

# Natürlich mit Saft



Ausgabe 2017

**Lieblings-  
säfte neu  
entdecken**

Fruchtige Rezeptideen

**Fruchtsaft 2.0**

Neue Kombinationen mit  
allen Sinnen genießen

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



**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**







# Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

reife Früchte und daraus gepresste Säfte werden seit Tausenden von Jahren von den Menschen verzehrt. Allerdings gibt es das Produkt Fruchtsaft, wie wir es heute kennen, erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Dem Wissenschaftler Louis Pasteur haben wir es zu verdanken, dass die Säfte und Nektare schonend haltbar gemacht werden können und uns so das ganze Jahr in gleichbleibender Qualität zur Verfügung stehen.

Die ersten Fruchtsaftkellereien wurden in Deutschland vor über 120 Jahren gegründet und heute gibt es nirgendwo auf der Welt so viele Fruchtsafersteller wie bei uns. Rund 350 Unternehmen und damit jeder zweite Fruchtsaftbetrieb der EU hat seinen Firmensitz in der Bundesrepublik. An der grundsätzlichen Herstellungsweise hat sich seit dieser Zeit nichts geändert: Waschen, Pressen, Filtern, Erhitzen, Abfüllen – ohne den Einsatz von Farb- oder Konservierungsstoffen. Damals wie heute werden Fruchtsäfte mit dem Anspruch hergestellt, die natürlichen Inhaltsstoffe des Obstes bestmöglich zu bewahren.

Fruchtsaft ist ein reines Naturprodukt und viel mehr als ein Getränk. Die Sorten- und Geschmacksvielfalt macht

ihn so facettenreich wie kaum ein anderes Lebensmittel. Fruchtsäfte sind außerdem die idealen Speisenbegleiter, das Food-Pairing zeigt hier eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten auf.

Die Basis für unsere große Saftvielfalt bilden die verschiedenen Obstarten. Dabei spielen die alten Sorten von Streuobstwiesen eine entscheidende Rolle und sind aus ökologischer Sicht sehr wertvoll für die Zukunft.

Mit diesem Magazin möchten wir Ihnen Lust auf Fruchtsaft machen. Lassen Sie sich unter anderem von der Geschichte des Fruchtsaftes, den modernen Trinkwelten und unseren tollen Rezepten inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Klaus-Jürgen Philipp

Präsident  
**Verband der deutschen  
Fruchtsaft-Industrie e. V.**



### Bildnachweise

Titelbild: iStock.com/Petar Chernaeu  
S. 3: Tomsickova Tatyana/Shutterstock  
S. 4–5: StockFood/Krieg, Roland, VdF e. V., mauritius images/Fancy, Foodistas  
S. 6: Artem Shadrin/Shutterstock  
S. 7: Viktor1/Shutterstock, VdF e. V.  
S. 8–9: UFOP e. V., Sebastian Bordthäuser, VdF e. V., Madlen/Shutterstock, Shebeko/Shutterstock, M. Unal Ozmen/Shutterstock  
S. 12: StockFood/Krieg, Roland  
S. 13: confructa medien GmbH  
S. 14: VdF e. V./Hammer, Kumpf Fruchtsaft GmbH & Co. KG  
S. 15: KHS, Margarita Miller/Shutterstock  
S. 18: VdF e. V.  
S. 19: Klaus Gersbach  
S. 22–23: Foodistas, Fotofermer/Shutterstock, LiliGraphie/Shutterstock  
S. 24–25: Foodistas, Oleg Shakirov/Shutterstock, Shebeko/Shutterstock, M. Unal Ozmen/Shutterstock, Madlen/Shutterstock, Viktor1/Shutterstock  
S. 26–27: mauritius images/Fancy  
S. 28: VdF e. V.  
S. 29: VAlekStudio/Shutterstock, olhaafanasieva/Fotolia  
S. 30–31: VdF e. V., Marco Ossini/Shutterstock, KorArkaR/Shutterstock  
Hintergrund: UFOP e. V.



# Inhalt

**Editorial** .....3  
Klaus-Jürgen Philipp, Präsident VdF

**Inhalt & Impressum** .....4

**Fruchtsaft 2.0 – neue Kombinationen mit allen Sinnen genießen** .....6  
Food-Pairing, Sensorik

**Was steckt wo drin?** .....10  
Vielfalt im Saftregal

**Vom Obst zum Saft – wie alles begann** ... 12  
Am Anfang war das Obst  
Entwicklung einer traditionsreichen Branche

**Das Etikett als Visitenkarte** .....16  
Alle Infos zur Kennzeichnung  
VdF-Mehrwegsystem

**Apfelernte auf den Streuobstwiesen** .... 18  
Initiative Mundraub  
Alte Obstsorten – Interview mit Klaus Gersbach

**Saftfakten** .....20  
Wissenswertes rund um Saft

**Deutschland ist in Saftlaune** .....21  
Darum trinken wir so gern Saft

**Lieblingssäfte neu entdecken** .....22  
Fruchtige Rezeptideen

**Was kann der Saft?** .....26  
Fruchtsaft in der Ernährung

**Der Weg zum Saft – vom Baum in die Verpackung** .....28  
Wie wird aus der Frucht eigentlich Saft?

## Impressum

**Herausgeber**  
Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.  
Mainzer Straße 253  
53179 Bonn

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

www.natuerlich-mit-saft.eu

Ausgabe 2017

## 6 Fruchtsaft 2.0

### Neue Kombinationen mit allen Sinnen genießen

Fruchtsäfte & Co. sind die idealen Speisenbegleiter



26

10



12



28



## 22 Lieblingssäfte neu entdecken

Fruchtige Rezeptideen





# Fruchtsaft 2.0

## Neue Kombinationen mit allen Sinnen genießen

Ob ein Glas Orangen- oder Multivitaminsaft, Fruchtsäfte sind wie Kaffee oder Tee integraler Bestandteil unseres Frühstücks. Den Rest des Tages übernehmen dann andere Getränke, sehen wir von der beliebten Saftschorle oder dem Schluck Orangensaft im Sekt einmal ab. Doch Fruchtsaft kann viel mehr und vor allem auch außerhalb des Frühstücks: Säfte und Nektare bieten eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten beim Food-Pairing.

Autor: Sebastian Bordthäuser

Die klassische Speisenbegleitung mit Wein gerät in letzter Zeit zunehmend in den Hintergrund und alternative Getränke rücken in den Fokus der Aufmerksamkeit. Immer mehr Menschen verzichten heute bewusst auf Alkohol, haben aber trotzdem Lust auf eine genussreiche, vielseitige Begleitung, ohne auf Mineralwasser oder handelsübliche Limonaden zurückgreifen zu müssen. Hier liegt das ideale Einsatzgebiet für Fruchtsäfte. Zugegeben, pur genossen sind sie für ein ganzes Menü aufgrund ihres hohen Fruchtzuckers etwas mächtig. Dafür bieten sie unzählige Möglichkeiten zum kreativen Fruchtsaft-Tuning.

**Schritt eins:** Die Schorle. Säfte lassen sich nicht allein mit Mineralwasser zur Schorle mischen, sondern auch mit anderen kohlen säurehaltigen Getränken. Tonic Water und Ginger Beer sorgen dank ihrer Kohlensäure für den extra Frischekick und eröffnen für die Schärfe oder Bitterstoffe neue geschmackliche Dimensionen in Kombination mit Fruchtsäften. Bereits

die gute alte Apfelschorle zeigt sich mit einem Schuss mediterranen Tonics in völlig neuem Gewand. Allerdings lassen sich nicht alle Säfte als Schorle genießen. Während sich Kernobstsäfte gut mischen lassen, eignen sich Nektare auf Fruchtmarkbasis wie Bananennektar oder Aprikosennektar nicht für Schorlen.

**Schritt zwei:** Aromatisieren. Fruchtsaft oder Nektar lassen sich hervorragend aromatisieren. Dabei eignen sich Kräuter ebenso wie Gewürze und Öle, um einem Fruchtsaft neue Geschmacksnuancen zu verleihen. Klassische Kombinationen aus der Küche wie Zitrone und Thymian, Orange und Salbei oder Mango und Chili können zeitgenössisch weitergeführt werden: Zitronengras hebt beispielsweise das Aroma der Quitte und Erdbeere bekommt einen frischen Twist durch Zitronenmelisse. Rosmarin unterstreicht die Würze und die Gerbstoffe der schwarzen Johannisbeere, Salbei gibt der süßen und säurebetonten Ananas eine

aromatische Bitternote, und ein Zweig Estragon in der Rhabarberschorle setzt kräuterige Akzente mit zartem Anisaroma. Diese einfachen Kombinationen können beliebig weitergesponnen und durch Gewürze oder sogar Salz ergänzt werden. Lässt man schwarzen Pfeffer mit Lorbeerblättern in Kirschsafte ziehen, erhält man eine wunderbare Alternative zu Rotwein.

**Schritt drei:** Der Mixer oder der Pürierstab. Frische Kräuter geben so mehr und vor allem noch schneller Geschmack ab, außerdem lassen sie sich mit weiteren Gewürzen besser vermengen und sogar mit Öl emulgieren – das Prinzip der Vinaigrette. Ein normaler Mörser führt ebenfalls zu guten Ergebnissen. Die Zutaten werden intensiver miteinander vermengt und auch die Farbgrößen verschwimmen. So verkostet man losgelöst von ausgetretenen Geschmackspfaden. Rosa Grapefruit mit frischem Estragon, einem Spritzer extra nativem Olivenöl und etwas Meersalz?

## Spicy Coco-Orange

### Für 1 Glas

#### Zutaten:

- + 1 kleine rote Pfefferschote
- + 12cl Orangensaft
- + 4cl Mangonektar
- + 2cl Kokossirup
- + 4cl Limettensaft
- + Eiswürfel

#### Zubereitung:

Pfefferschote halbieren, entkernen und grob schneiden. Zusammen mit Orangensaft, Mangonektar, Kokossirup, Limettensaft und Eiswürfeln in einem Shaker vermengen.

Mit weiteren Eiswürfeln in einem Longdrinkglas abseihen und servieren.





## Gebackene Oliven mit Schafskäse

### Für 6 Portionen

#### Zutaten:

- + ½ Bund Minze
- + 80 g cremiger Schafskäse
- + 20 ml Mineralwasser
- + 24 große entsteinte grüne Oliven
- + 4 Scheiben Toastbrot
- + 2 EL Mehl
- + 1 Ei
- + ca. 750 ml Erdnussöl zum Frittieren

#### Zubereitung:

Minze fein schneiden und mit Schafskäse sowie dem Wasser verrühren. Mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Oliven füllen.

Toast von der Rinde befreien und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Oliven erst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen und zuletzt in den Toastbrotkrumen wälzen. In einem Topf in 175°C heißem Fett knusprig ausbacken, dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.



## Apple Cooler

### Für 6 Gläser

#### Zutaten:

- + 4 Beutel Apfeltee
- + 4 Bio-Zitronen
- + 3 EL brauner Zucker
- + 1 Bund Zitronenthymian
- + 750 ml Apfelsaft
- + 250 ml weißer Traubensaft
- + Eiswürfel

#### Zubereitung:

Apfeltee mit 250 ml kochendem Wasser 3 Minuten aufbrühen, durch ein feines Sieb passieren und komplett abkühlen lassen.

Zitronen heiß waschen und achteln, dabei die Kerne entfernen. Mit Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Mörser zerdrücken. Thymian dazugeben und leicht zerdrücken. Mit den Säften und dem Tee aufgießen, umrühren und mit reichlich Eiswürfeln servieren.



Sebastian Bordthäuser,  
Sommelier und Sensorik-Experte

Ob der lieber etwas Quittensaft mit schwarzem Kardamom aromatisiert und mit zwei Tropfen Mandarinenöl verfeinert? Auch Gemüse- oder Tomatensaft dürfen mit in die Begleitung. Wie wäre es mit Tomate-Pfirsich-Basilikum-Olivenöl und etwas weißem Pfeffer? Einen besonderen Kick bekommen diese Getränke, wenn sie durch ein Tuch passiert als klarer Saft serviert werden.

**Schritt vier:** Fermentieren. Eine weitere, derzeit höchst populäre Methode der alkoholfreien Getränke-zubereitung ist die Fermentation. Sie umfasst die Milchsäuregärung ebenso wie die Fermentation mittels Pilzen wie dem Kombucha-, Kefir- oder Wasserkefir-Pilz und beruht auf dem Prinzip, dass der Pilz in einer Nährlösung wie

Tee, einem Aufguss oder Milch liegt und von zugegebenem Zucker lebt (außer bei Milch, deren Laktase dem Pilz ausreicht).

Verwendet man Fruchtsäfte, reduziert dies nicht nur die Menge des beizugebenden Zuckers, sondern sorgt durch die Fermentation für völlig neue Geschmackserlebnisse. Ein Löffel Maracuja-Muttersaft in den Grüntee-Kombucha oder Kräutertee mit einem kleinen Teil Rauchtee und Erdbeer-Muttersaft sprengen die alten Grenzen des Saftes. Die Fruchtsaft-Fermente können entweder pur genossen oder mit einem kohlenstoffhaltigen Getränk der Wahl verdünnt werden. Wenn man es lieber cremig mag, gibt man Aprikosennektar zum Kefir oder mischt den fertigen Kefir mit Fruchtsaft.

### Natürlich begleitet

Die Begleitung von Speisen mit Fruchtsäften gehorcht den gleichen Regeln wie bei anderen Getränken.

