

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Demnächst\]](#) [\[Hobbytips\]](#)  
[\[Hobbythekbücher\]](#) [\[Häufige Fragen\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#)



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

## Hobbytip Nr. 299

### *Mediterrane Lebenselixiere*

von und mit Monika Kirschner und Jean Pütz

---

Dieser Hobbytip ist eine Begleitbroschüre zur Hobbytheke-Sendung.  
Ausführlichere Informationen enthält das Hobbythekebuch

### Mediterrane Lebenselixiere

erschieden in der vgs-Verlagsgesellschaft. Dort finden Sie noch viele weitere interessante Tips und Rezepte zum Thema.

Bitte beachten Sie, daß der folgende Text urheberrechtlich geschützt ist und nur zu Ihrem privaten Gebrauch innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes gedacht ist. Jede andere Verwendung, so z.B. Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf der Zustimmung der Hobbytheke-Redaktion des WDR.

---

### Vorwort

### Mediterrane Lebenskunst

### Wein: Gesundheit und Lebensfreude durch maßvollen Genuss

#### Gesunde Arznei seit Jahrtausenden, aber kein Medikament

### Kräuterweine



[Rosmarin-Wein](#)

[Basilikum-Wein](#)

[Johanniskraut-Wein](#)

[Das Geheimnis des gesunden Weines: die Polyphenole](#)

[Die richtige Dosis](#)

[Wein und Herz](#)

[Kochen mit Wein](#)

[Weinrezepte](#)

[Coq au vin](#)

[Überbackene Zwiebelsuppe](#)

[Rotwein-Matjes](#)

[Fischfilets in Wein-Kapern-Sauce](#)

[Beurre blanc](#)

[Burgunder Rindergulasch](#)

[Wein-Apfeltorte](#)

[Eingelegtes in Wein](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Informationsquellen](#)

[Impressum](#)

---

## Vorwort

### **Liebe Zuschauer,**

wenn dieser Hobbytip erscheint, wird die Hobbythek 25 Jahre alt. Sie können mir glauben, dass dieses Ereignis sehr widersprüchliche Gefühle bei mir auslöst. Sind wir, das Hobbythek-Team und ich, jetzt alt geworden? Oder sind wir jung geblieben und Experten für das geworden, was man "dauerhaft" nennt? Glaubt man der Zuschauerforschung, dann trifft das letztere zu. Tatsächlich gab es noch nie so viele junge Hobbythek-Fans wie heute und die "alten" sind geblieben. Langlebigkeit ist in unserer Ex-und-Hopp-Epoche eine der größten Herausforderungen und ein echtes Qualitätskriterium. Und das gilt nicht nur für unsere Sendungen, sondern auch für uns selbst. Wir widmen uns deshalb auch mit diesem Hobbytip wiederum der großen Herausforderung "Länger leben, besser leben". Nach dem Erfolg der "Lebenselixiere aus Fernost" sind diesmal die Geheimnisse der mediterranen Lebenskunst gefragt.

Besonders wir Deutschen sind fasziniert vom südlichen Leben, und auch ich suche mein sommerliches Glück seit Jahren auf der Mittelmeerinsel Ibiza und werde ihr auch in Zukunft treu bleiben. Mich begeistert das einfache bäuerliche Leben, das man etwas abseits vom Touristenrummel auch noch auf Ibiza finden kann, und natürlich die Sonne, die frische Brise vom Meer und das Wasser. Ich habe immer wieder den Eindruck, dass den Menschen auf Ibiza das Leben besser gelingt als uns. Ich weiß nicht, ob das stimmt oder ob ich nur mein Wunschbild von einem guten Leben erlegen bin.

Tatsache ist, dass in vielen südlichen Ländern familiäres Leben und gemeinsames Essen noch alltägliche Praxis sind. Häusliche Lebensformen, die weltweit auf dem Rückzug sind. Mit Erschrecken las ich vor kurzem, dass in Deutschland nur noch in jedem fünften Haushalt gekocht wird. Ich hoffe, dass auch dieser Hobbytip dazu beiträgt, dass das einfache tägliche Kochen in Deutschland Teil des Alltags bleibt.

