



Vielfalt aus Europa

natürlich mit Saft!



Verband der deutschen
Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF)



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Bildnachweise

Titelbild	VdF e. V.
S. 4–5	Tomsickova Tatyana/Shutterstock, Ilaszio/Shutterstock, VdF e. V.
S. 6–9	Syda Productions/Fotolia, Ilaszio/Shutterstock, VdF e. V.
S. 10–13	sarsmis/Shutterstock, Family Business/Shutterstock, Alena Haurylik/Shutterstock
S. 14–17	UFOP e. V., olhaafanasieva/Fotolia, LiliGraphie/Shutterstock, VdF e. V.,
S. 18–19	Tomsickova Tatyana/Shutterstock
S. 20–21	Volosina/Shutterstock, VdF e. V.
S. 22–23	Kwangmoozaa/Shutterstock, Tim UR/Shutterstock, VdF e. V.
S. 24–25	VdF e. V.
S. 26–29	VdF e. V., ArTo/Fotolia, Tamara Kulikova/Shutterstock, M. Unal Ozmen/Shutterstock, sabyna75/Shutterstock, Stuart Monik/Shutterstock, Madlen/Shutterstock
S. 30–35	VdF e. V.
Hintergrund	UFOP e. V.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Vielfalt aus Europa – natürlich mit Saft! Das ist das Motto, mit dem wir Fruchtsafthersteller Ihnen Lust auf Saft machen wollen. Denn Fruchtsaft ist viel mehr als ein Getränk. Allein die Sorten- und Geschmacksvielfalt machen ihn zu einem ganz besonderen Lebensmittel. Er begleitet uns hier in Deutschland schon seit über hundert Jahren. Vielleicht sind wir auch deshalb seit vielen Jahren Weltmeister im Fruchtsaftkonsum.

Fruchtsaft ist ein reines Naturprodukt, das seit jeher ohne den Zusatz von Farb- oder Konservierungsstoffen, rein durch Erhitzen haltbar gemacht wird. Unsere Branche ist geprägt von überwiegend mittelständischen Familienbetrieben, die häufig in der dritten oder sogar vierten Generation mit viel Engagement und Leidenschaft Fruchtsaft herstellen. Es gibt auf dieser Welt kein weiteres Land mit so vielen Fruchtsaftherstellern. Rund 350 Betriebe und damit jedes zweite Unternehmen in der EU hat hierzulande seinen Firmensitz.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen zeigen, wie vielseitig, genussvoll und einzigartig Fruchtsaft ist. Lassen Sie sich inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrer Entdeckungsreise.



Klaus-Jürgen Philipp

Präsident
Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.



Inhalt

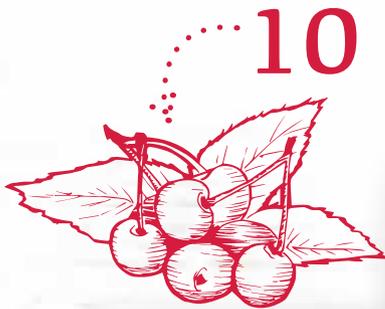
Impressum

Herausgeber

Verband der deutschen
Fruchtsaft-Industrie e. V.
Mainzer Straße 253
53179 Bonn
www.natuerlich-mit-saft.eu

Redaktion und Gestaltung

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Sankt Augustin und Berlin
www.wprc.de



10



18



6



20



4,3 kcal/100 ml	
TBT KI	
Fett	0,14 g
- davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	8,7 g
- davon Zucker*	8,7 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,01 g
* Nur Invertzucker	

22



Inhalt

- 3 | **Vorwort**
Klaus-Jürgen Philipp, Präsident VdF
- 4 | **Inhaltsverzeichnis und Impressum**
- 6 | **Deutschland ist in Saftlaune**
Darum haben die Verbraucher so ein besonderes Verhältnis zu Fruchtsaft
- 10 | **Fruchtsaft-Bowl und Saft-Infusion**
Rezeptideen
- 18 | **Fruchtsaft in der Ernährung**
Flüssiges Obst als wertvoller Energie- und Nährstofflieferant
- 20 | **Partylaune ohne Alkohol**
Rezeptideen
- 22 | **Was ist was in der saftigen Vielfalt**
Fruchtgehalte | Kennzeichnung
- 26 | **Auszeit und Entspannung**
Rezeptideen
- 30 | **So kommt das Obst in die Flasche**
Moderne Technik trifft auf lange Tradition

Deutschland ist in Saftlaune

Deutschlands Verbraucher sind nicht nur Weltmeister im Fruchtsaftkonsum, sie haben auch ein ganz besonderes Verhältnis zu diesem „flüssigen Lebensmittel“.





Für die meisten Verbraucher sind Fruchtsäfte mehr als nur ein einfaches Getränk. Dank ihrer Sorten- und Geschmacksvielfalt können sie ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Befindlichkeiten bedienen.

Ob herb-säuerlich, klar und spritzig oder samtig-süß: Für jede Tageszeit und fast jeden Anlass gibt es den passenden Fruchtsaft. Genau diese Vielfalt und Abwechslung schätzen Verbraucher ganz besonders an Fruchtsäften, wie eine aktuelle Befragung von Nordlight research ergab. Für die meisten ist Fruchtsaft ein regelmäßiger Begleiter im Tagesablauf: Mehr als die Hälfte der Befragten trinken täglich beziehungsweise mehrmals in der Woche Fruchtsaft.

Darum trinken wir so gerne Saft!

Die Beweggründe der Verbraucher, warum sie zu Fruchtsäften greifen, sind eindeutig und wenig überraschend: Es sind der gute Geschmack, die Vielfalt der Sorten und die wertvollen Inhaltsstoffe.

Steigt man dann tiefer in die Befragung ein, zeigt sich ein weitaus differenzierteres Verhältnis der Verbraucher zum „Lebensmittel Saft“. Hier wird deutlich, dass Fruchtsaft im wahrsten Sinne des Wortes ein „Lebensmittel“ ist. Fruchtsaft begleitet die Menschen ein Leben lang und jeden Tag in ganz unterschiedlichen Situationen.

Saft für jede Gelegenheit

Es gibt viele Anlässe, Fruchtsäfte zu trinken, denn immer wieder sind andere Aromen und Texturen im Spiel. So sind zur Belebung andere Geschmacksqualitäten gefragt als zur Belohnung. Das natürliche Lebensmittel Fruchtsaft ist so facettenreich wie kein anderes Produkt.

Ein Glas Orangensaft ist beispielsweise für Millionen Menschen der ideale Start in den Tag. Durch seinen hohen Vitamingehalt eignet er sich optimal, um die Lebensgeister zu wecken und sich fit für den Tag zu machen. Als Durstlöcher für zwischendurch eignen sich Saftschorlen am besten: Der Mix aus Wasser und Saft ist nicht nur Erfrischung, sondern durch den isotonischen Effekt auch ein ideales Sportgetränk. Am Nachmittag kämpfen wir oft mit den ersten „Durchhängern“ des Tages. Vitalisierende Säfte

wie Blutorangensaft oder „Plus“-Säfte mit Acerola oder Granatapfel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und füllen so die Energiereserven wieder auf.

Fruchtsaft kann aber noch viel mehr: Auf Partys, in geselliger Runde oder an den Tresen der Gastronomie sind Säfte unentbehrlich. Egal ob pur, als Schorle oder im Mix mit Alkohol. Auch zum Essen sind Fruchtsäfte längst nicht nur etwas für Kinder. Aus den komplexen Aromen und durch das Spiel von Säuren und Fruchtzucker ergeben sich spannende Pairings. Zum Ende des Tages sind schließlich andere Geschmacksmuster gefragt als zu Tagesbeginn. Fruchtsäfte wie Banane, KiBa oder Birne sind der ideale Begleiter für eine verwöhnende Auszeit.

Darum trinken wir so gern Saft!



Quelle: VdF/Nordlight research

Fruchtsaft to go

Und wenn es um die Psychologie von Fruchtsaft geht, spielt auch das Thema Bequemlichkeit eine nicht unerhebliche Rolle, denn im Alltag berufstätiger Menschen bleibt zum Waschen, Schälen und Schneiden von Obst oft nur wenig Zeit. Daher ist es in der Regel leichter, eine Portion Obst in flüssiger Form zu sich zu nehmen, als ganz auf sie zu verzichten.



Fruchtsaft-Bowl – das kleine Power-Frühstück

Bowls liegen derzeit absolut im Trend, sie punkten als tolle Frühstücksidee sowohl optisch als auch ernährungsphysiologisch. Kombiniert werden können die Zutaten und Toppings nach Lust und Laune. Dabei sind der Fantasie und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt.

Starten Sie mit unseren drei Bowl-Ideen
ausgewogen in den Tag – natürlich mit Saft!



1. Juice-Bowl

Die Basis für unsere erste Frühstücksidee bildet ein Mix aus Fruchtsaft, frischen Früchten oder Gemüse sowie einem Bindemittel, beispielsweise Hanfsamen oder Leinsamenschrot, der in einer Bowl (Schale) serviert wird.

Als Toppings eignen sich frische oder getrocknete Früchte, Haferflocken, Nüsse und Samen. Dieses Power-Frühstück sieht nicht nur farbenprächtig aus, es versorgt den Körper am Morgen darüber hinaus mit wertvollen Nährstoffen.

Grundlage



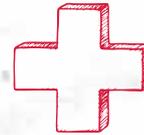
½ Glas
Fruchtsaft



1-2 Gläser
Lieblingsobst



2-3 EL
Bindemittel



ca. 5 EL
Toppings



Mixer

Blaubeer-Bananen-Bowl

Banane und Blaubeeren zusammen mit dem Leinsamenschrot und Orangensaft schaumig pürieren und in eine Müllschale (Bowl) geben. Beeren für das Topping waschen. Kürbis- und Sonnenblumenkerne kurz anrösten. Zum Schluss Beeren und Kerne mit Chia-Samen und Gojibeeren streifenförmig auf dem Fruchtpüree garnieren.

Für 1 Portion:

- + 1 Glas Banane
- + 1 Glas Blaubeeren
- + ½ Glas Orangensaft
- + 2 EL Leinsamenschrot

Toppings:

- + 1 EL Himbeeren od. Brombeeren
- + 1 EL Chia-Samen
- + 1 EL Kürbiskerne
- + 1 EL Sonnenblumenkerne
- + 1 EL Gojibeeren

2. Chia-Bowl im Einmachglas to go

Chia-Samen, die kleinen schwarzen Power-Samen, sind die perfekte Zutat für unsere Bowl-Idee. Die Samen enthalten reichlich Ballaststoffe, sie können viel Wasser aufnehmen und damit ihr Volumen verzehnfachen. Für die Chia-Bowl quellen die Samen im Fruchtsaft abgerundet mit leckeren Toppings aus Früchten, Nüssen, Samen oder Trockenfrüchten. Klassische Einmachgläser sind die perfekte To-go-Variante, um die Bowl bequem mit zur Arbeit zu nehmen.



Grundlage



½ Glas
Fruchtsaft



2 EL
Chia-Samen



ca. 5 EL
Toppings

10 min
quellen lassen



Fruchtige Chia-Bowl

Die Chia-Samen zusammen mit dem Traubensaft in ein Einmachglas (ca. 300 ml) oder eine Schüssel geben und quellen lassen. In der Zwischenzeit Beeren waschen. Nach ca. 10 Minuten Joghurt, Müsli und Beeren auf die gequollenen Chia-Samen schichten.

Für 1 Portion:

- + 2 EL Chia-Samen
- + ½ Glas Traubensaft

Toppings:

- + 2 EL Beeren
- + 2 EL Joghurt
- + 1 EL Knuspermüsli
- + 1 EL Kokosflocken

3. Overnight Oats

Overnight Oats ist die schnelle Alternative zum klassischen Haferbrei, die sich am Abend vorher gut vorbereiten lässt. Das Prinzip ist denkbar einfach: Die Haferflocken am Vorabend mit Fruchtsaft aufgießen und über Nacht quellen lassen. Am Morgen werden dann die Toppings wie Obst, Joghurt, Nüsse und Samen frisch hinzugegeben. Overnight Oats eignen sich auch prima als To-go-Mahlzeit. Einfach die Haferflocken in einem Einmachglas quellen lassen, am nächsten Morgen die frischen Toppings hinzugeben, fest verschließen und den Löffel nicht vergessen.



Grundlage



½ Glas

Pfirsichnektar



5 EL

Haferflocken



ca. 3 EL
Toppings



über Nacht
quellen lassen

Saftige Overnight Oats

Die Haferflocken in eine Bowl geben, mit Nektar auffüllen und umrühren, zugedeckt mit Frischhaltefolie über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen den gequollenen Haferbrei einige Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Die Blaubeeren waschen und trocken tupfen, zusammen mit den getrockneten Cranberries und Mandeln auf den gequollenen Hafer geben und servieren.

Für 1 Portion:

+ 5 EL Haferflocken
+ ½ Glas Pfirsich-
oder Aprikosen-
nektar

Toppings:

+ 1 EL Blaubeeren
+ 1 EL Mandeln
+ 1 EL getrocknete
Cranberries

Frucht-Infusion

Fruchtsäfte sind der ideale Energielieferant, wenn der kleine Durchhänger kommt. Hier punkten vor allem Zitrus-säfte wie Orangensaft oder Johannisbeernektar mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C und der guten Mischung aus Süße und Säure.

Unsere Rezeptidee für die optionale Frucht-Infusion:

Orangepunsch mit Ingwer und Zitronengras

Für 4 Portionen:

- + 1 Blutorange, unbehandelt
- + 80 g frischer Ingwer
- + 8 Stängel Zitronengras
- + 140 g Palmzucker
(ersatzweise brauner Zucker)
- + 400 ml Blutorangen-
oder Orangensaft
- + 400 ml Rosa-Grapefruit-Saft
- + 100 ml Orangen-Sanddorn-Nektar

Orange heiß waschen, trocknen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Ingwer längs in 4 dünne, dekorative Scheiben schneiden, den Rest grob raspeln (mit Schale). Zitronengras – bis auf 4 Stängel zum Garnieren – klein schneiden und in einem Mörser oder mit einem dicken Messerrücken leicht zerdrücken. Zusammen mit geraspeltm Ingwer, Palmzucker, Säften und Sanddornnektar bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Herd ausschalten, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und in passende Gefäße füllen.

Zusammen mit restlichem Zitronengras, Ingwer- und Orangenscheiben garnieren und servieren.



Fruchtkick | Thai Orange

Für 1 Portion:

- + 1 Limette
- + 1 TL brauner Zucker
- + 8 Blätter Thai-Basilikum,
ersatzweise Basilikum
- + 150 ml Blutorangensaft
- + 50 ml Mangonektar
- + Eiswürfel
- + (Sekt, nach Wunsch)
- + ein Stück Mango oder
Orangenscheiben und
Thai-Basilikum zum Garnieren

Limette heiß waschen und achteln. Mit dem Zucker in einen Cocktailshaker (oder Ähnliches) geben und mit einem Mörser zerdrücken. Basilikum hinzufügen und ebenfalls leicht zerdrücken. Saft, Nektar und Eiswürfel dazugeben, kurz schütteln und in ein hohes Glas geben. Nach Wunsch mit Sekt auffüllen, mit Frucht und Basilikum garnieren.





Scharfer Gemüse-Drink

Für 1 Portion:

- + 150 ml Orangensaft
- + 100 ml Gemüsesaft
- + 1 bis 2 TL Zitronensaft
- + einige Spritzer Tabasco
- Dekoration: kleine Möhre mit Grün

Orangen- und Gemüsesaft mit Zitronensaft und Tabasco verrühren. Aber Achtung: Tabasco vorsichtig dosieren! Möhre schälen, das Grün kürzen und als „Rührer“ in den Drink stellen, alternativ Möhrenscheiben auf den Glasrand stecken.

Fruchtsaft in der Ernährung

Fruchtsaft in der Ernährung



Fruchtsäfte sind bunt, vielfältig, lange haltbar und einfach lecker. Und: Fruchtsäfte sind flüssiges Obst, denn für sie gilt die Gleichung: Fruchtsaft = 100 Prozent Frucht! So verlangt es die deutsche Fruchtsaftverordnung.

Als wertvoller Energie- und Nährstofflieferant ordnet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Fruchtsaft nicht in die Gruppe der Getränke, sondern in die der pflanzlichen Lebensmittel ein. Sehr anschaulich wird das in der Lebensmittelpyramide der DGE dargestellt. Gemeinsam mit Obst und Gemüse findet man den Fruchtsaft hier in der Basis dieser Lebensmittelgruppe als wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Die hohe ernährungsphysiologische Qualität von Fruchtsaft wird auch in der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ bestä-

tigt. Ziel dieser Initiative ist es, den Verzehr von Obst und Gemüse in der Bundesrepublik zu steigern. Fünf Portionen gewährleisten eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineral- sowie Ballaststoffen. Zahlreiche Studien bestätigen: Ein vielseitiger und regelmäßiger Obst- und Gemüseverzehr kann das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck reduzieren. Dabei kann ein Glas Fruchtsaft mit 150 ml gelegentlich eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen. Gerade wenn nicht genug Zeit zum Schälen und Schneiden bleibt, bietet sich Fruchtsaft als eine gute Alternative an.

Viel Trinken – mit Mineralwasser und Fruchtsaft als gemischtes Team kein Problem

Täglich die empfohlene Menge an Flüssigkeit zu sich zu nehmen, fällt vielen von uns oft nicht leicht. Ernährungsexperten raten dazu, mindestens 1,5 Liter energiearme Flüssigkeit, wie Mineralwasser oder ungesüßten Tee, bei normaler Belastung zu trinken. Denn ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist wichtig, damit unser Körper optimal funktionieren kann. Bereits minimale Flüssigkeitsverluste vermindern die Leistungsfähigkeit. Mit Mineralwasser verdünnte Frucht-

säfte, insbesondere Apfelschorle, im Mischverhältnis 1:3 sind dabei mehr als nur eine schmackhafte Alternative. Denn durch ihre isotonischen Eigenschaften sind Fruchtsaft-schorlen vor allem bei sportlichen Aktivitäten oder Hitze der ideale natürliche Durstlöscher. Durch die schnell verfügbare Energie und das optimale Verhältnis an Mineralstoffen und Elektrolyten wird das Flüssigkeitsdefizit schnell natürlich ausgeglichen.

Partylaune – natürlich mit Saft

Cocktails sind in Bars und auf Partys ein Muss. Aber es muss nicht immer mit Alkohol sein. Die breite Palette der Fruchtsäfte und -nektare bietet eine Vielzahl an interessanten und ungewöhnlichen Kombinationsmöglichkeiten an. Der Fantasie sind bei der Komposition neuer Rezeptideen keine Grenzen gesetzt.



Orange Sunrise

Den Orangensaft mit Sanddornnektar, Aprikosennektar sowie Limettensaft verrühren. Die Orangenscheiben auf der Innenseite von vier Longdrinkgläsern andrücken. Grenadine in die Gläser verteilen und jeweils 5–7 Eiswürfel dazugeben. Die Orangensaft-Mischung langsam dazugeben, zuletzt das Tonic Water. Mit Rührstab oder Strohhalm servieren.

Für 4 Portionen:

- + 400 ml Orangensaft
- + 50 ml Sanddornnektar
- + 50 ml Aprikosennektar
- + 50 ml Limettensaft
- + 4 kleine Orangenscheiben, unbehandelt
- + 40 ml Grenadine
- + 100 ml Tonic Water





Orangen-Pfirsich-Bowle

mit Kokos

Die Minzezweige waschen, dann auf der Tischkante leicht anschlagen. Die Pfirsiche waschen und fein würfeln, dann mit dem Zucker sowie Minzezweigen vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Orangensaft, Pfirsichnektar, Limettensaft und Kokossirup dazugeben und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren mit Eiswürfeln in eine Servierschüssel geben und unter langsamen Rühren das Mineralwasser hinzufügen.

Für 4 Portionen:

- | | |
|---|--|
| + 4 Minzezweige | + 100 ml Pfirsichnektar |
| + 300g reife Pfirsiche | + 80 ml Limettensaft |
| + 60g Kokosblütenzucker, ersatzweise brauner Zucker | + 20 ml Kokossirup |
| + 400ml Orangensaft | + 200 ml Mineralwasser, kohlen-säurehaltig |



Fruchtkick | Lime Fresh

Limette heiß waschen und achteln. Mit Zucker in ein Glas geben und mit einem Mörser zerdrücken. Minze hinzufügen und ebenfalls leicht zerdrücken. Glas mit Crushed Ice füllen, mit Saft und Nektar bis auf zwei Zentimeter unter dem Rand aufgießen und umrühren. Mit Mineralwasser fertigstellen, mit Maracuja und Minzezweig garnieren.