Einen Saft mit hohem Säuregehalt wie Grapefruit, Ananas oder Orange kann man gut zu salzigen Speisen

einsetzen. Hat er wie Grapefruit oder Holundersaft zusätzlich deutliche Bitterstoffe, lässt sich der Saft gut mit süßen oder fetten Speisen kombinieren. Seine Süße puffert Schärfe und Bitterstoffe, und seine Säure balanciert Süße im Essen. Leichte Speisen sind mit leichten Säften, Nektar oder Schorle gut begleitet, wohingegen kräftige, gekochte und geschmorte Gerichte auch einen kräftigen Partner

### Fruchtsaft kombinieren

Fruchtsaft ist extrem vielseitig bei der modernen Getränkebegleitung, sei es durch Verdünnung, durch Aromatisieren, Mixen oder Fermentation. Er springt auch dort ein, wo Wein im klassischen Food-Pairing versagt – zur scharfen und kräftig gewürzten Küche Südasiens. Dort, wo entweder Chili oder die reichhaltige Verwendung von Gewürzen jeden Wein in die Knie zwingen, ziehen Fruchtsäfte das Ass im Ärmel: ihre Balance aus natürlicher, üppiger Süße und belebenden Frucht-

suchen. Hier sind Säfte dem Nektar vorzuziehen. Probieren sollte man auch verschiedene Serviertemperaturen: Je süßer ein Getränk, desto kälter kann man es servieren.

Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal bei der Speisebegleitung mit Säften ist ihr spezifisches Mundgefühl. Hierzu einfach einmal die Textur eines Quittennektars mit Aprikosen-

säuren. Dabei gilt auch hier: Je kräftiger das Essen, desto beherzter darf auch die Saftwahl ausfallen. Ein rotes Entencurry aus Thailand lässt sich wunderbar von einem gehaltvollen Kirschnektar begleiten. Mit Soja lackierter chinesischer Schweinebauch funktioniert hervorragend mit Zwetschgen- oder Pflaumensaft. Doch auch heimische Schmorgerichte sind durch kräftige Säfte bestens begleitet. Was sich befremdlich anhört, ergibt geschmacklich jedoch Sinn, denn viele

nektar vergleichen, Kirschnektar mit naturtrübem Apfelsaft oder Ananas mit Banane. Jeder Saft hat nicht nur seinen individuellen Geschmack, sondern fühlt sich auch anders an und hat eine eigene Dichte am Gaumen. Auch das spielt eine Rolle bei der Begleitung, sei es zu einem frischen, knackigen Salat oder zu etwas deftigem Geschmortem.

Beilagen, gerade zu klassischen Wild- oder Schmorgerichten, sind bereits süß, wie Rotkohl, Birnen, Preiselbeeren oder auch Möhren. Sogar der Feigensenf zum Käse. Auch hier punktet der Saft mit seiner konzentrierten Frucht und fülligen Süße: Am Ende des Mahls, bei reifem Camembert oder Brie de Meaux, darf der Tag mit einem guten Glas naturtrübem Apfelsaft von Streuobstwiesen enden.



# Was steckt wo drin?

Wer kennt die Situation nicht – man steht im Supermarkt vor dem bunten Saftregal und muss sich zunächst einen Überblick verschaffen. Da steht Orangensaft neben Johannisbeernektar und Apfelsaft wird als klarer, naturtrüber, sortenreiner oder von der Streuobstwiese stammend angeboten. Bekannte Klassiker sind ebenso zu finden wie Produktinnovationen mit ganz neuen Fruchtkombinationen. Das ist gar nicht so leicht zu überblicken!



25-  
50%

## Ein Blick ins Saftregal

Die große Vielfalt an Obstsorten, aus denen Fruchtsaft & Co. hergestellt werden, bildet die Basis dieser breiten Produktpalette. Den gesetzlichen Rahmen für die Verarbeitung gibt die Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung\* vor. Hier ist genau festgelegt, wie viel Fruchtanteil die verschiedenen Varianten mindestens enthalten müssen und was sonst noch bei der Herstellung zu beachten ist. Daran müssen sich alle Fruchtsafthersteller halten.



## FruchtSAFT = 100 % Saft

Hinter der Bezeichnung „Fruchtsaft“ steckt laut Definition der Fruchtsaftverordnung\* immer ein Fruchtgehalt von 100 Prozent – selbst, wenn die 100 Prozent nicht ausdrücklich auf dem Etikett vermerkt sind! Ihm wird nichts hinzugefügt, weder Farb- noch Konservierungsstoffe.

Ein Fruchtsaft kann aus nur einer Frucht (Orangensaft, Apfelsaft etc.) oder aus einer Mischung verschiedener Fruchtarten (Mehrfuchtsaft) bestehen, dabei haben sie eines gemein: Sie enthalten die hochwertigen Inhaltsstoffe der angegebenen Früchte in flüssiger Form. Für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ein Grund, Fruchtsaft nicht den Getränken, sondern den pflanzlichen Lebensmitteln zuzuordnen.

100 %

## Fruchtnektar

Fruchtgehalt  
mindestens  
25–50 %



## FruchtNEKTARE = leckere Vielfalt

So vielfältig das Angebot an Obstsorten ist, so facettenreich sind auch die dazugehörigen Geschmacksnuancen und Konsistenzen. Dabei sind nicht alle Früchte als pure Fruchtsäfte zu genießen, manche haben einen zu hohen Säuregehalt, andere sind zu dickflüssig.

Damit wir die breite Fruchtpalette trotzdem genießen können und nicht zuhause selber mischen müssen, finden sich säurereiche Arten wie Johannisbeere oder Rhabarber und besonders fruchtfleischhaltige wie Aprikose oder Banane als Fruchtnektare im Handel. Sie enthalten je nach Fruchtart mindestens 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft sowie Wasser und ggf. Zucker oder Honig. Die Mindestgehalte sind über den Gesetzgeber festgelegt. Farb- und Konservierungsstoffe dürfen auch bei Fruchtnektaren nicht eingesetzt werden. Das Etikett gibt genaue Auskunft über den Fruchtgehalt und die Zutaten.

## FruchtsaftSCHORLE = spritzig-frisch

Fruchtsaftschorlen gehören in die Kategorie Erfrischungsgetränke\*\*. Sie sind eine Mischung aus Fruchtsaft, Wasser und Kohlensäure. Der Fruchtgehalt von Fruchtsaftschorlen definiert sich über die Fruchtgehalte der Fruchtnektare. So beträgt der Mindestfruchtgehalt von Apfelsaftschorlen mindestens 50 Prozent, bei Rhabarberschorle liegt er bei mindestens 25 Prozent. Ein Blick auf das Etikett gibt hier Auskunft.

## Fruchtsaftschorle mit und ohne CO<sub>2</sub>

Fruchtgehalt  
mindestens  
25–50 %



25-  
50%

\* Verordnung über Fruchtsaft, einige ähnliche Erzeugnisse, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung – FrSaftErfrischGetrV)

\*\* Leitsätze für Erfrischungsgetränke



# Vom Obst zum Saft

## Wie alles begann

Früchte und daraus gepresste Säfte werden seit Jahrtausenden von den Menschen verzehrt. Allerdings fehlten über viele Jahrhunderte die richtigen Verarbeitungstechniken und deshalb wurde der Saft entweder direkt getrunken oder zu Wein vergoren. Fruchtsäfte, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit Ende des 19. Jahrhunderts. Sie wurden damals wie heute mit dem Anspruch hergestellt, die wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte zu bewahren.

### Am Anfang war das Obst

Bereits bei den alten Ägyptern findet man Hinweise auf Gartenbau und für die persischen Könige war der Obstbau eine „königliche Beschäftigung“.

Die Römer waren es dann, die sich erstmals wissenschaftlich mit der Behandlung des Obstbaus – der Pomologie – beschäftigten und den Obstbau um 200 n. Chr. nach Deutschland und hier ins Schwabenland brachten. Aus dieser Zeit stammt der Obstwein, schwäbisch Most genannt.

Kaiser Karl der Große (742–814) machte schließlich aus Württemberg die Wiege des deutschen Obstanbaus,

indem er den Garten- und Obstbau förderte und wirtschaftlich machte.

Trotz der großen Zerstörungen des 30-jährigen Krieges (1618–1648) entwickelte sich Württemberg an die Spitze des deutschen Obstbaus. Herzog Karl Eugen (1737–1739) gehörte, dank seiner zweiten Ehefrau und vorherigen Geliebten, Franziska von Hohenheim, zu den Hauptförderern des Wirtschaftsobstanbaus. In Hohenheim ließ er Hunderttausende von Obstbäumen heranziehen und unentgeltlich oder zu niedrigen Preisen an Bauern und Gutsbesitzer abgeben.

*„An unserer Generation aber, welcher die Wissenschaft die nötigen Hilfsmittel darbietet, tritt die Pflicht heran, zu prüfen, ob es nicht richtiger ist, die Fruchtsäfte in unvergorenem Zustand zu genießen, in einem Zustande, in welchem sie nicht alleine reicher an wichtigen Nährstoffen, sondern auch, weil alkoholfrei, der Gesundheit zuträglicher sind.“*

Hermann Müller-Thurgau

### Pomologen – die Wegbereiter des modernen Obstbaus

Die Ära der Pomologie, wie die Lehre der Obstsorten genannt wird, brachte im 18. und 19. Jahrhundert eine bedeutende Intensivierung des Obstbaus hervor. Mit Unterstützung seitens der Obrigkeit wurden Baumschulen und Lehranstalten eröffnet. Erstmals war der Obstbau

nicht nur Liebhaberkultur, sondern diente gezielt der Eigenversorgung.

Johann Casper Schiller (1723–1796), Vater des berühmten deutschen Dichters Friedrich Schiller, war einer der bedeutendsten Wegbereiter der Pomologie im 18. Jahrhundert.

Er arbeitete zeitlebens an einer systematischen Beschreibung der Obstbaumzucht und Obstsorten, rechnete die Wirtschaftlichkeit vor und vertrat die fortschrittliche Idee, in ganz Deutschland 70 Millionen Bäume zur Verbesserung der Lufthygiene sowie zur Förderung des Tourismus anzupflanzen.

### Die Zeit ist reif für die Fruchtsaftherstellung

Frisches Obst für die Versorgung der Bevölkerung gab es Ende des 19. Jahrhunderts mittlerweile ausreichend. Aber das große Problem der Haltbarmachung bestand nach wie vor. Wenn das Obst nicht frisch verzehrt wurde, wurde es zu alkoholhaltigem Most vergoren und als Alternative zum oftmals knappen Trinkwasser konsumiert.

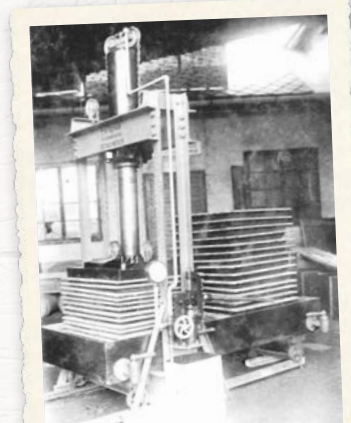
Aber das 19. Jahrhundert gilt nicht umsonst auch als das Zeitalter der Industrialisierung. Mit Innovation und Kreativität wurde der Grundstein für viele Sparten der heutigen Ernährungsindustrie gelegt.

Die Möglichkeit, Fruchtsaft haltbar zu machen, geht auf den französischen Wissenschaftler Louis Pasteur zurück. Nach welchem Verfahren Fruchtsaft noch heute hergestellt und haltbar gemacht wird, lesen Sie auf Seite 29.

Als eigentlicher Begründer der gewerblichen Fruchtsaftpasteurisation gilt aber Prof. Dr. Hermann Müller-Thurgau. Der gebürtige Schweizer erforschte ebenfalls die biologischen Ursachen der Alkoholgärung und führte die Erkenntnisse Pasteurs in die Praxis der alkoholfreien Obstverwertung ein. Mit großem Nachdruck wies Müller-Thurgau

in seiner Schrift zu der „Herstellung unvergorener und alkoholfreier Obst- und Traubenweine“ erstmals auf die hohen ernährungsphysiologischen Werte der Fruchtsäfte hin.

Die Schrift verbreitete sich so schnell im gesamten deutschsprachigen Raum, dass bereits nach zwei Jahren die fünfte Auflage gedruckt werden konnte.







## Fruchtsaftpioniere auf dem Vormarsch

Die neuen Erzeugnisse, nach den von Pasteur und Müller-Thurgau vorgeschlagenen Verfahren haltbar gemacht, waren zur damaligen Zeit etwas ganz Neues und mussten daher auch einen Namen erhalten. Die Schweizer entschieden sich für die Bezeichnung „alkoholfreie Weine“. Diese war in Deutschland nach geltendem Weinrecht nicht zulässig. So nannte man sie, zuerst in Süddeutschland, später überall im deutschsprachigen Raum „Süßmoste“, also Moste, die nach der Kelterung nicht vergoren wurden, sondern durch die sofortige Haltbarmachung süß blieben. Anders als die Erzeugnisse, die damals als „Fruchtsäfte“ in den Verkehr gebracht wurden, war der „Süßmost“ unvergoren, alkoholfrei sowie ohne Zusätze von Farbstoffen und chemischen Konservierungsmitteln.

In Deutschland begann die Verbreitung von gährungslos erzeugten, pasteurisierten Fruchtsäften nur zögernd. Hier musste zunächst eine umfassende und langwierige Aufklärungsarbeit von vielen Idealisten selbstlos und beharrlich geleistet werden, um den neuen alkoholfreien Erzeugnissen von Süden nach Norden allmählich den Weg zu ebnen und

die vorhandenen altgewohnten, skeptischen, oft feindseligen Einstellungen zu überwinden. Die „Staatlich anerkannte Lehr- und Versuchsanstalt für gährungslose Früchteverwertung, Ober-Erlenbach“ unter der Leitung von Josef Baumann gilt in diesem Zusammenhang als das „geistige Zentrum des Süßmostes“ in Deutschland.