Ihr Jean Pütz

---

## Mediterrane Lebenskunst

Neuerdings gibt es immer mehr wissenschaftliche Studien, die belegen: In den Mittelmeerländern lebt es sich nicht nur besser, die Menschen sind auch noch gesünder. Sie erleiden deutlich seltener einen Herzinfarkt, und es gibt weniger

Krebskranke. Doch es gibt kein schnelles Rezept zum Nachmachen gegen Herzinfarkt und Krebs, und wir propagieren auch keine neue "Mittelmeer-Diät". Wer jemals länger Urlaub im Mittelmeerraum gemacht und seine Zeit nicht nur bei Vollpension im Hotel zugebracht hat, der weiß, dass sich das alltägliche Leben in diesen Ländern teilweise noch erheblich von unserem unterscheidet. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein komplexer Prozess. Ernährung gehört in erster Linie dazu. Doch es gibt inzwischen immer mehr Hinweise darauf, dass Bewegung, mäßige Anstrengung, Licht und Luft, ein Leben mit den Tages- und Jahreszeiten eine ebenso große Rolle spielen. Dann kommt das dabei heraus, was wir ein gelungenes Leben nennen, oder auch Lebenskunst.

Doch was ist eigentlich typisch für das Leben rund ums Mittelmeer? Was ist eigentlich so unterschiedlichen Ländern und Kulturen wie Frankreich, Italien, Spanien, Griechenland und der Türkei noch gemeinsam, wenn schon beim Essen die Unterschiede gravierend sind. In Spanien gibt es traditionell, dank Kolumbus, vorwiegend Kartoffeln und auch Reis als Beilage. In Italien übernehmen die Nudeln diese Rolle, in der Türkei der Reis und in Griechenland sind es Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Die Franzosen lieben ihr gutes Weißbrot und Kartoffeln.

Doch es gibt auch auffällige Gemeinsamkeiten. In allen diesen Ländern werden die Speisen bevorzugt mit Olivenöl in guter Qualität zubereitet. Heimisches Obst und Gemüse gibt es je nach Jahreszeit, Fleisch selten, dafür regelmäßig Fisch. Alle Gerichte werden reichlich mit frischen Kräutern gewürzt. Und – außer in der Türkei – wird zum Essen Wein und Wasser getrunken.

[siehe Grafik: 'Mittelmeerkost-Pyramide'](#)

Was kennzeichnete eigentlich das traditionelle mediterrane Leben? Die meisten Menschen arbeiteten körperlich hart als Bauern, Hirten oder Fischer. Sie mussten daher nicht hungern, aber Bargeld war oft knapp. Sie gingen täglich viele Kilometer zu Fuß. Auch die Frauen verrichteten anstrengende Tätigkeiten auf dem Feld, im Garten und im Haushalt. Viele dieser Tätigkeiten fanden zwar nicht in der prallen Mittagssonne, aber im Freien statt. Das Zentrum des Lebens war die Familie mit der traditionellen Rollenverteilung.

Auch heute noch finden sich die tradierten Lebensformen in Dörfern, teilweise durchsetzt von vielfältigen Übergangsformen zum "westlichen" Lebensstil". Die Frauen kochen täglich mit den Früchten des eigenen Anbaus. Wenn die Männer nach Hause kommen, steht das Essen auf dem Tisch. Die Gerichte sind einfach zubereitet, immer mit reichlich Olivenöl. Wir würden sagen, das Essen schwimmt in Olivenöl. Viele Gerichte werden in einer Kasserolle im Backofen geschmort, gedünstet, gebacken und nicht selten wieder aufgewärmt. Immer sind Kräuter dabei und oft auch Wildgemüse. Als Dessert gibt es Joghurt mit Honig oder Früchte. Oft besteht das Essen "nur" aus duftendem selbstgebackenen Brot, das einfach in Olivenöl getaucht wird. Doch immer ist ein Glas einfacher Landwein dabei, der nur zum Essen und praktisch nie bis zur Trunkenheit genossen wird. Die gemeinsamen Mahlzeiten der Familie sind der Höhepunkt des Tages. Das

Essen ist der Inbegriff von Genuss und Lebensfreude und damit weit mehr als die notwendige Zufuhr von Kalorien. In den Mittelmeerländern gehört ein einfaches Mittagessen zum täglichen Ritual, dem meistens noch eine kurze Siesta folgt. Die Rhythmen sind eher langsam und stetig. Das Leben orientiert sich an den Tages- und Jahreszeiten, wobei das Licht der Sonne der natürliche Taktgeber ist.

Eine große Rolle spielen im gesamten Mittelmeerraum auch die religiösen Rituale, die das ganze Jahr gestalten. Wechsel von Fasten und Feiern sind festgelegt und werden von allen Familienmitgliedern respektiert. So wird auf Kreta 48 Tage lang vor Ostern gefastet, 46 Tage vor Weihnachten, 14 Tage Anfang August, vor Mariä Himmelfahrt, dazu kommen viele Ehrentage von Heiligen und Märtyrern und natürlich noch der Freitag jeder Woche. Sicher beeinflusst dieser regelmäßige "Vegetarismus" auch positiv die Gesundheit.

Nun kann kaum jemand von uns aus Liebe zur Gesundheit morgen Schafhirte werden, aber man kann durchaus Elemente des mediterranen Lebensstils auch in unser Leben integrieren. Dazu gehört zum Beispiel die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, mindestens einmal die Woche echte körperliche Anstrengung, möglichst einmal am Tag der Jahreszeit entsprechend selber kochen und dazu ein gutes Glas Wein trinken.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Wein: Gesundheit und Lebensfreude durch maßvollen Genuß

*"Mäßig genossen ist der Wein eine Arznei,  
die das Alter verjüngt;  
den Kranken gesund  
und den Armen reich macht."*

Plato

Nach genauer Prüfung des neuen und alten Wissens über den Wein muss man feststellen: Mäßiger Weingenuss beugt vielen chronischen Krankheiten vor, die gerade im Alter eine große Rolle spielen, besonders den Erkrankungen der Herzkranzgefäße und damit dem Herzinfarkt. Jeder, der sich ernsthaft mit dem Thema beschäftigt, muss feststellen, dass man erwachsenen Menschen das Weintrinken nur empfehlen kann. Alles spricht dafür, dass "ein Gläschen in Ehren" der Gesundheit förderlicher ist als ein streng abstinentes Leben. Wir kommen also nicht umhin, das Weintrinken positiv zu bewerten.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Gesunde Arznei seit Jahrtausenden, aber kein Medikament

Der Wein diente schon in der Antike als gesund und wurde wie ein Arzneimittel eingesetzt. Es war offensichtlich schon damals bekannt, dass Alkohol viele Wirkstoffe besser löst als Wasser. Kräuter und andere magische Substanzen wurden in Wein eingelegt und in ihrer Wirkung aufgeschlossen. Wein ist ein gutes Lösungsmittel für vielerlei medizinisch wirksame Substanzen. Sie gehen in den Alkohol über und werden so vom Körper besonders gut und leicht aufgenommen. Das gilt im doppelten Sinne: Jede Medizin schmeckt mit Alkohol besser als ohne, und außerdem wird die Aufnahme der wirksamen Stoffe durch den Darm erleichtert und beschleunigt. Das leuchtet jedem ein, der einmal erlebt hat, wie schnell "Alkohol ins Blut geht". Und mit dem Alkohol auch die Wirkstoffe. Viele Medikamente werden deshalb auch heute noch als alkoholische Lösungen verkauft.

In den etwa 4000 Jahre alten Tontafelbibliotheken in Keilschrift aus Mesopotamien finden sich viele mit medizinischen Rezepten. Sie berichten von Hunderten von Arzneipflanzen und Mineralien, welche die Ärzte zur Dämonenbekämpfung in Wein eingerührt, extrahiert (das heißt einen Auszug gemacht) oder abgekocht haben. Heilzauber und mystische Elemente waren damals noch untrennbar mit Erfahrungsmedizin verbunden.

