

Traubenkerne und ihre Verwendung

# Tausendsassa mit Tiefgang

**Klein, aber oho: Traubenkerne erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Zu Recht: Die kleinen Kraftpakete enthalten alles, was gut und wertvoll ist. Seit einiger Zeit werden die Überbleibsel aus der Weinproduktion am Kaiserstuhl wiederentdeckt und in diversen inneren und äußeren Anwendungen kultiviert. Wir haben uns auf die Spur der Winzlinge begeben.**

Aus vielen Weintrauben, die wir im Supermarkt finden, wurden sie herausgezüchtet: die Traubenkerne. Sehr schade, denn diese kleinen Dinger, die den Genuss angeblich behindern und von manchen gar als lästig empfunden werden, sind in Wahrheit kleine Kraftpakete mit heilsamen Inhaltsstoffen und erstaunlich vielfältiger Wirkung auf Körper und Geist. Traubenkerne – die Samen von Weintrauben – sind reich an den Vitaminen A, C und E, Fruchtsäuren und hochwirksamen Antioxidantien, die auf natürliche Weise das Immunsystem stärken, antibakteriell wirken, die Elastizität der Haut regulieren, den Blutfluss verbessern und vor freien Radikalen schützen können. Sogar Konzentration und Aufmerksamkeit sollen sie fördern. Auch wird ihnen nachgesagt, die Durchblutung zu verbessern und damit vor Blutgerinnseln zu schützen. Alle

diese Eigenschaften verdanken sie den Inhaltsstoffen Phenol, Tocopherol und Proanthocyanidin. Neben ihrer Verarbeitung zu Mehl, Öl und ihrer Verwendung in Kosmetikprodukten werden sie als „OPC“ – Oligomere Proanthocyanidine – auch in Kapseln zur Einnahme angeboten.

Auf der Spur der Traubenkerne sind wir unterwegs am Kaiserstuhl gleich mehrfach fündig geworden – in der Bäckerei Liebenstein in Oberrotweil, in der Ölmühle Fessinger in Breisach-Hochstetten und im Hotel Kreuz-Post in Burkheim. Alle drei Adressen schwören auf die entgiftenden, stärkenden und harmonisierenden Eigenschaften der Kerne.

## Traubenkernbrot: Bäckerei Liebenstein in Oberrotweil

Das Schlaraffenland liegt mitten in Oberrotweil: Der unwiderstehlich-unverfälschte Duft frischen Brots und knackiger

Buttercroissants macht jeden Besuch in der Bäckerei Liebenstein auf der Stelle zum Will-ich-haben-und-zwar-sofort-Erlebnis. Als die Liebensteins vor einigen Jahren keine Nachfolger fanden, drohte das traditionelle Bäckerhandwerk im Ortszentrum von Oberrotweil zu verwaschen. Wie gut, dass es Menschen wie die Familie Tönnies gibt, die sich mit Leib und Seele für den Erhalt eines Kulturguts einsetzen. Susanne und Peter Tönnies haben den Schritt in ihre neue Passion nicht bereut: Täglich stellt Bäckermeister Bert Widerstein in der Backstube Brot, Brötchen und saisonale Kuchen ohne künstliche Zusatzstoffe her – in liebevoller Handarbeit, ohne jegliche Fertigmischung, dafür kompromisslos mit Zeit, Geduld und Qualitätsbewusstsein. „Das passt zu mir“, strahlt der Elsässer. Den Unterschied können die Kunden riechen und schmecken.

Dafür nehmen sie sogar weitere Wege in Kauf. Jeden Tag gibt es eine besondere Brotspezialität, seit 2016 mittwochs das „Fitmacherbrot“ mit Traubenkernmehl, das direkt von der Adler-Mühle in Bahlingen bezogen wird. Das Brot ist ganz besonders schmackhaft, außen knackig und innen saftig, gehaltvoll und lange haltbar. Es ist in Laiben zu 500, 750 und 1000 Gramm erhältlich – und oft schon nach einigen Stunden ausverkauft. Im Café neben der Backstube kann man alle Leckereien mit einem Heißgetränk genießen.