In Deutschland begannen in dieser Zeit um die Jahrhundertwende unabhängig voneinander 10 Betriebe mit der Fruchtsaftproduktion:

- Emil Donath, Dresden-Lockwitzgrund
- Alexander Lauffs, Unkel am Rhein
- Genossenschaft Eden, Oranienburg
- Julius Bechtel, Bad Kreuznach
- Freiherr von Friesen'sche Gartenbaudirektion, Rötha
- Lampe, Worms
- Hermann Opitz, Rinteln
- Hermann Kumpf, Ludwigsburg
- Vollmann, München
- Engelhard, Eilenburg

Ohne diese meist kleinen „Pionierbetriebe“, die vor dem Ersten Weltkrieg überall in Deutschland entstanden und überwiegend das Lohnmostgeschäft betrieben, wäre der Süßmost nicht so schnell bekannt geworden und so wäre auch die spätere rasante Ausweitung der Fruchtsaftindustrie in den 1950er Jahren nicht möglich gewesen. Die Produktion begann in den meisten Fällen zunächst mit den einfachsten Mitteln aus der heimischen Küche. Im nächsten Schritt mussten Maschinen und Gerätschaften neu entwickelt werden, da es keine entsprechenden Vorbilder gab.

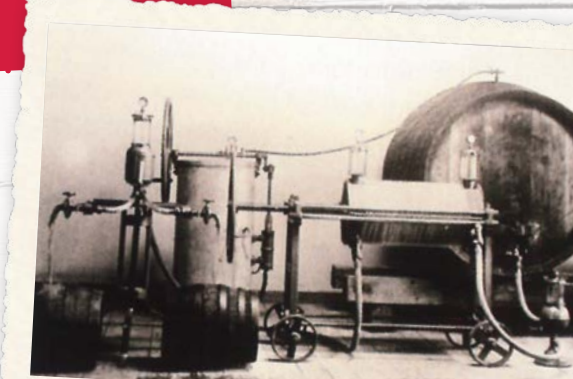
## Zwei Reformbewegungen brachten den Fruchtsaft in Deutschland voran.

Die zunehmende Trunksucht im 19. Jahrhundert und die fortschreitende Gesundheitsgefährdung durch die Zusammenballung der Menschen in Großstädten setzten zwei Bewegungen in Gange, die es sich unter anderem zum Ziel gemacht hatten, Fruchtsaft auch in Deutschland als alkoholfreies Getränk zu etablieren. Es gab zum einen die Abstinenzbewegung, die in den deutschsprachigen Ländern ihren Ursprung in der Schweiz (Blaukreuz) hatte und sich durch uneigennützigte Aufklärungs- und Erziehungsarbeit gegen Alkoholmissbrauch einsetzte, und zum anderen die Lebensreformbewegung, die ihren Ursprung in der Naturheilkunde hatte und deren Leitsatz die Bewahrung des Natürlichen in der Ernährung war. Aus dieser Bewegung heraus entstanden bei uns um 1890 unter anderem die ersten Reformhäuser.

## Die Fruchtsaftindustrie im 21. Jahrhundert

Seit über hundert Jahren wird Fruchtsaft letztlich auf die gleiche Weise hergestellt: rein physikalisch, ohne den Einsatz von Farb- oder Konservierungsstoffen. Gestern wie heute ist es die oberste Prämisse

der Hersteller, ihren Fruchtsaft so naturnah wie möglich zu belassen. Die heimischen Fruchtsafthersteller haben sich über 100 Jahre ihr Know-how erarbeitet und sind heute in ihrer Bedeutung einmalig.



## Weltweit haben wir die meisten Fruchtsafthersteller!

Die lange Tradition der Fruchtsaftherstellung ist sicher ein Grund dafür, dass in Deutschland mit rund 350 Unternehmen weltweit die meisten Fruchtsafthersteller ihren Sitz haben. Immer wieder stellen sich die Unternehmen neuen Herausforderungen und Ansprüchen. Neben Premiumqualität, Innovationen sowie regionalen Spezialitäten nimmt vor allem der Aspekt der Nachhaltigkeit, weltweit als Corporate Social Responsibility bezeichnet, weiterhin an

Bedeutung zu. Diese bei weltweitem Rohwarebezug sicherzustellen, ist eine besondere Herausforderung, die eine enge Zusammenarbeit der Marktbeteiligten in vielen Ländern erforderlich macht. Daneben übernehmen die deutschen Keltereien auch Verantwortung für das Fortbestehen der heimischen Streuobstbestände und sichern damit ein wertvolles Stück Kulturgut.





# Das Etikett als Visitenkarte

Die Produktvielfalt im Saftregal ist nicht leicht zu überblicken. Die vielen Informationen und Zahlen, die die Unterschiede im Saftregal ausmachen, sind nicht immer einfach auseinanderzuhalten. Aus diesem Grund bietet das Etikett auf der Verpackung eine ideale Hilfestellung. Seit Dezember 2014 gilt in allen europäischen Ländern die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), die die Kennzeichnung von Lebensmitteln verbindlich und einheitlich in allen Mitgliedsstaaten regelt.

## Verpackungen

Die Fruchtsaftindustrie hat sich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anforderungen der Verbraucher eingestellt und bietet Fruchtsaft & Co. heute in vielen verschiedenen Verpackungsformen und -größen an: Neben dem VdF-Glas-Mehrwegsystem gibt es Einweg-Kartonverpackungen, Glas- und Plastikflaschen sowie Folien-Standbodenbeutel. Dank der großen Formatvielfalt findet der Verbraucher immer das richtige Angebot – von der Familienpackung bis zum Portionsbegleiter für unterwegs.

## 10 Punkte geben bei Fruchtsaft und Fruchtnektar Orientierungshilfen:

### Auf der Vorderseite:

1. Bei Frucht- und Gemüsenektar muss der **Mindestfruchtgehalt** in Prozent angegeben werden. Bei fruchthaltigen Getränken ist dies freiwillig, erfolgt aber oft. Fruchtsaft enthält immer 100 Prozent Frucht, auch wenn es nicht explizit auf dem Etikett vermerkt ist.
2. Die Angabe der **Netto-Füllmenge** in Litern hilft beim Preisvergleich zwischen unterschiedlichen Packungsgrößen.
3. Die Angaben des Namens sowie der **Firma und der Anschrift des Herstellers**, Verpackers oder Verkäufers sind ebenfalls gesetzlich vorgeschrieben.

## System mit Köpfchen

Das Glas-Mehrwegsystem wurde 1927 eingeführt und wird heute von rund 300 kleinen und mittelständischen Unternehmen der Fruchtsaftbranche genutzt. Das modulgerechte Kastensystem mit den einheitlichen VdF-Mehrwegglasflaschen bietet Handel und Verbrauchern eine unkomplizierte Leergutrücknahme. Das Pfand pro Flasche liegt bei verbraucherfreundlichen 10 Cent.