Hippokrates und seine Schüler haben die Wirkungen des Weins bei verschiedenen Erkrankungen und vielen Patienten geprüft und beschrieben. In der modernen Wissenschaftssprache würde man sagen, sie haben eine klinische Studie gemacht, eine Art Reihenuntersuchung. Es bestätigten sich die bekannten Wirkungen des Weins bei der Behandlung von Verletzungen, als Beruhigungs- und Schlafmittel, als Schmerzmittel und Kräftigungsmittel. Die Ärzte von Kos fanden darüber hinaus noch positive Wirkungen des Weins auf das Verdauungssystem und seine harntreibende Wirkung. Neben Hippokrates war Galen der bedeutendste Arzt der Antike. Er untersuchte die Besonderheiten junger und alter Weine aus den verschiedenen Anbaugebieten und versuchte ihre chemischen und physikalischen Eigenschaften herauszufinden. Bei längerem Fieber gab er seinen Patienten angewärmten leichten Wein. Bei Fieber mit Bauchschmerzen gab es schwere dunkle Weine und herbe Weine bei Blutungen. Galen machte auch feuchte Umschläge, Einreibungen und Massagen mit Wein. Er setzte den Weinen Honig, Wermut, Myrrhe und vielerlei Kräuter zu. Diese "Kräuterweine" waren in Rom sehr beliebt und verbreitet. Es gab sie in vielerlei Varianten: von den "Medizinalweinen" mit einer klaren therapeutischen Funktion bis zu den "Würzweinen", bei denen oft ein minderwertiger Grundwein durch Kräuter verbessert werden sollte. Bis ins späte Mittelalter schätzte man die Kräuterweine.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Kräuterweine

Die beliebten Kräuterweine früherer Zeiten waren eigentlich nur einfache Weinauszüge, leicht selbst herzustellen. Die Kräuter wurden mit dem Wein erwärmt oder, zum Beispiel in einem Leinensäckchen, längere Zeit in den Wein gehängt. Es gab sogar einen eigenen Berufstand, verwandt dem Apotheker, den sogenannten "Weinwürzer", der die verschiedenen Kräuterweine herstellte und Patienten beriet.

Glaubt man den alten Rezepten, dann eignet sich der Most von weißen Trauben besser für einen guten Kräuterwein, da Rotwein die Wirkstoffe angeblich nicht so gut aufnimmt. Die pharmakologisch wirksamen Stoffe werden durch den Wein stabilisiert, konserviert und für den Körper des Menschen besser aufschließbar gemacht. Die Darmassage gelingt den Wirkstoffen mit etwas Alkohol einfach besser. Aus demselben Grunde lässt sich Wein auch nur bedingt durch Traubensaft ersetzen.

Dazu drei Rezepte für klassische Kräuterweine:

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Rosmarin-Wein

Der Rosmarin-Wein kombiniert die Kräfte des Rosmarinstrauches mit denen des Weines. Rosmarin galt in der Antike als Pflanze der Aphrodite, der Göttin der Liebe. Die immergrüne Pflanze wurde als Aphrodisiakum verehrt. Sie symbolisierte das ewige Leben und die Unsterblichkeit.

*Rosmarin-Wein wirkt:*

- allgemein vitalisierend
- durchblutungsfördernd und herzstärkend
- schmerzlindernd
- antirheumatisch
- antibakteriell und antiseptisch

### Für 2 Personen

- 1 l trockener Weißwein, am besten Biowein
- 50 g frischer Rosmarin
- oder 10 g getrockneter Rosmarin

Die zerkleinerten Rosmarinzwige vorsichtig mit dem Weißwein erhitzen. Den Weißwein 10 Minuten auf etwa 60° C Temperatur halten. Danach den Wein mit Kaffeefilterpapier filtern, abkühlen lassen und abfüllen. Dicht verschließen und

kühl lagern.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Basilikum-Wein

Der Basilikum-Wein kombiniert die anregenden Kräfte des Basilikumstrauches mit denen des Weines. Basilikum ist ein Heilkraut mit starkem Aroma, das die Verdauung günstig beeinflusst. Die Heimat des Basilikums ist wahrscheinlich Indien, doch hat es sich im Mittelmeerraum stark verbreitet. Nördlich der Alpen findet man die wärmeliebende Pflanze im Freien vergeblich. Schon seit dem Altertum schätzt man das Basilikum als belebendes Suppengrün und als Verdauungshilfe bei fetten Speisen. Es lohnt sich, mit diesem Gewürz zu experimentieren, denn Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten.

*Der Basilikum-Wein wirkt:*

- antidepressiv
- magenstärkend
- beruhigend
- harntreibend
- appetitfördernd

Zubereitung: siehe Rosmarin-Wein

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Johanniskraut-Wein

Der Johanniskraut-Wein kombiniert die aufhellende Wirkung der Johannisblüten mit der belebenden des Weines. Das Johanniskraut galt schon bei den Germanen als wirksames Beruhigungsmittel und heute wird es in der Phytotherapie als natürliches Antidepressivum eingesetzt. Es wirkt allgemein harmonisierend, ohne dass Nebenwirkungen bekannt sind.

