

Steckbrief für die Tafeltraube

Was kann ich mit Tafeltrauben machen?

Trauben sind köstliche süße Häppchen. Ideal als Snack zwischendurch oder in einer der zahlreichen Kombinationen und Zubereitungsarten:

- in Desserts
- im Müsli
- im Obstsalat
- als Kuchenbelag
- als Konfitüre
- getrocknet als Rosinen
- als Saft
- in Kombination mit Käse, wie z. B. Gouda



Na klaro Karo!

Tafeltrauben bleiben auch in reifem Zustand fest. Deshalb werden sie so gerne frisch gegessen.

Tafeltrauben werden reif geerntet. Unreif geerntete **Trauben** reifen nicht nach und schmecken sauer.

Trauben sind Turbo-Energielieferanten. Deshalb sind **Trauben** ein idealer Pausensnack für die Schule.

Schon mal aufgefallen? Frisch geerntete **Trauben** haben oft noch einen weißen Überzug. Das ist eine natürliche Wachsschicht, die die **Trauben** länger haltbar macht. Beim Waschen geht diese Schicht leicht ab.

Es gibt **Trauben** in vielen Farben (grün, gelb, bernsteinfarben, rot, blau und schwarz). Das bringt Abwechslung in die Pausentüte.



Wie werden Tafeltrauben angebaut?

Weltweit sind Trauben nach Bananen, Äpfeln und Orangen das am **viert häufigsten angebaute Obst**. 77 % der geernteten (man sagt auch „gelesenen“) Trauben werden zu Wein verarbeitet und nur etwa 15 % werden als Tafeltrauben frisch gegessen. Frische Trauben sind bei uns sehr beliebt und das ganze Jahr über verfügbar. Je nach Sorte werden Trauben von **August bis Oktober** reif. Der größte Teil wird direkt vor Ort verkauft. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** werden überwiegend Trauben als sogenannte Keltertrauben zu Wein verarbeitet.

Trauben selber anbauen? So geht's:

Die Pflanzen der Trauben nennt man Reben. Einmal gepflanzt, wachsen sie mehrere Jahre lang als Kletterpflanzen. Daher brauchen sie eine entsprechende **Stütze**, etwa ein Spalier (gespannte Drähte zwischen zwei Holzpfählen). Reben werden von **Anfang April bis Mitte Mai** an einem sonnigen und windgeschützten Platz in ein etwa 50 cm tiefes Loch gepflanzt und müssen die ersten 6 Wochen regelmäßig gegossen werden. Wenn man die Reben **im Frühjahr und im Sommer** zurückschneidet, fördert man damit eine reiche Ernte mit großen und süßen Früchten.

Da steckt viel drin!

Der Begriff Traube leitet sich aus dem althochdeutschen „**thrubo**“ ab, was so viel heißt wie „Klumpen“. Der botanische Name lautet **vitis vinifera**. Zu uns kam die Traube durch die Römer. Die wiederum kennen sie aus Ägypten, wo diese Früchte bereits vor mehr als 3.500 Jahren angebaut wurden. Trauben stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für unseren Stoffwechsel und das Immunsystem. Der **Mineralstoff Kalium** unterstützt Herz und Muskeln. Die **sekundären Pflanzenstoffe** geben den Weintrauben nicht nur ihre schöne Farbe, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Die in der Schale und in den Kernen enthaltenen **Ballaststoffe** helfen bei der Verdauung.

Von Obst sollte man wenigstens **2 Portionen pro Tag** essen, sagen Experten.

Bei Trauben gilt: **1 bis 2 Handvoll = 1 Portion**.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Quiz für Trauben- Expert*innen

Weißt du, welche Wörter gesucht werden und kannst die Sätze vervollständigen?



1 Getrocknete Trauben nennt man

2 Neben Tafeltrauben gehören auch

zu den Weintrauben.

3 Die Pflanzen der Trauben nennt man

4 Im _____ beginnt in

Deutschland die Traubensaison.

5 Trauben sollten _____ geerntet

werden, da sie nach der Ernte nicht mehr nachreifen.

6 Der botanische Name der Trauben lautet

Welche sind dir lieber:
blaue, roséfarbene oder
helle Trauben?



Trauben- igel

Zutaten für 2 Stück



- 1 Birne
- 2 bis 3 Handvoll Trauben
- etwas Zitronensaft
- Zahnstocher

So wird's gemacht:

1. Zuerst die Birne und die Trauben waschen. Nun die Spitze der Birne etwa einen Finger breit schälen. Die geschälte Spitze mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.



2. An einer Seite der Birne einen schmalen Streifen abschneiden, damit sie gut liegen bleibt. Das wird das Unterteil des Igels.



3. Nun die Trauben einzeln auf Zahnstocher spießen und in die ungeschälte Hälfte der Birne stecken, bis die Schale vollständig durch die Weintrauben-Zahnstocher bedeckt ist.



4. Für die Augen des Igels zwei kleine Löcher aushöhlen und kleine Beeren oder Kerne einsetzen.

5. Für die Nase eine kleine Traube halbieren, aushöhlen und auf die Spitze der Birne setzen. Das gibt die Schnauze. Fertig ist der Traubenigel!



Tipp: Die Igel sehen lustig aus und sind eine köstliche essbare Dekoration für den nächsten Kindergeburtstag! Um es „gehaltvoller“ zu machen, kann man auch kleine Käsestückchen zu den Trauben stecken.