## Es lohnt sich, die Flasche umzudrehen:

### Auf der Rückseite:

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 diese 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 Verzehreinheit kann freiwillig ergänzt werden. Da Fruchtsaft ausschließlich den Zucker der verwendeten Früchte enthält, wird hier der Hinweis „fruchteigener Zucker“ ergänzt.
7. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) informiert, bis wann die Qualitätsmerkmale und Inhaltsstoffe garantiert erhalten bleiben.
8. Optional: 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 Darstellungsform der verpflichtenden Angaben ist eine vorgeschriebene Mindestschriftgröße einzuhalten.





# Apfelernte auf den Streuobstwiesen

Ab September sind die Äpfel von Streuobstwiesen reif und können geerntet werden. Mit dem Start der Apfelernte beginnt in Deutschland in diesen Wochen auch die Keltersaison.

Äpfel, die auf Streuobstwiesen wachsen, werden entweder von Hand oder mit maschineller Unterstützung vom Baum geschüttelt und dann vom Boden aufgelesen. Mit der Apfelernte beginnt für die Keltereien die Hochsaison. Oft werden die Äpfel innerhalb von 24 Stunden zu Apfelsaft weiterverarbeitet und entweder direkt abgefüllt oder in großen Tanks für eine spätere Abfüllung zwischengelagert.

## Initiative Mundraub

In Deutschland gibt es unzählige Obstbäume und Streuobstwiesen, die niemandem gehören oder um die sich niemand kümmert. Die Früchte reifen heran und verderben zu einem großen Teil, weil sie niemand erntet. Die Initiative Mundraub hat es sich zur Aufgabe gemacht, herrenloses Obst nicht länger verrotten, sondern für jeden nutzbar zu machen. Die Initiative ist über die Internetseite [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) zu erreichen.

In Deutschland gibt es auch heute noch große Streuobstwiesenbestände, die für die Fruchtsaferstellung genutzt werden. Der besondere Reiz dieser Streuobstwiesen liegt in der Mischung vieler alter Obstsorten, insbesondere der Apfelsorten.

Die Streuobst-Saison 2017 ist allerdings gekennzeichnet von einer frühen Obstblüte verbunden mit späten

Nachfrösten im April. Im Vergleich zum Vorjahr rechnet der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie mit einem Ernterückgang um etwa 65 Prozent auf rund 250.000 Tonnen. Neben den witterungsbedingten Einflüssen erschwert die Alternanz, die sich abwechselnden guten und schwachen Erntejahre, in diesem Jahr die Aussichten auf eine gute Ernte.



Obstbäume in Deutschland werden nach und nach von der Mundraub-Community erfasst und allen Bürgern zur freien Nutzung überlassen. Das köstliche Obst muss nicht mehr länger nutzlos verfaulen, und ganz nebenbei werden alte Obstsorten, die in vielen Regionen nur noch selten anzutreffen sind, erhalten.

2009 wurde die Initiative vom Rat für Nachhaltige Entwicklung mit dem Nachhaltigkeitspreis prämiert.

## Woher kommt Ihre Begeisterung für alte Obstsorten?

**Klaus Gersbach:** Ich bin auf einem Kirschenbaubetrieb aufgewachsen und hatte immer schon Freude am Obstbau. Seit 1976 musste ich als Obstbauberater im Kanton Zürich zusehen, wie rund um die Dörfer, wo die alten Obstbäume noch standen, wegen des Baubooms gerodet wurde. Mit den alten Bäumen wurden auch die vielen alten Sorten weggeräumt. Ich wollte nicht zusehen, wie wertvolles, über Hunderte von Jahren entstandenes Erbgut für immer verloren geht. 1985 habe ich mitgeholfen, die Vereinigung zur Förderung von alten Obstsorten und Hochstammbstgärten FRUCTUS.ch zu gründen. Ich war dann 30 Jahre im Vorstand und 16 Jahre deren Präsident.

## Welche alte Apfelsorte war Ihr bisher größter Fund und was macht sie so besonders gegenüber den neuen Obstsorten?

**Klaus Gersbach:** Die Entdeckung der Sorte Wehntaler Hagapfel war die größte Sensation meiner Apfelgeschichte. Diese Sorte, von der uns nur noch ein großer alter Baum bekannt ist, ist robust gegen alle wichtigen Apfelkrankheiten wie Schorf, Mehltau, Feuerbrand und die neue Blattfallkrankheit „Marssonina“. Bei Letzterer fallen auf Streuobstwiesen, wo kein chemischer Pflanzenschutz angewendet wird, schon im Juli die Blätter vom Baum, und die Früchte können nicht mehr richtig reifen. Die neuen Sorten, die eher knackiger, saftiger und länger haltbar sind, können weniger gut ohne chemischen Pflanzenschutz auskommen. Sorten wie der Wehntaler Hagapfel werden heute zum Einkreuzen mit neuen Sorten verwendet, in der Hoffnung, dass deren Robustheiten gegen Krankheiten übertragen werden.

## Wie suchen und finden Sie alte Obstsorten?

**Klaus Gersbach:** Ich hatte bei meiner beruflichen Tätigkeit in den 70er und 80er Jahren viel mit alten Obstbäumen zu tun. So musste ich den Wert der Bäume für die Besitzer schätzen, wenn diese wegen Wohnungs- und Straßenbau gerodet werden mussten. Da kommt mir ein Baum der Roten Sternreinette in den Sinn, dessen Blattwerk ohne Pflanzenschutzanwendung total gesund war, die Früchte rot und rund wie Weihnachtskugeln und fein zum Essen. Im Jahr 2000 war ich leitend dabei, eine nationale Inventarisierung der alten Obst- und Beerensorten durchzuführen. Das war ein Projekt, das vom Bundesamt für Landwirtschaft finanziert, und von FRUCTUS und der Forschungsanstalt für Obst- und Weinbau in Wädenswil durchgeführt wurde.

## Wie wertvoll sind alte Sorten für unsere Zukunft? Will der Verbraucher nicht eigentlich den Einheitsapfel?

**Klaus Gersbach:** Aus ökologischer Sicht sind alte Sorten sehr wertvoll für die Zukunft. Diese bilden ein sehr vielfältiges Genreservoir, das einer umweltfreundlichen Produktion gesunder Nahrungsmittel dienlich ist. Der Forschung wird es damit gelingen, nebst süßen und sauren Äpfeln auch einen ausgeglichenen, einen – wie Sie sagen – Einheitsapfel oder eben einen guten Standard zu züchten.



## Interview mit Klaus Gersbach

Gründungsmitglied, langjähriger Präsident (1999 – 2015) von FRUCTUS, der 1985 gegründeten Schweizerischen Vereinigung zum Erhalt alter Obstsorten.

Seit Jahrzehnten engagiert sich Klaus Gersbach weltweit für die Pomologie.

