitten von den Rippen trennen. Jede Rückenhälfte schräg in Scheiben schneiden.</p> <p>Die Scheiben zum Servieren auf vorgewärmten Tellern zusammen mit Spätzle, Rüebl, Brokkoli und Preiselbeeren anrichten.</p>
3	EL	<b>Knoblauchöl</b> (Sonnenblumenöl mit Knoblauch)	
1	EL	Salz, vermischt mit Wildgewürz	
3	EL	<b>Traubenkernöl</b>	
150	Gramm	„Röstgemüse“ (Zwiebeln, Lauch, Rüebl, Sellerie)	
¼	Liter	Rotwein	
1	Stk	Lorbeerblatt	
4	Stk	Wacholderbeeren	
3	Stk	Pimentkörner (Nelkenpfeffer)	
2	Stk	Nelken	
1	TL	Pfefferkörner	
¼	Liter	Wildfond (ersatzweise Fleischbrühe)	
150	Gramm	Crème fraîche	
		Salz	
40	Gramm	Kalte Butter	

## Spargelsalat

Ca. 16	Stangen	Grüne Spargeln	<p>Spargeln schälen und die Enden, besonders beim grünen, grosszügig abschneiden.</p> <p>In einem grossen, breiten Topf das Wasser mit der Butter zum Kochen bringen, mit Salz und Zucker würzen.</p> <p>Die weissen Spargeln in das kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach ca. 6 min. die grünen Spargeln zugeben und weitere 10 min. köcheln lassen.</p> <p>Inzwischen die Eier hart kochen, abkühlen, das Eigelb durch die Knoblauchpresse drücken und mit den Kräutern mischen.</p> <p>Dann für die Vinaigrette Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das <b>Traubenkernöl</b> unterschlagen, bis eine cremige Marinade entsteht.</p> <p>Die Spargeln vorsichtig aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in ein Serviergefäss legen, die Marinade darüber träufeln und sofort auf die Teller geben.</p> <p>Zum Schluss mit der Eigelb - Kräutermischung verzieren.</p>
Ca. 16	Stangen	Weisse Spargeln	
2	Liter	Wasser	
20	Gramm	Butter	
1	EL	Salz	
1	EL	Zucker	
<b>Zutaten für die Sauce:</b>			
		Balsamessig	
		Salz, Pfeffer	
8	EL	<b>Traubenkernöl</b>	
<b>Zum garnieren:</b>			
		Kerbel oder Schnittlauch	
		Eier gekocht (nur Eigelb)	

# Kosmetisches Rezept mit Traubenkernöl

## **Traubenkernöl-Packung für reife Haut (kosmetisch)**

1	EL	Traubenkernöl	<b>So geht's:</b> Traubenkernöl mit dem Naturjoghurt verrühren. Maske auf Gesicht und Hals auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abwaschen.
2	EL	Naturjoghurt	

**Wirkung:** Das **Traubenkernöl** wirkt glättend und straffend, da es die Haut belebt und gut durchfeuchtet. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin A und E ist es ein Radikalfänger. Ausserdem ist es reich an ungesättigten Fettsäuren, die für die Zellerneuerung und den Stoffwechsel sehr wichtig sind. Es dringt in die Haut ein und versorgt auch die tieferen Hautschichten.