Für 1 Portion:

- | | |
|--|-----------------------|
| + 1 Limette | + 150 ml Apfelsaft |
| + 1 TL brauner Zucker | + 50ml Maracujanektar |
| + 8 Minzeblätter, vorzugsweise türk. Minze | + etwas Mineralwasser |
| + Crushed Ice | + 1 frische Maracuja |
| | + 1 Minzezweig |



Fruchtsaft – Was ist was?!

Wer einen Blick in das Saftregal wirft, dem wird schnell klar: Saft ist noch lange nicht Saft. Es gibt viele unterschiedliche Arten von fruchthaltigen Getränken. Die Basis dieser breiten Produktgruppe bildet die Vielfalt an Obst- und Gemüsearten, aus denen Fruchtsaft hergestellt wird. In der deutschen Fruchtsaftverordnung und in den Leitsätzen für Erfrischungsgetränke ist genau festgelegt, wie viel Fruchtanteil die verschiedenen Varianten mindestens enthalten müssen. Diese Verordnung ist für alle Fruchtsafthersteller bindend.



Fruchtsaft = 100 Prozent Frucht

Fruchtsaft besteht laut Definition immer aus 100 Prozent Frucht, ihm wird nichts hinzugefügt – weder Farb- noch Konservierungsstoffe.

Die Angabe „Direktsaft“ oder „aus Fruchtsaftkonzentrat“ gibt zusätzlich Aufschluss darüber, wie der Fruchtsaft hergestellt wurde. Der Direktsaft wird nach dem Pressen ohne Umwege direkt abgefüllt. Bei Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat wird dem gewonnenen Fruchtsaft schonend Wasser entzogen und vor der Abfüllung wieder zugesetzt – so kann man Lager- und Transportkosten reduzieren. Geschmacklich sind beide Varianten gleichwertig.



Fruchtnektar – die Mischung macht's

Aus jeder Frucht kann man einen 100-prozentigen Saft herstellen – aber manche würden uns pur einfach nicht schmecken. Diese Früchte enthalten von Natur aus zu viel Fruchtsäure oder Fruchtfleisch – sie werden erst durch das Mischen mit Wasser und Zucker oder Honig genussfähig. Solche Fruchtarten, wie Johannisbeere, Kirsche oder Pfirsich, finden wir als Fruchtnektare im Handel. Der vorgeschriebene Mindestfruchtgehalt liegt, je nach Fruchtart, zwischen 25 und 50 Prozent. Farb- und Konservierungsstoffe dürfen auch hier nicht eingesetzt werden.



Fruchtsaftschorlen – Natürliche Erfrischung

Fruchtsaftschorlen gehören in die Kategorie Erfrischungsgetränke und setzen sich aus Fruchtsaft und Mineralwasser zusammen. Der Fruchtgehalt von Schorlen definiert sich über die Fruchtgehalte von Fruchtnektaren. So beträgt der Mindestfruchtgehalt einer Apfelsaftschorle 50 Prozent, der einer Rhabarberschorle 25 Prozent.



Das Etikett als Visiten- karte

Das sind viele Zahlen, die es auseinanderzuhalten gilt, um die Unterschiede im Saftregal zu erkennen. Eine Hilfestellung für den Verbraucher bietet hier das Etikett. Seit Dezember 2014 gilt in allen europäischen Ländern die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), die die Kennzeichnung von Lebensmitteln verbindlich und einheitlich in allen europäischen Mitgliedsstaaten regelt. Das Etikett ist damit ein wichtiger Wegweiser bei der Kaufentscheidung.



Verpflichtende Angaben sind:

- 1.** Bei Frucht- und Gemüseektar muss der **Mindestfruchtgehalt** in Prozent angegeben werden. Bei fruchthaltigen Getränken ist dies freiwillig, erfolgt aber oft.
- 2.** Die Angabe der **Netto-Füllmenge in Liter**, also die Mengenangabe, hilft beim Preisvergleich zwischen unterschiedlichen Packungsgrößen.
- 3.** Die Angabe des **Namens sowie der Firma und Anschrift** des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers sind ebenfalls gesetzlich vorgeschrieben.
- 4.** Die Bezeichnung des Lebensmittels, z. B. „Orangensaft“, beschreibt das in der Verpackung enthaltene Produkt. Die Verwendung von Fruchtsaftkonzentrat muss zusammen mit dieser **Verkehrsbezeichnung** angegeben werden.
- 5.** Das **Verzeichnis der Zutaten** gibt Auskunft über die verwendete/-n Fruchtart/-en und die weitere Zusammensetzung des Produktes. Bei Produkten, die aus mehreren Zutaten bestehen, werden die Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge aufgeführt.
- 6. Nährwertdeklaration:** Für jedes Produkt müssen die Nährwerte („Big 7“) immer angegeben werden. Eine zusätzliche Angabe je Portion oder je Verzehrseinheit kann freiwillig ergänzt werden.
- 7.** Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** informiert, bis wann die Qualitätsmerkmale und Inhaltsstoffe auf jeden Fall garantiert erhalten bleiben.
- 8.** Gegebenenfalls besondere Anweisungen für die **Aufbewahrung** und/oder den **Verzehrszeitraum**, wie beispielsweise „Nach dem Öffnen kühl lagern und in 2–3 Tagen aufbrauchen“.
- 9.** Die **Loskennzeichnung**, die der Identität der Lebensmittel dient, kann mit „L“ beginnen, so dass sie sich von den anderen Angaben der Kennzeichnung unterscheidet. Sie muss aus einer Buchstaben-, Ziffern- oder Buchstaben-Ziffern-Kombination bestehen. Die Loskennzeichnung kann durch das MHD ersetzt werden.
- 10.** Darüber hinaus: Bei dem **Strichcode** handelt es sich um eine spezielle, genormte Form des Codes. Der Strichcode dient in Europa im Wesentlichen zur Warenauszeichnung, vereinfacht die Lagerhaltung und die Abrechnung an der Kasse.