Natürlich mit Saft



## Was kann der Verbraucher zum Erhalt der alten Obstsorten tun?

**Klaus Gersbach:** Weil sich alte Apfel- und Birnensorten sehr gut für die Herstellung von schmackhaftem Obstsaft eignen, soll der Verbraucher diesen auch konsumieren. Ich denke da vor allem anstelle von Produkten wie Ice Tea. Zudem soll er beim Einkauf Betriebe berücksichtigen, die solche Produkte von Hochstammbäumen anbieten. Ebenso kann er Organisationen, die sich der Sache der alten Sorten annehmen, wie etwa der Pomologenverein in Deutschland oder die FRUCTUS in der Schweiz, unterstützen. Diese sorgen nicht nur für den Erhalt der Pflanzen, sondern auch für das Wissen um diese Kultur.

## Wie profitiert der Saft von den alten Sorten

**Klaus Gersbach:** In den alten Sorten befinden sich mehr Säure und Gerbstoff (Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe) als in den neuen Sorten. In den vergangenen Jahren wurde weltweit immer wieder die gesundheitliche Wirkung der Polyphenole wissenschaftlich bestätigt. Darüber hinaus haben alte Sorten, die heute vielfach noch auf Streuobstwiesen zu finden sind, ein breites Spektrum an unterschiedlichen Aromen. Da auf den Streuobstwiesen zahlreiche Sorten nebeneinander wachsen, vereinen sich in den Streuobstwiesensäften viele Aromen zu einem intensiven Geschmackserlebnis.



Sternapie, eine über 2.000 Jahre alte Sorte im Hausgarten von Klaus Gersbach



# Saftfakten

Der Konsum von Fruchtsäften und -nektaren liegt seit zwei Jahren stabil bei 33 Litern pro Kopf. Die beiden beliebtesten Sorten, Apfelsaft und Orangensaft, lagen dabei mit je 7,5 Litern pro Kopf 2016 in der Verbrauchergunst gleich auf. Mit deutlichem Abstand folgt Multivitaminfruchtsaft mit 4,1 Litern auf Platz zwei. Wachstum ist in einzelnen Segmenten wie Premiumsäften, Gemüsesäften oder auch im Bereich Smoothies zu verzeichnen. In der Verbrauchergunst steigen auch Bio-Säfte. Hier konnten sowohl Gemüsesäfte (+ 10,3 Prozent) als auch die Fruchtsaft-Direktsäfte (+ 8,7 Prozent) ihren Bio-Anteil gegenüber dem Vorjahr deutlich steigern. Eine erfreuliche Entwicklung für die Branche, die sich laufend neuen Herausforderungen stellen muss und es durch regelmäßige Produktinnovationen schafft, Fruchtsaft als natürliches Lebensmittel im Markt attraktiv zu halten.

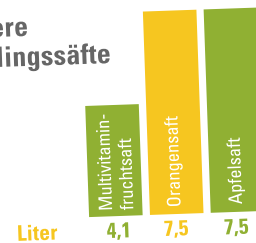
## Saftinfos leicht gemacht:

In unseren neuen Saftvideos erklären wir wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Fruchtsaft kurz und kompakt!



## Fruchtsaft-Fakten 2016

### Unsere Lieblingssäfte



### Pro-Kopf-Konsum in Deutschland inkl. Nektar



### Jeder 2. Hersteller in der EU sitzt in Deutschland



### Umsatz



### Produzierte Menge



Quelle: VdF

Quelle: VdF

## Deutsche Safttrinker holen sich Europa- und Weltmeistertitel

Pro-Kopf-Konsum von Fruchtsaft und Fruchtnektare 2016 (ausgewählte Länder)



Quelle: VdF; Canadean Ltd., Basingstoke

## Deutschland ist Saft-Weltmeister

Seit vielen Jahren sind die Verbraucher in Deutschland unangefochtene Fruchtsaft-Weltmeister. Die Spitzenposition im Pro-Kopf-Konsum mit 33 Litern konnte 2016 gegenüber Norwegen (26,6 Liter), das seit Jahren hinter Deutschland auf dem zweiten Platz liegt, weiter gehalten werden. Es folgen die Niederlande (23,9 Liter) und Österreich (23,8 Liter) auf den weiteren Plätzen. Im Durchschnitt werden in der Europäischen Union 19,3 Liter und in den USA 22,0 Liter Fruchtsaft und Fruchtnektar pro Kopf und Jahr konsumiert.

# Deutschland ist in Saftlaune

Fruchtsäfte sind für die meisten Verbraucher weit 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 Funktionalität schätzen Verbraucher ganz besonders an Fruchtsäften, wie eine Studie des rheingold institut 2016 ergab. Für die meisten ist Fruchtsaft ein regelmäßiger Begleiter im Tagesablauf: Mehr als die Hälfte der Befragten trinken täglich beziehungsweise mehrmals die Woche Fruchtsaft.

## Saft für jede Gelegenheit

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 tiefer in die Befragung ein, zeigt sich ein weitaus differenzierteres Verhältnis der Verbraucher zum 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.

Der Orangensaft am Morgen zum Wachwerden, die Apfelsaftschorle

zwischendurch zum Durstlöschchen, der Pfirsichnektar am Nachmittag zum Wohlfühlen und der Traubensaft am Abend zum Abschalten: Es gibt viele verschiedene Anlässe, Fruchtsäfte zu trinken. Immer wieder sind andere Aromen und Texturen im Spiel, denn zur Belebung sind andere Geschmacksqualitäten gefragt als zur Belohnung. So facettenreich wie das natürliche Lebensmittel Fruchtsaft ist kein anderes Produkt.

## Darum trinken wir so gern Saft!



Quelle: VdF; rheingold institut



# Lieblingssäfte neu entdecken

## Fruchtige Rezeptideen

Foodistas steht für Food und Sistas, denn zwei mal zwei Schwestern lieben es, ihrer Leidenschaft für das Kochen und Backen auf dem Foodblog Foodistas nachzugehen.

### Rezepte: Foodistas

Das Thema Fruchtsaft stellt die Schwestern vor die Herausforderung, altbekannte Aromen des heimischen Obstgartens mit neuen Zutaten zu verfeinern und daraus etwas

Raffiniertes zu kreieren. Jede der vier Foodistas hat ihre Lieblingsaromen zu einer neuen Fruchtsaftkreation kombiniert. So macht die Rezeptentwicklung Spaß – „Natürlich mit Saft!“

## Birnen-Salbei-Drink

### Zutaten Sirup:

+ 2 Handvoll Salbeiblätter  
+ 150g Zucker  
+ 300ml Wasser

### Für 4 Gläser

### Zutaten für den Drink:

+ 1 Liter Birnensaft  
+ 1 TL Salbeisirup  
+ 1 Tasse schwarzer Tee  
+ 1 Zitrone  
+ Crushed Ice  
+ 4–6 Stiele Salbei zum Garnieren  
+ 1 Birne zum Garnieren

### Zubereitung Sirup:

1. Die Salbeiblätter vom Stiel zupfen und ordentlich waschen. Nun das Wasser, den Zucker und die Salbeiblätter in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten weiter kochen lassen. Jetzt die Salbeiblätter aus dem Sirup nehmen. Noch heiß in eine verschließbare Flasche abfüllen.