Das Johanniskraut ist das natürliche Zauberkraut des Sommers. Wenn die Tage im Juni warm und hell werden, kann man um den 24. Juni, dem Namenstag von Johannes dem Täufer, St.Johanni, mit der Ernte beginnen und sich damit ein Stück Sommer ins Gemüt holen. Dazu schneidet man das ganze blühende Kraut nahe dem Boden ab und hängt es zu Büscheln gebündelt an einem schattigen Ort auf. Für den Johanniskraut-Wein verwendet man nur die Blüten. Die aufhellende Wirkung des Johanniskrautes auf die Psyche wurde früher tatsächlich der in den Blüten gespeicherten Sonnenenergie zugeschrieben. Heute kennt man den Wirkstoff, das tiefrote Hypericin oder auch Hypericumrot genannt. Man kann es leicht finden, wenn man die gelben Blüten zwischen den Fingern zerreibt. Sie

färben sich blutrot.

*Der Johanniskraut-Wein wirkt:*

- antidepressiv
- beruhigend
- schmerzlindernd

Zubereitung: siehe Rosmarin-Wein

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Das Geheimnis des gesunden Weines: die Polyphenole**

Die Polyphenole nennt man eine große Gruppe von Verbindungen, die alle auf der Struktur des Phenols aufbauen. Polyphenole kommen in allen Pflanzen vor, doch oft nur in sehr kleinen Mengen. Sie machen nur tausendstel Anteile aus, oder sogar noch weniger. Lange waren sie völlig unbekannt und bis vor etwa zehn Jahren auch in ihrer Wirkung völlig unterschätzt. Für die gesundheitlichen Wirkungen vom Wein macht man gleich mehrere Polyphenole verantwortlich, das Epigallocatechin, nahe verwandt mit dem Wirkstoff des grünen Tees, und das Resveratrol. Resveratrol wird nur in den Außenschichten von zwei Pflanzen gebildet, der Weinrebe und der Erdnuss. Da bei der Gewinnung von Rotwein die Schalen mitvergoren werden, findet sich Resveratrol besonders im Rotwein wieder. Resveratrol hemmt die Zellalterung, Entzündungsprozesse, die Blutgerinnung, und damit die Thrombosebildung, und wirkt antimutagen. Doch sorgen Sie dafür, dass Sie immer nur Weine guter Qualität möglichst aus naturverträglichem Anbau trinken. Neuere Studien belegen, dass die Qualität des Weines für seine gesundheitlichen Wirkungen wichtiger ist als die Farbe. Trinken Sie also lieber nur ein Glas am Tag, aber dafür einen Wein guter Qualität. Gute Weine finden Sie auf verschiedenen Wegen. Der angenehmste und sicherste ist die Wahl eines Winzers ihres Vertrauens. Im persönlichen Kontakt bekommt man schnell ein Gespür für die Qualität des Weins. Sollte das nicht möglich sein, besuchen Sie einen Händler, der sich auf Weine spezialisiert hat und die Qualität seiner Ware hochhält. Solche Weinhandlungen oder Vinotheken gibt es inzwischen immer mehr. Die guten unter ihnen erkennt man daran, dass Sie die Weine in Ruhe probieren können und auch ökologische Weine im Angebot sind. Gute Weine bieten inzwischen auch Versandhäuser an, die auf umweltfreundliche Produkte spezialisiert sind.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Die richtige Dosis**

Nach all den guten Nachrichten stellt sich die Frage: Was versteht man denn nun eigentlich unter moderatem Weingenuss? Dazu eine Antwort mitten aus dem Leben: Sie und er sitzen gemütlich beim Abendessen zusammen. Eine Flasche Wein wird geöffnet und gemeinsam geleert. Er trinkt etwas mehr als sie, etwa zwei bis drei Gläser. Sie trinkt ein bis zwei Gläser.

