



ORF extra

Weintrauben-Heilöl

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zewelitsch

Ich stelle Ihnen heute die Weintraube als Heilpflanze vor und beginne bei den Schalen. Da drin steckt das wirksame Pflanzenhormon Resveratrol. Es schützt die Pflanze vor Schädlingen und uns möglicher Weise vor Herzerkrankungen, Alzheimer und Autoimmunerkrankungen. Unter den ca. 1400 verschiedenen Sorten tut sich - was die diese Pflanzenhormone betrifft - eine gewissen französische blaue Sorte hervor. Bei ihr sind die Beeren durch und durch rot gefärbt.

Kommen wir zu den Kernen. Allen, die am liebsten kernlose Weintrauben essen, sei gesagt: Sie lassen sich eine Menge Vitamine entgehen. Aus den Kernen wird das wertvolle Traubenkernöl gepresst. Kalt gepresst ist es innerlich – auf dem Salat – oder äußerlich als Hautöl mit zellerneuernden Lipiden - ein Bollwerk gegen freie Radikale. Ich kann es außerdem sehr zur Pflege der Kopfhaut empfehlen. Als Nebenprodukt beim Pressen entsteht Traubenkernmehl, das wiederum in der Vollwertküche sehr beliebt ist.

Nach den Trauben hole ich mir die Weinblätter. Die müssen jedenfalls von einem biologisch bewirtschafteten Weingarten sein. Ich verwende sie roh – zum Einwickeln von Käse - oder blanchiert in der Küche. Ich mache mir meine gefüllten Weinblätter zum Beispiel selber – und ich nütze die abschwellenden, entzündungshemmenden und antioxidativen Heilkräfte. Zum Beispiel in Form von Tee.

Die meisten Inhaltsstoffe stecken im roten Weinlaub. Probieren Sie einmal warme Weinlaubwickel gegen müde, geschwollene Beine. Oder massieren Sie ihre Beine bei Problemen mit Venen oder Krampfadern mit einem selbst gemachten Heilöl.

Rezept Weintrauben-Heilöl

Dazu gebe grob zerkleinertes Weinlaub - getrocknet oder frisch in ein Glas. Zur Unterstützung im Kampf gegen Krampfadern gebe ich außerdem die Blätter der Rosskastanie - wenn Sie wollen auch die Früchte - dazu und übergieße alles mit

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zewelitsch

Traubenkernöl. Nach 2 Wochen Ruhezeit an der hellen Fensterbank können Sie das Heilöl schon abseihen, in dunkle Flaschen füllen und bei Bedarf einmassieren.

Mit der Weintraube können Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß verwöhnen.



Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch