

TRAUBENKERNÖL

NATÜRLICHER WIRKSTOFF GEGEN HAUTALTERUNG

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 traubigen 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, dies ist jedoch chemisch extrahiert, es wird mit Hexan aus den Kernen gelöst. Bei diesem Verfahren ent-

steht auch ein fast farb- und geschmackloses Öl, das alle wichtigen Inhaltsstoffe verloren hat.

Traubenkernöl - kaltgepresst

Chemisch extrahiertes Öl darf diese Bezeichnung nicht führen. Nur kaltgepresstes Traubenkernöl hat die charakteristisch grün-goldene Farbe und nur kaltgepresstes Traubenkernöl besitzt die Summe dieser wertvollen Eigenschaften: rund 90 % ungesättigte Fettsäuren rund 70 % essentielle Linolsäure Bioaktive Wirkstoffe OPC Oligomeres Proanthocyanidin

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.

Kalt gepresstes Traubenkernöl hat den höchsten Gehalt (ca. 90%) an ungesättigten Fettsäuren aller Pflanzenöle. Neben Linolsäure (70%), Öl-, Palmitin-, und Stearinsäure enthält es verschiedene Vitamine (hoher Gehalt an Vitamin E), Flavonide (Procyanidin), Resveratrol, Lecithin und Mineralien.

Der hohe Gehalt an Vitamin E ist gut für die Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf, Augen, Stoffwechsel und das Immunsystem.

Das Lecithin beeinflusst die Nerven, das Gehirn und die Blutbildung positiv. Der sehr hohe Anteil an Linolsäure hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Der menschliche Körper kann daraus sogar die 3-fach ungesättigte Linolensäure, eine lebenswichtige Omega 3 Fettsäure, bilden.

50 x stärker als Vitamin E

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.

Das Antioxidans OPC wurde schon 1948 von dem Franzosen Prof. Jack Masquelier entdeckt. OPC wirkt den Alterungsprozessen entgegen. Linolsäure ist ein Bestandteil der menschlichen Haut, speziell der Epidermis.

Deshalb kann Traubenkernöl von der Haut leicht aufgenommen werden und macht sie elastisch und geschmeidig. Die Antioxidantien bewahren auch die Lipidstoffe unserer Haut vor dem Zerfall.

Verwendung als Speiseöl

Traubenkernöl ist sehr hoch erhitzebar. Es ist das Speiseöl,

das den höchsten Rauchpunkt hat. Das 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. Der intensive 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.

Verwendung als kosmetisches Öl

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.

Traubenkernöl-Packung für reife Haut

1 EL Traubenkernöl
2 EL Naturjoghurt

So geht's: Traubenkernöl mit dem Naturjoghurt verrühren. Maske auf Gesicht und Hals auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abwaschen.



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.

Damit endet unsere Serie über wertvolle Öle.

Martina Yaman

