

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Band:** 68 (1995)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Blick in den Kochtopf

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

*Rote Trauben enthalten schützende Stoffe*

## Auch Traubensaft gut für das Herz

(asp) Abstinente leben nicht am längsten. Mit zunehmendem Alkoholkonsum nimmt die Sterblichkeit zunächst ab, erreicht ein Minimum und steigt dann wieder an. Diese u-förmige Kurve zeigte sich weltweit übereinstimmend in sieben Studien an insgesamt über einer Viertelmillion Menschen. Die kleinste Sterblichkeit war je nach Studie etwa zwischen 85 und 220 Gramm Alkohol pro Woche zu

beobachten, was täglich etwa ein bis zwei Glas Wein entspricht.

Man vermutet, dass Alkohol in kleinen Mengen das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten vermindert. Vor allem Rotwein scheint positiv zu wirken. Einem Forscherteam der Universität von Wisconsin gelang es kürzlich, die wahrscheinlichen Wirkstoffe zu identifizieren: sogenannte Flavo-

noide. Rotwein enthält besonders viel davon, aber sie sind in dreifach geringerer Menge auch in rotem Traubensaft enthalten.

Ein Tierversuch zeigte, dass auch Traubensaft, genauso wie Wein, die Durchblutung von Herzkranzgefäßen steigert.

Wer sein Herz alkoholfrei unterstützen möchte, kann dies also auch mit einem halben Liter rotem Traubensaft täglich tun. Zwiebeln, Knoblauch, Broccoli und Kohl enthalten ebenfalls die nützlichen Flavonoide. ■

## Blick in den Kochtopf

### Lammkarree im Blätterteig

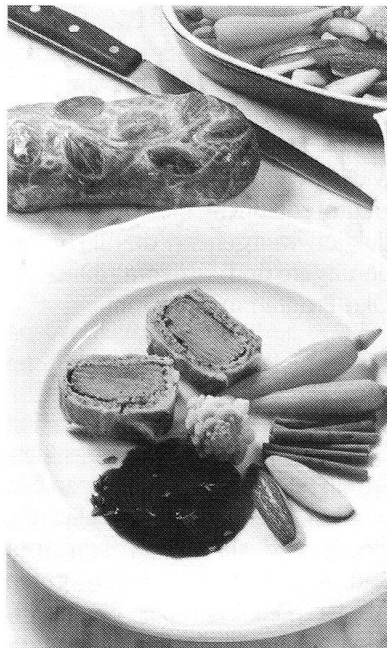
Für 4 Personen:

400 g Lammkarree ohne Knochen und Fett  
Salz, Pfeffer  
1/2 El Bratfett  
80 g Rindsmark  
130 g Weissbrot ohne Kruste  
1 Ei  
2 Eigelb  
4 El gehackte Kräuter  
3 durchgepresste Knoblauchzehen  
geriebene Muskatnuss  
250 g Blätterteig  
Mehl zum Auswallen  
1/2 El Butter  
1 feingewürfelte Zwiebel  
1,5 dl Rotwein  
4 dl Fleischfond  
1 El Thymianblätter

Das Lammkarree salzen, pfeffern und im heissen Bratfett allseitig kurz anbraten. Auf einem Abtropfgitter auskühlen lassen.

Das Rindsmark und das Weissbrot in kleine Stücke schneiden. Mit dem Ei und 1 Eigelb befeuchten.

Einige Minuten quellen lassen und dann mit dem Mixer fein pürieren oder durch ein Sieb streichen. Die Kräuter und 2 Knoblauchzehen



unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Den Blätterteig dünn auswallen. Einen Teil der Füllung als Streifen auf den Teig aufhäufen. Das Karree darauflegen und mit der restlichen Masse bestreichen. Fest in den Blätterteig einwickeln. Die Teigränder mit dem übrigen Eigelb bestreichen und andrücken. Die Teigoberfläche mit dem Eigelb bestreichen und mit Teigresten garnieren. Das Lammkarree auf ein Backblech legen und 10-12 Minuten backen. Anschliessend auf ein Gitter legen und ruhen lassen.

Die Zwiebel in der Butter goldgelb dünsten und mit Rotwein ablöschen. Den Fond und den restlichen Knoblauch zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian beifügen und zusammen mit der Lammkarree servieren.

Quelle: Marianne Kaltenbach ■