

## Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 64:

### Weintrauben haltbar machen



#### Rezepte für

- Saft
- Gelee
- Kompott
- Marmelade

#### Gut zu wissen:

- Inhaltsstoffe von Weintrauben:
  - pro 100 Gramm: 15 Gramm Kohlenhydrate
  - im Fruchtfleisch: Vitamine, z.B. Vitamin B1, B6 und Niacin und Mineralstoffe z.B. Kalium, Calcium und das Spurenelement Eisen
  - in den Kernen: viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Zusammensetzung der Blutfette positiv beeinflussen können
  - rote oder blaue Weintrauben: besonders viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Phenolsäuren und Flavonoide, die antioxidativ wirken

#### Wie kann ich Weintrauben haltbar machen?

- **Saft** (nach: [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-entsaften-rezept-fuer-den-leckeren-traubensaft\\_142774/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-entsaften-rezept-fuer-den-leckeren-traubensaft_142774/))
  - ◆ **Zutaten für 0,75 l:**
    - 2 kg Trauben, hell oder dunkel
    - 2 Zitronen
    - 250 ml Wasser
    - bei Bedarf 75 g Zucker
  - ◆ **So geht's:**
    - eine Glasflasche mit kochendem Wasser sterilisieren
    - die Trauben waschen, Stiele und schimmelige Früchte entfernen
    - die Zitronen auspressen
    - den Saft zusammen mit dem Wasser und den Trauben kochen, bis die Trauben aufplatzen
    - abkühlen lassen, dann durch ein feinmaschiges Sieb pressen; evt. in einem Küchentuch ausdrücken und den Saft in einem weiteren Topf auffangen
    - bei Bedarf mit dem Zucker aufkochen
    - heiß in die Flasche füllen
    - kühl und dunkel aufbewahren, dann hält sich der Saft bis zu einem Jahr; angebrochene Flaschen halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage
- ◆ **Gelee** (nach: [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker\\_143412/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker_143412/))
  - ◆ **Zutaten für drei bis vier Gläser :**
    - 1 kg Weintrauben
    - 500 Gramm Gelierzucker oder Agar Agar
    - frischen Ingwer oder Kardamom (je nach Geschmack)
    - frisch gepressten Zitronensaft
    - ein sauberes Baumwolltuch
    - Gelee- oder Marmeladengläser (steril)
  - ◆ **So geht's:**

- die Trauben waschen und in einen großen Topf füllen
- so viel Wasser hinzufügen, dass die Trauben knapp damit bedeckt werden
- für etwa 30 Minuten köcheln lassen
- alles in ein durchlässiges Baumwolltuch füllen, in ein großes Sieb über eine Auffangschüssel legen
- die Traubenmasse für mindestens zwölf Stunden durch das Tuch abseihen lassen
- die übrige Fruchtmasse aus dem Tuch auswringen
- den Saft mit dem Gelierzucker und ein paar Spritzern Zitronensaft in einen Kochtopf füllen, evt. Ingwer oder Kardamom hinzugeben
- das noch warme Gelee in heiß ausgespülte Gläser füllen, fest zudrehen und auf den Kopf stellen; nach fünf Minuten wieder umdrehen

➤ **Kompott** (nach: [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker\\_143412/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker_143412/))

◆ **Zutaten**

- 1 kg Weintrauben
- 500 ml Weißwein
- 400 ml Wasser
- 150 g **Zucker**
- 1 Vanilleschote
- 4-5 **Nelken**
- grobe **Pfefferkörner**
- Senfkörner

◆ **So geht's:**

- alle Zutaten außer den Trauben in einen großen Topf füllen und ca. 15 Min. kochen lassen
- du eine (oder mehrere) Vanilleschoten mit in den Sud geben, vorher auskratzen
- die Trauben waschen, in die kochende Menge einrühren und fünf bis zehn Minuten einkochen lassen
- Vanilleschote und Nelken aus dem Sud entfernen; das Kompott abkühlen lassen.

➤ **Marmelade** (nach: [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker\\_143412/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker_143412/))

◆ **Zutaten für drei bis vier Gläser Traubenmarmelade:**

- 800 g Trauben, mit oder ohne Kerne
- 1 Vanilleschote
- 2 TL Zimt
- 1 Päckchen Gelierzucker, alternativ Agar-Agar
- Saubere, sterile Marmeladengläser

◆ **So geht's:**

- Trauben waschen, Stiele entfernen
- in einen Topf füllen und mit einem großen Löffel zerdrücken, so dass der Saft austritt
- etwa fünf bis zehn Minuten im eigenen Saft aufkochen
- durch ein Sieb passieren, um eventuelle Kerne und grobe Schalenreste aufzufangen.
- die Trauben in den Topf zurückfüllen und erwärmen, Vanillemark und Zimt hinzufügen.
- Gelierzucker oder Agar-Agar einrühren und alles für einige Minuten köcheln lassen,
- in die Marmeladengläser füllen

◆ **Tipp:** Traubenmarmelade mit anderen Früchten verfeinern, z.B. Zwetschgen oder Äpfeln.

**Quellen und zum Weiterlesen:**

- <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/obstgemuese/so-gesund-sind-weintrauben-alles-ueber-kaloriengehalt-und-naehrstoffe/>
- [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker\\_143412/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-verbatim-diese-3-moeglichkeiten-sind-einfach-und-lecker_143412/)
- [https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-entsaften-rezept-fuer-den-leckeren-traubensaft\\_142774/](https://utopia.de/ratgeber/weintrauben-entsaften-rezept-fuer-den-leckeren-traubensaft_142774/)