Für die Darstellung der verpflichtenden Angaben ist eine Mindestschriftgröße vorgeschrieben.



Auszeit und Entspannung – natürlich mit Saft

Fruchtsäfte sind mehr als ein Getränk. Sie können am Morgen oder bei einem „Durchhänger“ den nötigen Frische-Kick geben, sind ideale Begleiter für Cocktails und bieten eine natürliche Erfrischung über den ganzen Tag.

Sie können aber noch viel mehr: Einige Säfte oder auch Saftkombinationen trumpfen mit samtig-weichen, tendenziell süßen und säurearmen Komponenten auf. Wer einen Moment innehalten oder den Tag abschließen möchte,

kann wunderbar auf verwöhnende Fruchtsäfte und -nektare wie Birne, Pfirsich oder Banane zurückgreifen. Hier ein paar Wohlfühl-Rezepte für den Feierabend.

Apfel-Birne-Punsch mit getrockneten Cranberries

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Birne in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Säfte zusammen mit Zimt und Cranberries bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen, Herd ausschalten und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Mit Ahornsirup süßen. Zusammen mit gerösteten Pinienkernen und Birnenscheiben servieren.

Für 4 Portionen:

- + 60g Pinienkerne
- + 1 Birne, z. B. Williamsbirne
- + 2 TL Zitronensaft
- + 300 ml Apfelsaft
- + 500 ml Birnensaft
- + 4 Stangen Zimt
- + 40g getrocknete Cranberries
- + 100ml Ahornsirup





Banana Kiss

Apfel-Bananen-Mix mit Vanillenote

Mark der Vanilleschote herauskratzen. Eine Banane schälen und mit Saft, Nektar und Vanillemark fein pürieren. Mit Eiswürfeln in einem Longdrinkglas anrichten und mit der zweiten Banane garnieren.

Für 1 Portion:

- + 1 halbe Vanilleschote
- + 2 Baby-Bananen (ersatzweise ein Stück „normale“ Banane)
- + 150ml Apfelsaft
- + 50ml Bananennektar
- + 2 Eiswürfel

Lassi mit Möhrensaft und Mangonektar

Mangonektar, Möhrensaft und Joghurt mit Limettensaft, Zucker, Salz, Gewürzen und Eiswürfeln mixen und durch ein feines Sieb passieren. In Longdrinkgläser füllen, mit Mangospalte und Zitronenmelisse garnieren.

Für 4 Portionen:

- | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| + 400 ml Mangonektar | + 40g brauner Zucker | + 8 Eiswürfel |
| + 200 ml Möhrensaft | + 2 Prisen Salz | + 4 Mangospalten |
| + 200 g Sahnejoghurt | + 1 Kardamomkapsel | + 4 Zweige Zitronenmelisse |
| + 100 ml Limettensaft | + 1/3 TL Kreuzkümmel | |





Cocktail mit Aprikosennektar

Mandeln und Vanille

Mandeln circa 5 Minuten im Ofen bei 200 °C goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Vanilleschote halbieren und Mark auskratzen. Vanillemark und Mandeln, Aprikosennektar, Orangensaft und Eiswürfel mixen und durch ein feines Sieb passieren. In Longdrinkgläser füllen und nach Wunsch garnieren.

Für 4 Portionen:

- + 40 g Mandelkerne, abgezogen
- + 1 Vanilleschote
- + 600 ml Aprikosennektar
- + 50 ml Orangensaft
- + 12 Eiswürfel

