

Traubenkernmehl, extra fein 80µm, Mikronährstoffe aus dem Herz deutscher Trauben

Deutsches Traubenkernmehl – 100% natur – extra fein vermahlen – 80µm

Mit Topfruits Traubenkernpulver kaufen Sie zum einen wertvolle Ballaststoffe, das eigentlich Besondere ist aber der Gehalt an bestimmten Polyphenolverbindungen (Oligomere Proanthocyanidine). Das sind Antioxidantien, die als Schutz und Reparaturstoffe eine enorme Potenz haben. Ein charakteristischer Vorteil der Traubenkern Polyphenole ist ihre lang anhaltende Wirkung. Bei Untersuchungen konnte ein Effekt bis zu 48 Stunden nach dem Verzehr gesehen werden. Dagegen sind andere Antioxidantien, wie Vitamin C oder andere Vitamine, bereits nach Stunden im Körper verbraucht. Bei Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln werden Traubenkerne als Rohstoff zur Gewinnung antioxidativer Polyphenole verwendet (OPC (Oligomere Proanthocyanidine/Oligomere Procyanidine)/ Catechine). Traubenkerne sind verglichen etwa mit Pinienrinde, die auch zu diesem Zweck verarbeitet wird, die beste und ergiebigste Quelle. **Für 1 kg Traubenkernmehl werden die gereinigten Kerne von 50 kg Trauben benötigt**, die dann sorgfältig getrocknet und weiter verarbeitet werden.

Nach unseren Untersuchungen haben Traubenkerne aus deutschen Trauben den höchsten Polyphenol Gehalt, im Vergleich zu solchen aus Frankreich, Italien oder Spanien. Ob der Traubenkern von roten oder weißen Trauben stammt, spielt dabei weniger eine Rolle. Topfruits Traubenkernmehl aus deutschen (Baden-Württemberg) Traubenkernen ist besonders reich an Phenolverbindungen. Auf den Grund gehen wir später noch ein.

Topfruits Traubenkernmehl – Vorteile auf einen Blick

- zu 100 % Pulver aus deutschen Traubenkernen
- extra fein vermahlen, knirscht daher nicht zwischen den Zähnen (< 80µm)
- Restölgehalt ca. 10 %
- enthält natürliches Vitamin E und wertvolle Traubenkernpolyphenole
- vielseitig in der Küche verwendbar

Unser Traubenkernmehl erfüllt die Forderungen an ein gesundes, hochwertiges Nahrungsmittel in einer modernen aber ballast- und vitalstoffreichen Zeit. Topfruits natürliches Traubenkernmehl ist dank seinem Vitamin E Gehalt gut haltbar und lagerfähig.

Darauf sollten Sie beim Einkauf von Traubenkernmehl bzw. Pulver achten

Im Gegensatz zum Mehl der meisten anderen Anbieter ist das Topfruits Traubenkernpulver mit 80µm TATSÄCHLICH extra fein. Durch aufwändiges mehrfaches Mahlen und Sieben entsteht ein Pulver, welches wirklich staubfein ist. Es ist daher besonders gut und vielseitig verwendbar. Traubenkernmehl mit 100 - 200µm Feinheit, wie häufig angeboten, ist dagegen mit einmaligem Mahlen einfacher und billiger herzustellen. Das ist der Grund, weshalb meist dieses Mehl angeboten wird. Aus vielen Back- und Verwendungsversuchen und somit eigener Erfahrung können wir jedoch sagen, dass derart "grobes" Traubenkernmehl den Spaß bei der Verwendung deutlich trübt. Eben weil es in der Backware, im Müsli oder Smoothie ein grieseliges Mundgefühl verursacht. Auch wenn man das Mehl einige Stunden in Wasser einweicht ändert sich daran nichts, denn die Partikel nehmen kein Wasser auf und werden durch das Einweichen nicht weich!

Am polyphenolreichsten ist Traubenkernmehl aus deutschen Traubenkernen

Das Topfruits Traubenkernmehl wird aus den gereinigten und getrockneten Traubenkernen gewonnen, die bei der Weinherstellung sowie bei der Herstellung von Traubenkernöl anfallen. **Wichtig für einen möglichst hohen Polyphenol Gehalt ist, dass die Maische (das sind die zerquetschten Trauben mit Schale und Kernen) nicht zu lange auf dem Trester sitzen**, wie das bei der Weinherstellung in Südeuropa oft der Fall ist. Unter diesen Umständen laugen die wasserlöslichen Polyphenole aus den Kernen aus und landen im Saft bzw. im Wein. Wein aus Südeuropa enthält darum oft mehr antioxidative Polyphenole als deutscher Rebensaft. Wenn der Traubensaft schnell vom Trester abgepresst wird und man die Trauben-Kerne direkt weiter verarbeitet, wie bei der Weinherstellung in Deutschland meist üblich, dann werden nur wenig Vitalstoffe aus den Kernen ausgelaugt und diese nützlichen Stoffe finden wir später im Traubenkern-Mehl, das ja aus den Kernen hergestellt wird. In sofern ist der Traubenkern wertvoller als der Rest der Traube.

