

Das sind die gesündesten

Stichprobe: Der gesunde Stoff Resveratrol steckt vor allem in Bio-Weinen und Weinen aus

Resveratrol ist ein natürlicher Stoff, der das Herz schützt. Wie viel davon Rotweine enthalten, hängt von der Anbaumethode und vom Klima ab. Das zeigt eine Stichprobe des Gesundheitstipp.

Rotwein enthält zahlreiche gesunde Stoffe. Der wichtigste ist Resveratrol. Er stammt aus den Schalen und Kernen der Trauben und ist gut fürs Herz. Forscher vermuten, dass Resveratrol sogar das Altern verlangsamen und vor Krebs schützen kann. Mediziner empfehlen mindestens 0,5 Milligramm Resveratrol pro Tag.

Doch nicht jeder Wein enthält gleich viel von dem gesunden Stoff: Es gibt grosse Unterschiede, wie jetzt eine Stichprobe des Gesundheitstipp zeigt. Er liess 30 Rotweine aus verschiedenen Ländern auf den Gehalt an Resveratrol testen.

Das Resultat: Die Bio-Weine enthielten im Schnitt doppelt so viel Resveratrol wie entsprechende Weine aus konventionellem Anbau (siehe Grafik). Zudem schnitten Weine aus eher kühlen und feuchten Regionen wie aus den Schweizer Bergen oder dem Norden der USA besser ab als solche aus warmen, trockenen Anbaugebieten wie Kalifornien, Südafrika oder Spanien.

Das hat einen Grund: Resveratrol ist ein Abwehrstoff der Traube gegen Mehltau und den Botrytis-Pilz. Und in kühlen, feuchten Regionen sind Pilzkrankheiten häufig. Frank Hesford von der Forschungsanstalt Agroscope: «Trauben bilden dort deshalb mehr Resveratrol.»

Rebberg in Sierre: Der Walliser Bio-Dôle Solum schnitt am zweitbesten ab

Ähnliches gilt für Bio-Reben, so Dominique Léвите vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in Frick AG: «Sie werden nicht gegen Pilzkrankheiten gespritzt. Bio-Reben müssen sich aus eigener Kraft wehren.»

0,5 dl Solum Dôle genügen für die empfohlene Tagesdosis

So enthielt der biologisch hergestellte Solum Dôle du Valais von Coop 8,7 Milligramm Resveratrol pro Liter. Die empfohlene tägliche Mindestdosis steckt bereits in etwas mehr als einen halben Deziliter. Der konventionell angebaute Dôle du Valais von Eurospar hatte nur 2,7 Milligramm Resveratrol. Man müsste bereits 2 Deziliter trinken, um auf die gleiche Menge zu kommen.

Noch extremer war der Unterschied bei den Primitivos aus dem italienischen Apulien. Dort enthielt der Bio-Wein von Perrini sogar

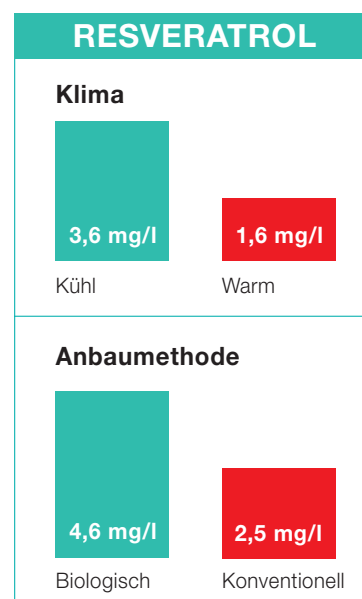
fünffmal so viel Resveratrol wie der konventionell produzierte Epicuro Primitivo di Manduria (siehe Tabelle rechte Seite). Am besten schnitt der Duck Pond Pinot noir mit 9,2

Milligramm pro Liter ab. Der Wein stammt aus Oregon im Nordwesten der USA, einer kühlen und feuchten Weinregion.

Am wenigsten Resveratrol – nur gerade 0,3 Milligramm – hatte es in den beiden Weinen aus dem sehr warmen, trockenen Klima Kaliforniens: der Shiraz Woodbridge von Robert Mondavi und der Cabernet Sauvignon von Fetzer. Von ihnen müsste man mehr als eineinhalb Liter trinken, um auf die empfohlene Tagesdosis zu kommen.

Neben Herkunft und Anbau spielen weitere Faktoren für den Resveratrol-Gehalt eine Rolle. Weinexperte Frank Hesford: «Es kommt auch auf den Jahrgang an beziehungsweise wie das Wetter im entsprechenden Jahr war.»

Auch die Traubensorte kann entscheidend sein: Pinot noir, auch Blau- oder Spätburgunder genannt, enthält eher viel Resveratrol, wie frühere Untersuchungen zeigten.