## Traubenkernöl: Ölmühle Fessinger in Breisach

Das Reich der Fessingers liegt in Breisach-Hochstetten. Auf den Traubenkern ist Christian Fessinger vor einigen Jahren durch eine Beobachtung gekommen: Aus dem Küchenfenster seines früheren Hotels in Vogtsburg-Achkarren sah er

im Herbst täglich die Reste aus der Weinproduktion der gegenüberliegenden Winzergenossenschaft. Das, so dachte sich der findige Kaiserstühler, sei doch wohl mehr als Verschwendung! Seit 2006 produziert Christian Fessinger in einer selbst entworfenen und konstruierten Presse direkt hinter dem Verkaufsraum ohne weitere Zusatzstoffe kaltgepresste Speiseöle aus Kernen und Saaten. Wal- und Haselnüsse, Leinsamen und Raps gehören zu den Favoriten der Fans. Das Traubenkernöl nimmt eine besondere Stellung ein: Aus 100 Kilo Traubenkernen, die Christian Fessinger vom Badischen Winzerkeller bezieht, werden fünf Liter Öl. (Zum Vergleich: Dieselbe Menge Walnusskerne ergibt 50 Liter Öl.) Das intensive Öl ist – dunkel und verschlossen gelagert – bis zu einem Jahr haltbar und passt in Verbindung mit neutralem Essig am besten zu kräftigen Salatsorten wie Rucola und Radieschen oder einfach aufs Brot. Die entölten Reste werden in der Adler-Mühle in Bahlingen zu Traubenkernmehl vermahlen. Der Shop ist montags bis freitags von 14 bis 18 Uhr geöffnet, auf Anmeldung kann

man beim Ölpresen zuschauen und sich ein eigenes Fläschchen Öl abfüllen.

## Traubenkernkosmetik: Hotel Kreuz-Post in Burkheim

Die regenerierende und hautstraffende Wirkung der in Traubenkernen reichlich vorhandenen Antioxidantien eignen sich hervorragend zur Verwendung in Kosmetika: Die im Spa des Hotel Kreuz-Post verwendeten basischen Pflegeprodukte werden aus hochwertigem kaltgepressten Traubenkernöl, -mehl und -schrot aus Hohenloher Betrieben sowie baden-württembergischen Rotweinen hergestellt und vor der Anwendung stets individuell frisch angerührt. Frei von Paraben und Mineralölen sind sie auch für Allergiker gut verträglich. Neben Gesichtsbearbeitungen mit dem „Besten aus der Traube“ und dem Wein-Wellness-Ritual „Kaiserstühler Schönheit“ mit klassischen Behandlungselementen und achtsamen Massagen für Gesicht, Hals, Dekolleté, Arme und Hände ist besonders „Lebenselixier“ begehrt: eine lösende Ganzkörpermassage mit erwärmtem Traubenkernöl.

Während der Massage lockern und entspannen warme Traubenkernsäckchen die Muskulatur, die vitalisierende Kopfmassage schenkt höchstes Wohlfühlgefühl. Das spezielle Angebot „Männer exklusiv“ überzeugt auch die erst skeptische, dann begeisterte Herrenwelt von der entspannenden Wirkung der Wellness-Behandlung. Die meisten Hotelgäste buchen ihren Aufenthalt gleich mit einem entsprechenden Arrangement. Für externe Gäste eignet sich der „Kaiserstühler Wohlfühltag“ als Day-Spa-Angebot – beginnend mit einem gesunden Frühstück, anschließendem Peeling, Schwimmbad und Sauna sowie Pflege-Salbung zum Abschluss am Nachmittag. Spa-Kosmetikerin Janine Fischer und Masseurin Lydia Rinklin vom Hotel Kreuz-Post sind überzeugt, dass die Kombination aus hochwertigen Weinderivaten und „sehenden Händen“ ein Erfolgsrezept ist: Der Traubenkern ist ein Tausendsassa mit Tiefgang!

• Sigrig Hofmaier

*Weit mehr als nur ein Nebenprodukt bei der Weinherstellung: Traubenkerne dienen im Wellness-Bereich als wertvoller Bestandteil von Cremes und Massageölen (Kreis o.). Auch leckere Brote aus Traubenkernmehl (Kreis u.) oder feine Speiseöle (r.) entstehen am Kaiserstuhl.*

## MEHR INFOS

Bäckerei Liebenstein  
Hauptstraße 1  
79235 Oberrotweil  
Tel. 076 62/9 49 21 94  
www.liebensteins.de

Ölmühle Fessinger  
Hochstetterstraße 54C  
79206 Breisach  
Tel. 076 67/3 79 89 90  
www.ölmühle-fessinger.de

Hotel Kreuz-Post  
Landstraße 1  
79235 Vogtsburg-Burkheim  
Tel. 076 62/9 09 10  
www.kreuz-post.de