

Weintrauben mit oder ohne Kerne – was ist besser?

Mo, 13.07.2015 - 11:45

Tafeltrauben mit Kernen schmecken meist aromatischer als sogenannte Seedless-Trauben. So heißen die kleinen kernlosen und oft zuckersüßen Weintrauben. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte Trauben mit Kernen bevorzugen. Die Traubenkerne haben im Vergleich zum Fruchtfleisch einen höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Diese antioxidativen Stoffe wirken entzündungshemmend und keimtötend. Insgesamt enthalten rote Weintrauben im Vergleich zu weißen mehr von diesen Inhaltsstoffen.

Einige Kerne sollten während des Traubengenusses zerbissen werden: dies ist zwar gewöhnungsbedürftig, aber erst dadurch können die wertvollen Stoffe aufgenommen werden. Die Magensäure schafft das alleine nicht.

Medien-Information

Bozen, 13.07.2015