Kühles Klima und Bio-Anbau fördern den Resveratrol-Gehalt

Rotweine

aus kühlen Regionen

SO VIEL RESVERATROL ENTHIELTEN DIE WEINE

Weinname	Land	Gekauft bei	Preis ¹	Resveratrol (mg/l)
Duck Pond Pinot noir 2004 ⁴	USA	Coop ²	17.80	9,2
Solum Dôle du Valais 2006 Bio ⁵	CH	Coop	14.90	8,7
Merlot Ticino 2006	CH	Denner	8.75	8,5
Malanser Blauburgunder Küng 2006 Bio ⁵	CH	Müller Reformhaus	19.60	6,6
Bibacchus Humagne Rouge 2007 ⁴	CH	Coop	15.90	6,2
Perrini Primitivo Salento 2006 Bio ⁵	I	L'ultimo bacio	16.50	6,0
Saint-Emilion Château Pipeau-Ménichot 2006	F	Rio	26.90	5,7
Miolo Quinta do Seival Cabern. Sauvignon 2004 ⁴	Brasilien	Schuler	20.90	4,6
Malanser Adolf Boner 2006 ⁵	CH	Mövenpick	34.–	4,3
Jumilla Santa Augusta 2007 ⁵	E	Coop	5.90	3,3
Châteauneuf-du-Pape Pierre André 2004 Bio ⁵	F	Delinat	44.–	3,0
Châteauneuf-du-Pape Juliette Avril 2007 ⁵	F	Schuler	29.90 ³	2,9
Dôle du Valais, Vigne Ardente 2006 ⁵	CH	Eurospar	8.90	2,7
Hardy's Shiraz Cabernet Sauvignon 2007 ⁴	Australien	Denner	8.90	2,4
Mont Gras Merlot 2007 ⁴	Chile	Eurospar	12.50	2,2
Fioretto Montepulciano d'Abruzzo 2006	I	Rio	10.90	2,2
Luzon Organic 2007 Bio ⁵	E	Aldi	6.99	2,1
Beaujolais Villages 2007	F	Denner	4.95	1,9
Teufen, Blauer Burgunder 2006 ⁴	CH	Mövenpick	14.90	1,7
African Rock Cabern. Sauvignon-Pinotage 2008 ⁴	SA	Aldi	4.99	1,5
Nero d'Avola Mario Collina 2007	I	Aldi	3.99	1,5
Urban Uco Malbec-Tempranillo 2007 ⁴	Argent.	Mövenpick	9.90 ³	1,5
Senorio de Arriazu Rioja 2005 Bio ⁵	E	Coop	12.90	1,4
Epicuro Primitivo di Manduria 2006 ⁵	I	Denner	8.95	1,2
Fellini Chianti Colli Senesi 2006 ⁴	I	Rio	15.90	0,7
Montagne Vin Rouge	Diverse	Coop	1.95	0,5
Banda Roja Rioja 2003 ⁵	E	Denner	10.95	0,5
Stägfässli 2003 ⁴	I	Eurospar	13.50	0,5
Robert Mondavi Woodbridge Shiraz 2006 ⁴	USA	Denner	12.95	0,3
Fetzer Cabernet Sauvignon 2006 ⁴	USA	Rio	9.95	0,3

¹ Flasche à 7,5 dl (Merlot Ticino: 7 dl, Montagne Vin Rouge: 1 l)

² Ist nicht mehr in allen Coop-Filialen erhältlich ³ Aktionspreis

⁴ Verwendet für Klimavergleich ⁵ Verwendet für Vergleich Anbaumethode
Die empfohlenen 0,5 mg Resveratrol sind enthalten in:

■ 1 dl ■ 2 dl ■ 3 dl ■ Mehr als 3 dl

Ebenso beeinflusst die Weinherstellung den Anteil etwa dadurch, wie lange der Wein auf der Maische gärt.

Grossverteiler und Weinhändler wissen meist nicht, wie viel Resveratrol in ihren Weinen steckt. Eigene Messungen haben die wenigsten gemacht. Eine Ausnahme sind die Schuler St. Jakobskekkerei und deren Tochter Rio-Getränkemarkt. «In unseren eigenen Weingütern versuchen wir, Trauben mit viel Resveratrol zu produzieren», begründet Chefönologe Andreas Florin.

Eurospar-Sprecherin Silvia Manser sagt, dass die Firma beim Einkauf des Weinsortiments dem Resveratrol-Gehalt keine Beachtung schenke. Geschmack und naturnahe Produktion würden den Ausschlag geben. Und bei Denner heisst es: «Der Gehalt lässt sich wenig beeinflussen.»
Sonja Marti

TIPPS

Wein fürs Herz: Das können Sie tun

Darauf müssen Sie achten:

- Kaufen Sie Bio-Wein. Er enthält viele gesunde Stoffe und keine Pestizide.
- Besonders viel gesundes Resveratrol ist in Weinen aus kühlen, feuchten Regionen. Zum Beispiel aus Graubünden, der Ostschweiz, dem Wallis, aus Kanada und in den USA aus Oregon und Washington State.
- Rebsorten wie Blauburgunder (Pinot Noir), Gamay und Merlot enthalten meist viel Resveratrol.
- Kaum Resveratrol hat es in Weisswein und Traubensaft.

ISTOCKPHOTO/RF