Diese Situation gibt genau das wieder, worauf sich die Weinforscher einigen könnten. Denn bei der Empfehlung der wirksamen Dosis weichen die Meinungen erheblich voneinander ab. Von einem Glas pro Tag bis zu fünf Gläsern reichen die Empfehlungen. Einig sind sich alle darin, dass Frauen weniger Wein vertragen als Männer. Das hängt einmal damit zusammen, dass sie oftmals kleiner sind als Männer und ihnen auch weniger Blut zur Verdünnung der Alkoholfracht zur Verfügung steht. Doch selbst bei gleicher Größe und gleichem Gewicht bleiben die Frauen benachteiligt, weil sie mehr Fettgewebe und damit weniger Körperflüssigkeit besitzen als Männer gleicher Statur. Darüber hinaus wird bei Männern ein höherer Anteil des Alkohols schon im Magen aufgespalten als bei Frauen. Es gibt zwar gute Gründe, hinter der Empfehlung zu einer niedrigeren täglichen Dosis für Frauen frauenfeindliches Denken zu vermuten. Das wäre nicht das erste Mal in der Geschichte des Weins. So war im alten Rom den Frauen der Weingenuss ganz untersagt mit der Begründung, sie könnten sonst ihre sexuelle Lust nicht zügeln. In den Herren-Clubs in Großbritannien sind Frauen bis auf den heutigen Tag gar nicht zugelassen, wie es in der Kulturgeschichte des Weins nicht selten ist. Doch leider gibt es tatsächlich physiologische Gründe, die bei Frauen zu einer verminderten Alkoholverträglichkeit führen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Wein und Herz

Im Wein finden sich zwei Wirkstoffklassen, die sich günstig auf Herz und Kreislauf auswirken: der Alkohol und die Polyphenole. Alkohol verbessert die Cholesterinwerte im Blut, indem er das "gute" HDL-Cholesterin anhebt und das "schlechte" LDL-Cholesterin senkt. Außerdem reduziert er die Thromboseneigung durch Hemmung der Verklumpung der Blutplättchen. Der Alkohol im Wein senkt die Konzentration an Fibrinogen, den Faserstoffen, die zur Bildung der Blutpfropfen beitragen. Alkohol fördert die sogenannte Fibrinolyse, die Auflösung einmal gebildeter Blutgerinnsel. Weiterhin wirkt Alkohol gefäßentspannend – ebenfalls positiv für Herz und Kreislauf. Er fördert den Blutfluss im Herzen und vermindert bei mäßigem Genuss den Blutdruck(!). Schließlich hilft Alkohol, die Insulinkonzentration im Blut niedrig und bei Frauen den Östrogenspiegel hoch zu halten. Auch das sind Aspekte, die mit einem niedrigeren Herzrisiko in Verbindung gebracht werden.

Zusätzlich wirken die Phenole im Wein: Sie senken ebenfalls die Neigung zu Thrombosen. Sie heben ebenfalls das HDL- und senken das LDL-Cholesterin. Sie

sind exzellente Hemmstoffe gegen eine LDL-Cholesterinoxidation, und außerdem wirken sie gefäßerweiternd und gefäßentspannend, senken damit den Blutdruck und beugen Gefäßverkrampfungen unter Stress vor.

Doch bei erhöhtem Alkoholgenuss droht auch Gefahr. Wer täglich mehr als 60 g Alkohol (das entspricht etwa einer Flasche Wein) zu sich nimmt, der hat dagegen ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko, höher als Abstinenzler und natürlich höher als moderate Genießer. Die Betonung liegt auf Genießer, Genießer sind keine Trinker. Eine Flasche Wein ist relativ viel, und wenn man beim Wein bleibt, fällt es sicher leicht, diese Grenze nicht zu überschreiten. Doch mit ein paar Gläschen Hochprozentigem ist das Maß schnell voll. Von dem Mangel an bioaktiven Inhaltsstoffen einmal ganz abgesehen.

Bei Missbrauch kehrt sich die Wirkung um. Eine zu hohe Alkoholfuhr hemmt die Gerinnung des Blutes. Spontan auftretende Blutungen an einem geplatzten Äderchen im Gehirn kommen nicht zum Stillstand, und damit steigt das Risiko für einen Hirnschlag.