Es gibt Unterschiede beim Traubenkernmehl hinsichtlich Vermahlungsgrad und Feinheit?

Teilweise wird im WEB behauptet Traubenkernmehl in Standard-Vermahlung von 100-200µm wäre extra fein und angenehm in der Küche verwendbar. Das stimmt so nicht! **Traubenkernmehl der meisten Anbieter ist recht grob und nur einmal vermahlen.** Wenn es als Zutat beim Kochen oder Backen oder als Beigabe in Müsli oder Smoothie in der Küche verwendet wird, spürt man noch deutlich ein sandiges Gefühl durch die zu grobe Partikelgröße.

Kosten-Nutzen-Vergleich zu Traubenkern Extrakten bzw. OPC in Kapseln

Traubenkern-Produkte in Kapselform sind nur dann eine sinnvolle Alternative oder Ergänzung zu Traubenkernmehl, wenn diese weitere und ergänzende Bestandteile wie Selen, Zink oder synergetisch wirkende Vitamine wie Vitamin C enthalten. So wie das bei unseren Grape Plus Kapseln der Fall ist. Auf Reisen bieten sich OPC Kapseln aus Bequemlichkeitsgründen an. Die praktische Handhabung / Einnahme sprechen hier für die Kapseln. Doch zu Hause oder in der Vollwertküche lohnt sich immer die Verwendung des reinen Traubenkernmehls.

Traubenkernmehl ist einfach und vielseitig in der Vollwertküche zu verwenden.

Es eignet sich hervorragend als Zutat für Backwaren aller Art:

- Brot
- Pfannkuchen
- Pizza
- Brötchen

Example Kuchen

Durch die Beigabe von 5-7 % Traubenkernmehl werden Ihre Backwaren zu einem ballaststoffreichen und antioxidativen Kraftpaket. Die entsprechende Menge an herkömmlichem Mehl wird einfach durch das weitgehend geschmacksneutrale Traubenkernmehl ersetzt. Traubenkernmehl kann auch zum Mehlieren von Fleisch oder Fisch vor dem Anbraten eingesetzt werden. Statt einer dick machenden Panade aus Semmelbröseln und Ei, die sich beim Braten auch noch mit Fett voll saugt, können Sie Traubenkernmehl als Panade verwenden. **Vorteil:** Das Bratgut bleibt besonders saftig und wird schön kross – zusätzlich ist es wegen des hohen Ballaststoffanteils eine Alternative zur kalorienreichen herkömmlichen Panade!

Wie kann man den Wert von fein gemahlene Traubenkernen weiter steigern?

Noch wertvoller ist das Traubenkernmehl in Kombination mit Vitamin C. Sehr gut erreicht man diese Kombination in einem Gemüsesaft Mixgetränk bzw. grünen oder roten Smoothie aus frischen Zutaten, dem man einen Teelöffel Traubenkernpulver und am Besten noch einen Schuss Leinöl zugibt.

Das sollten Sie vermeiden! Bei einer Kombination des Traubenkernpulvers mit Molkereiprodukten entfaltet sich nicht das volle Potenzial der Traubenkern-Inhaltsstoffe, da die Poyphenole zumindest teilweise an das Milcheiweiß gebunden werden. Sie sollten bei der Verwendung des Traubenkernmehls in Breis oder Smoothies eher mit Wasser oder Pflanzendrinks statt mit Milch arbeiten. Wenig Sorge muss man dagegen beim Erhitzen des Traubenkernmehles haben. Nach Untersuchungen an der Lehr und Versuchsanstalt Weihenstephan hat sich gezeigt, dass die meisten der phenolischen Inhaltsstoffe ziemlich hitzestabil sind und ihren Nutzen auch dann noch entfalten, wenn sie in der warmen Küche verwendet werden. Dies ist bei vielen anderen Antioxidantien nicht der Fall.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Traubenkernmehl, extra fein 80µm, Mikronährstoffe aus dem Herz deutscher Trauben"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	665 kj
Brennwert kcal	158 kcal
Fett	5.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	17.2 g
davon Zucker	5.4 g
Ballaststoffe	58.3 g
Eiweiß	9.5 g