Herstellung – so kommt das Obst in die Flasche

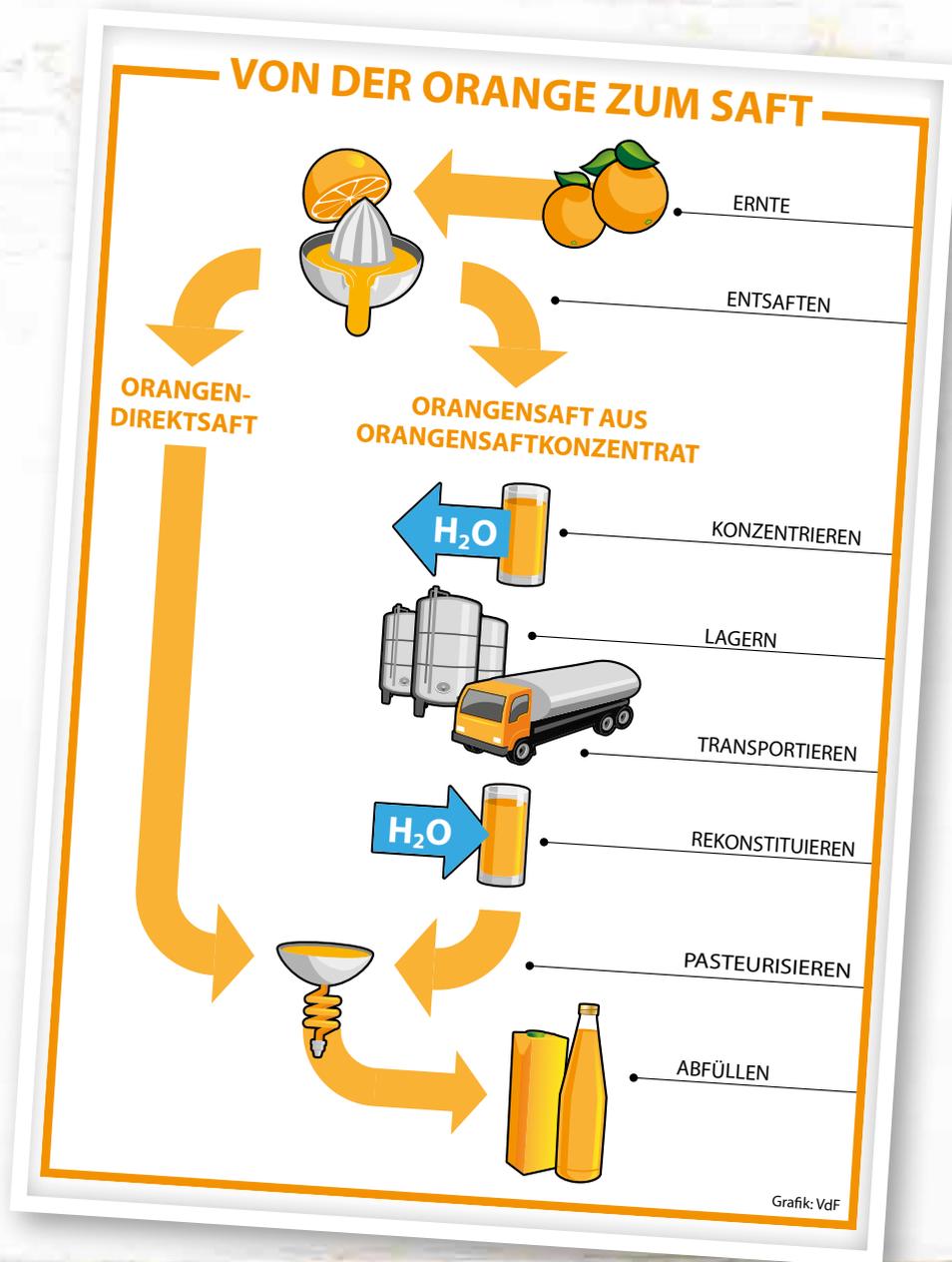
Wer kennt ihn nicht: den saftigen Genuss, wenn man in einen Apfel beißt oder eine Orange probiert. Eben diese Saftigkeit des Obstes macht die Herstellung von Fruchtsäften so einfach und doch raffiniert. Im Prinzip geht es schlicht um das Auspressen. Allerdings müssen die einzelnen Herstellungsschritte im Detail auf die zu verarbeitende Fruchtart abgestimmt werden. Geerntet zum optimalen Zeitpunkt, werden Äpfel, Orangen, Birnen, Trauben und Co. beim Fruchtsafthersteller angeliefert, gewaschen und verlesen. Hauptproduktionsschritt ist das Pressen. Anschließend wird der Saft gefiltert, abgefüllt und durch Pasteurisation haltbar gemacht.



Natürlich verarbeitet

Größe Unterschiede gibt es je nach Fruchtart in der Saftausbeute. Sie kann bei Äpfeln, Birnen und Rhabarber 65 bis 80 Prozent betragen. Bei Johannisbeeren liegt sie bei fast 80 Prozent. Sehr viel geringer mit rund 50 Prozent ist sie bei Zitrusfrüchten.