[siehe Grafik: 'Mediterrane Lebenselixiere'](#)

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Kochen mit Wein**

Wein verleiht nahezu allen Saucen, vielen Suppen, allen Beizen und vielen Fleischgerichten dieses "je ne sais quoi", das die französische Kochkunst vor allen anderen Kochkünsten der Welt auszeichnet.

Wein passt nahezu an jedes Essen und kann ganz oft das Wasser ersetzen, was dem Wohlgeschmack und auch der Gesundheit zugute kommt. Neben trockenen Weiß- und Rotweinen eignen sich zum Kochen ganz besonders die schweren, lange gelagerten Südweine wie Sherry, Madeira und Portwein. Auch wenn es verschwenderisch klingt: Nehmen Sie zum Kochen die Weine, die sie auch beim Essen trinken! Der Alkohol verfliegt zwar in der Hitze, aber die guten Inhaltsstoffe des Weins bleiben im Essen; und auf die kommt es an. Es gibt keinen "Kochwein, es gibt nur gute und schlechte Weine. Außerdem, wer möchte sich schon sein gutes Essen mit der Chemie eines billigen Weins verderben?

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Weinrezepte**

### **Coq au vin**

(für 2 - 4 Personen)

- 1 junger Hahn
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 l Weißwein
- 2 Meßl. Konjac-Konzentrat
- 100 g Champignons
- 20 g Butter

Den Hahn in portionsgerechte Stücke zerteilen, Haut teilweise entfernen. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauchzehen, Thymian und Wein eine Marinade herstellen und mit dem Hähnchen in einen Bräter schichten. Bei 200° C ca. 60 Minuten braten. Wenn Sie das Fleisch besonders knusprig wünschen, den Herd einfach die letzten zehn Minuten der Garzeit auf Grillen stellen. Dann das Hähnchen aus dem Sud nehmen und Konjac-Konzentrat einrühren. Die geputzten Champignons werden in Butter gedünstet und dann der Sauce beigefügt. Alles noch einmal kurz durchziehen lassen, abschmecken und sofort mit knusprigem Baguette servieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Überbackene Zwiebelsuppe**

(für vier Personen)

- 2 große Zwiebeln (ca. 500 g)
- 1 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1/4 l trockner Weißwein
- Salz, Pfeffer, etwas Cayenne-Pfeffer
- 50-60 geriebener Käse
- einige dünne Scheiben franz. Weißbrot oder Brötchenscheiben

Die in halbe Ringe geschnittenen Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben und im heißen Olivenöl anbraten. Häufig umdrehen, die Zwiebeln dürfen nur hellbraun werden. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Den Wein kurz vor Ende der Kochzeit zufügen und nur kurze Zeit mitkochen. ( Je nach Geschmack die Brühe durchseihen, um die Zwiebeln zu entfernen.) Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne-Pfeffer abschmecken und in feuerfeste Tassen füllen. Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden, im Backofen rösten und auf die Tassen verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und unter dem Backofengrill gratinieren. Die Suppe heiß servieren.

*"Fisch soll dreimal schwimmen, im Wasser, im Fett und im Wein"*

## Spruchwort

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Rotwein-Matjes**

Fisch für Nordländer

(für 3-4 Personen)

- 200 g Zwiebeln
- 1/4 l trockener Rotwein
- 1/8 l Rotweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Senfkörner
- 50 g Zucker
- 6 Matjesfilets

Zwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Rotwein mit Essig und den Gewürzen kurz aufkochen. Die Zwiebeln zugeben und eine Minute leicht weitersieden, dann abkühlen lassen. Die Matjesfilets quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln aus dem Sud heben und abwechselnd mit den Fischstreifen in ein verschließbares Glas schichten. Sud darüber gießen, bis alles gut bedeckt ist. Die eingelegten Matjes so mindestens zwei Tage ziehen lassen. Dazu passen Bratkartoffeln und Salat.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Fischfilets in Wein-Kapern-Sauce**

(für 4 Personen)

- 4 Fischfilets (Seelachs, Kabeljau oder Rotbarsch)
- 1 Stange Porree
- 2 kleine Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1/4 l Weißwein
- 2 Meßl. Konjac-Konzentrat
- 30 g Kapern
- 1 EL Senf

Das Gemüse putzen und waschen. Den Porree in feine Ringe und die Zucchini in Scheiben schneiden. Zwei EL Öl erhitzen. Das Gemüse zusammen mit dem gehackten Knoblauch ca. 10 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets salzen, pfeffern, in dem restlichen Olivenöl kurz anbraten, den Weißwein dazugeben und bei geringer Hitze ca. fünf Minuten dünsten.

