

ORAC 9

Warum für gesunde Zellen die Trauben nicht hoch genug hängen: Hoher ORAC-Wert im Traubenkernmehl als Schutz gegen Freie Radikale

Wir wissen, was unseren Zellen schadet: Sonnenlicht und Höhenstrahlung, Ozon und Nikotin, Umweltbelastungen wie Feinstaub und Stress – das sind nur einige der Verursacher. Durch sie entstehen Freie Radikale – die aggressiven Sauerstoffmoleküle. Freie Radikale sind für schwere gesundheitliche Schäden verantwortlich: Hautalterung ist die harmloseste Gefahr dabei. Denn in hoher Konzentration greifen Freie Radikale den Zellstoffwechsel, die Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz an. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Entzündungen oder Augenkrankheiten können die Folge sein.

Kann man etwas dagegen tun ?

Im Grund hilft sich der Körper selbst gegen Freie Radikale – mit ein wenig natürlicher Unterstützung von außen. Das Zauberwort heißt Antioxidantien. In reichem Maß vorhanden zum Beispiel in den Kernen roter Trauben. Und damit in hoher Konzentration im Traubenkerntrester bzw. im Traubenkernmehl. Vitamine A, C und E und sekundäre Pflanzenstoffe sind die Helden im Kampf gegen die Freien Radikalen. An vorderster Front findet sich im Traubenkernmehl das OPC – der natürliche, antioxidative Wirkstoff aus dem Traubenkern.

Mit Traubenkernmehl – in Feinschmeckerkreisen ein Geheimtipp – kann man Brot backen. Das ist bekannt. Aber der Adel unter den Bäckern und Pâtissiers verwendet Traubenkernmehl auch für süße Gebäcke wie Muffins und Brownies. Das Haus Erlenbacher zum Beispiel stellt neuerdings Brownies mit Traubenkernmehl, Nüssen und Superfrüchten her. Backwaren aus Traubenkernmehl: Neben einem echten Geschmackserlebnis auch ein überzeugendes Kurangebot für die Zellen, denn Traubenkernmehl ist mit ca. 100.000 µmol TE/100 g ein echter Star in der ORAC-Hitliste.

Der Forschung ist es gelungen, ein Maß für die antioxidative Grundversorgung bei durchschnittlicher Belastung eines Erwachsenen zu bestimmen. 5000 ORAC-Einheiten sollte man täglich zu sich nehmen. Das fällt mit Traubenkern-Backwaren leicht. Denn immerhin hat zum Beispiel ein Erlenbacher-Brownie bereits 4.565 ORAC-Einheiten pro Portion. Erlenbacher-Brownies werden ab Oktober an Coffee-Shops und Bäckereien ausgeliefert – Deutschlands Frühstücksmacher also haben die gute Chance, schon sehr bald ihren Kunden bereits zum Frühstück eine Portion Gesundheit auf den Teller zu bringen. Gesundheit zum Anbeißen also.