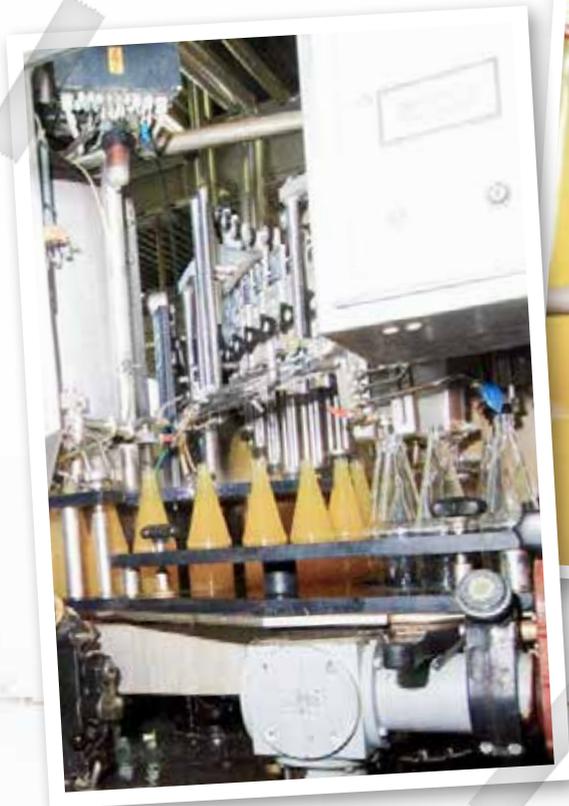
Die ausgepressten Früchte, die sogenannte Maische, in der Schalen, Kerne und Reste vom Fruchtfleisch enthalten sind, wird im Sinne der Nachhaltigkeit weiterverarbeitet. Der Apfel steht dabei als Paradebeispiel für eine perfekte Kreislaufwirtschaft. Er wird zu 100 Prozent verarbeitet. Die ausgepresste und getrocknete Maische, auch Trester genannt, wird überwiegend für die Herstellung von Apfelpektin genutzt. Pektin versüßt uns den Alltag beispielsweise in Form von Marmeladen oder Konfitüren. Weitere Einsatzmöglichkeiten für Trester verschiedener Obstsorten ist die Tierfutterherstellung oder Energiegewinnung.



Natürlich haltbar

Dass wir den Fruchtsaft noch Monate nach der Ernte genießen können, ganz ohne den Einsatz von Konservierungsstoffen, verdanken wir Louis Pasteur. Der französische Forscher fand in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts heraus, dass sich die natürlichen Mikroorganismen in der Nahrung durch Kurzeiterhitzung außer Gefecht setzen lassen. Auch heute noch werden Fruchtsäfte durch diesen rein physikalischen Weg der Pasteurisation bei 85 °C haltbar gemacht. Die wertvollen Inhaltsstoffe werden so bestmöglich geschont, während Mikroorganismen und Enzyme erfolgreich abgetötet bzw. inaktiviert werden. Damit ist der Saft haltbar.

Ein weiterer Baustein für bestmögliche Qualität ist die keimfreie, also aseptische Abfüllung. Hier unterscheiden sich die Verfahren in Abhängigkeit vom verwendeten Verpackungsmaterial. Bei hitzebeständigen Glasflaschen wird der noch heiße Saft direkt eingefüllt und zügig abgekühlt. Für PET-Flaschen und Kartonverpackungen setzt man hingegen das Verfahren der Kaltaseptik ein. Hier wird der Saft nach der Pasteurisation erst auf unter 20 °C abgekühlt und anschließend unter keimfreien Bedingungen abgefüllt.



Verbraucherfreundliche Verpackungen

Die Fruchtsaft-Industrie hat sich auf die vielschichtigen Bedürfnisse und Anforderungen der Verbraucher eingestellt und bietet Fruchtsaft & Co. heute in vielen verschiedenen

Verpackungsformen und -größen an: Neben Mehrweg-Pfandflaschen gibt es Einweg-Verpackungen aus Karton, Glas, Plastik sowie Folien-Standbodenbeutel.

Mehrweg-System mit Köpfchen

Bevor 1972 das verbandseigene Mehrweg-System eingeführt wurde, arbeitete jeder Fruchtsafthersteller mit eigenen Flaschen. Das Nebeneinander verschiedener Mehrweg-Systeme erschwerte die Leergutrückgabe für Handel und Verbraucher. Vor allem für die kleinen und mittelständischen Unternehmen der Fruchtsaft-Industrie hat das VdF-Mehrweg-System zu einer enormen Rationalisierung der Leergutrücknahme geführt. Verbrauchern, Handel und Herstellern steht damit seit über 40 Jahren ein modulgerechtes System mit stapelbaren Kästen und praktischen Mehrweg-Glasflaschen zur Verfügung. Heute wird das VdF-Mehrweg-System von rund 300 Unternehmen der Fruchtsaft-Industrie in Deutschland eingesetzt. Das Pfand pro Flasche liegt bei verbraucherfreundlichen 15 Cent.

Glas zählt zu den Urwerkstoffen der Getränkeverpackungen. Für Fruchtsaft & Co. ist die Glas-Mehrweg-Flasche aus sensorischer und ökologischer Sicht die ideale Verpackung. Glas ist vollständig undurchlässig und nimmt weder Geruchs- noch Farbstoffe auf und kann sie deshalb auch nicht an das Produkt abgeben. Eine einzige Flasche kann dank der besonderen Eigenschaften von Glas bis zu 40-mal wieder befüllt werden und erreicht ein Durchschnittsalter von etwa zehn Jahren. Darüber hinaus ist die Glasflasche uneingeschränkt kreislauffähig, d. h., sie kann beliebig oft eingeschmolzen und zu einer neuen Glasflasche verarbeitet werden.





www.natuerlich-mit-saft.eu



www.facebook.de/natuerlichmitsaft



www.twitter.com/mitsaft



www.instagram.com/natuerlichmitsaft