Das gegarte Gemüse auf einer Platte anrichten, die gedünsteten Fischfilets vorsichtig aus dem Weinsud nehmen, auf das Gemüse legen und warm stellen. Konjac-Konzentrat in den Weinsud einrühren, die Kapern dazugeben und die Soße mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapern-Senf-Sauce über die Fischfilets geben und sofort mit Reis oder Kartoffeln servieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Beurre blanc**

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Glas Weißwein
- 1/2 Glas Weinessig
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g Butter
- Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gehackten Zwiebeln mit Wein und Essig in einen Topf geben und so lange kochen, bis die Masse eingedickt ist. Dann zwei Esslöffel Crème fraîche untermischen, und zum Schluss die Butter dazugeben. Nochmals 2 Minuten unter Rühren erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Beurre blanc ist eine sehr delikate Sauce zu gedünstem Fisch.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Burgunder Rindergulasch**

(für vier Personen)

- ca. 1 kg Rindfleisch
- 1/2 l trockener Rotwein
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 50 g Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 1 TL Speisestärke.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Wein aufgießen. Das Gemüse putzen, klein schneiden, zusammen mit den Lorbeerblättern, Nelken und Thymian zum Fleisch geben und zugedeckt ca. 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend das Fleisch aus der Weinmarinade nehmen, gut abtropfen lassen und dann in dem Olivenöl rundum kräftig anbraten. Die gebratenen Fleischstücke pfeffern, salzen und die Weinmarinade dazugeben. Das Fleischgericht zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter und Nelken aus der Sauce entfernen. Mit der in etwas Rotwein angerührten Stärke die Sauce binden und nochmals abschmecken. Das Gulasch in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Wein-Apfeltorte

*Für den Teig:*

- 100 g Butter
- 250 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 Ei

*Für die Füllung:*

- 1 kg Äpfel
- 3/4 l Wein
- 150 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 80 g Speisestärke
- oder 2 P. Vanillepuddingpulver
- 1/4 l Wasser oder Apfelsaft

*Zum Verzieren:*

- 1 Becher Schlagsahne
- 1 P. Vanillezucker
- 1 EL gehackte Pistazien oder 1 EL Krokant

Alle Zutaten für den Mürbeteig zu einem glatten Teig verkneten und eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. Danach den Mürbeteig zu einem Kreis ausrollen, eine gefettete Springform damit auslegen und am Rand andrücken.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln. Die Apfelstücke auf dem Teigboden verteilen. Den Wein mit Zucker und Vanillezucker aufkochen und die mit 2 Esslöffeln Wasser oder Apfelsaft angerührte Stärke oder das

Puddingpulver dazugeben, unter Rühren nochmals aufkochen lassen und über die Äpfel gießen. Backzeit: circa 1 Stunde bei 180° C. Den Apfelkuchen am besten über Nacht auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und gleichmäßig auf dem Apfelkuchen verstreichen. Mit gehackten Pistazien oder Krokant verziert ist die Weinapfeltorte sehr pikant.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Eingelegtes in Wein**

- 3 Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL Weißwein
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Paprika putzen, vierteln und im Backofen solange grillen, bis die Haut Blasen wirft (ca. 30 bis 40 Minuten). Dann die Paprika mit einem feuchten Tuch kurz bedecken und die Haut pellen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und das Gemüse ein bis zwei Tage marinieren.

---

## **Buch zur Sendung**

## **Informationsquellen**

Eine Liste der deutschen Winzer, die ihre Weine naturverträglich anbauen, bekommen Sie über:

Deutsche Weinakademie  
Gutenbergplatz 3-5  
55116 Mainz  
Tel: 06131/282948  
Fax: 06131/282950

Wenn Sie weitere Fragen zur Zubereitung von Kräuterweinen haben, wenden Sie sich an das Weingut:

E. Schauß & Sohn  
Römerstraße 12

55569 Monzingen/Nahe

Tel: 06751/2882

Fax: 06751/6860

### **Impressum**

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl

Grafik: Gäser

---

© 1999 WDR Köln  
07.12.99 17:03