### Zubereitung Drink:

1. Schwarzen Tee kochen und abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen. Birnensaft, Salbeisirup, Zitronensaft und schwarzen Tee mischen. Birne waschen und in dünne Spalten/Scheiben schneiden.  
2. Gläser mit Crushed Ice auffüllen. Je Glas einen Zweig Salbei und einige Birnenscheiben begeben. Nun die Gläser mit dem Birnen-Salbei-Drink auffüllen und servieren.



## Cherry-Ginger-Lemonade

### Für 1 Glas

### Zutaten:

+ 1 Zweig Zitronenthymian  
+ 1 TL Honig  
+ 2cl Limettensaft  
+ 4cl Ginger Beer (gut gekühlt)  
+ 100ml Kirschnektar (gut gekühlt)  
+ Crushed Ice und Eiswürfel

### Zubereitung:

1. Den Limettensaft mit dem Honig und dem Thymian vermischen und für 2 Stunden einlegen.  
2. Den Kirschnektar sowie den Limetten-Honig-Sud in einen Shaker geben. Mit Crushed Ice auffüllen und shaken.  
3. Ein Glas mit Eiswürfeln bis zum Rand füllen. Nun die Zubereitung hineinfüllen und mit dem Ginger Beer auffüllen.





# Sparkling Grape

## Zutaten Sirup:

- + 1 Handvoll Rosmarinzweige
- + 200 g brauner Zucker
- + 500 ml Wasser

## Für 1 Glas

## Zutaten für den Drink:

- + 1 cl Rosmarinsirup
- + 1 Spritzer Zitronensaft
- + 2 cl Tonic Water (gut gekühlt)
- + 2 cl Mineralwasser
- + 100 ml roter Traubensaft (gut gekühlt)
- + 1 Zweig Rosmarin

## Zubereitung Sirup:

1. Den Rosmarin waschen und zusammen mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben. Dann das Wasser dazugeben und alles aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Wenn die Flüssigkeit kocht, bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Jetzt alles durch ein feines Sieb gießen und noch heiß in eine verschließbare Flasche abfüllen.

## Zubereitung Drink:

1. Den Rosmarinzweig in das Glas geben. Nun den Sirup darüber gießen. Als Nächstes Tonic Water und Mineralwasser dazugeben. Eine Zitrone halbieren und einen Spritzer Saft ins Glas geben. Zum Schluss mit rotem Traubensaft auffüllen und kalt servieren.



# Pfirsichschorle

mit schwarzer  
Johannisbeergranita



## Für 4 Gläser

## Zutaten Granita:

- + 200 g Zucker
- + 600 ml Wasser
- + 400 ml Johannisbeernektar schwarz

## Zutaten Pfirsichschorle:

- + 480 ml Pfirsichnektar
- + 160 ml Mineralwasser
- + pro Glas ein Spritzer frischer Limettensaft
- + 1 Pfirsich für die Dekoration
- + Minze für die Dekoration

## Zubereitung Granita:

1. Den Zucker zusammen mit dem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Flüssigkeit abkühlen lassen.
3. Nun den Johannisbeernektar zu der Flüssigkeit gießen und in ein flaches Gefäß (am besten aus Metall) geben. Das Gefäß vorsichtig in das Gefrierfach stellen.
4. Die Flüssigkeit mindestens 5 Stunden gefrieren lassen und zwischendurch umrühren, so dass kein fester Eisklumpen entsteht.

## Zubereitung Pfirsichschorle:

1. Zuerst den Pfirsichnektar mit dem Mineralwasser in die Gläser gießen.
2. Einen Spritzer Limettensaft hinzugeben.
3. Nun 3 bis 4 Esslöffel von der Granita auf die Pfirsichschorle geben und mit Minze und einer Pfirsichspalte garnieren.





# Was kann der Saft?

**Die Deutschen trinken gerne Fruchtsaft. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt hierzulande aktuell bei 22 Litern. Und das hat gute Gründe: Fruchtsäfte sind natürlich, vielfältig, lange haltbar und einfach lecker. Doch was macht Fruchtsaft im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung aus und wie stufen Ernährungswissenschaftler das pflanzliche Lebensmittel ein?**

## Fruchtsaft = natürliches Lebensmittel

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ordnet Fruchtsäfte nicht in die Gruppe der Getränke ein, sondern in die der pflanzlichen Lebensmittel. Gemeinsam mit Obst und Gemüse findet man den wertvollen Energie- und Nährstoff-

lieferanten in der Basis dieser Gruppe. Das natürliche Lebensmittel ist so wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und kann zur Deckung des Nährstoffbedarfs beitragen.

Der Hintergrund ist, dass Fruchtsaft immer zu 100 Prozent aus dem Saft der Früchte besteht. So verlangt es die deutsche Fruchtsaftverordnung. Die Gleichung Fruchtsaft = 100 Prozent Frucht gilt immer, auch wenn es auf der Verpackung nicht explizit vermerkt ist.

## Natürlich gestärkt

Obst und Gemüse gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Zahlreiche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ein vielfältiger und regelmäßiger Konsum die Gesundheit fördert und Herz-Kreislauf-Krankheiten reduzieren kann. Dabei kommt es immer auf das richtige Maß an. Die Gesundheitskampagne „5 am Tag“ bestätigt

die hohe ernährungsphysiologische Qualität von Fruchtsaft. Die Initiative hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Verzehr von Obst und Gemüse in der Bundesrepublik zu steigern. Fünf Portionen gewährleisten eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineral- sowie Ballaststoffen. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll,

demnach ergeben sich für Kinder entsprechend kleinere Portionen als für Erwachsene. Ein Glas Fruchtsaft mit 150 ml kann dabei gelegentlich eine Portion Obst und Gemüse ersetzen. Gerade wenn nicht genug Zeit zum Schälen und Schneiden bleibt, bietet sich Fruchtsaft als eine gute Alternative an.

## Natürlich genug trinken

Ausreichend trinken ist wichtig – ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist eine wesentliche Voraussetzung für das optimale Funktionieren unseres Körpers. Bereits minimale Flüssigkeitsverluste vermindern unsere Leistungsfähigkeit. Die täglich empfohlene Menge an Flüssigkeit

zu sich zu nehmen, fällt vielen oft schwer. Ernährungsexperten raten dazu, mindestens 1,5 Liter energiearme Flüssigkeit, wie Wasser oder ungesüßten Tee, bei normaler Belastung zu trinken. Verdünnte Fruchtsäfte im Mischverhältnis 1:3 bieten sich als leckere Alternative

an. Besonders Apfelsaftschorlen überzeugen durch ihre isotonischen Eigenschaften, die vor allem bei sportlichen Aktivitäten oder Hitze die Flüssigkeitsdefizite ausgleichen und darüber hinaus schnell verfügbare Energie, Mineralstoffe und Elektrolyte liefern können.



# Der Weg zum Saft

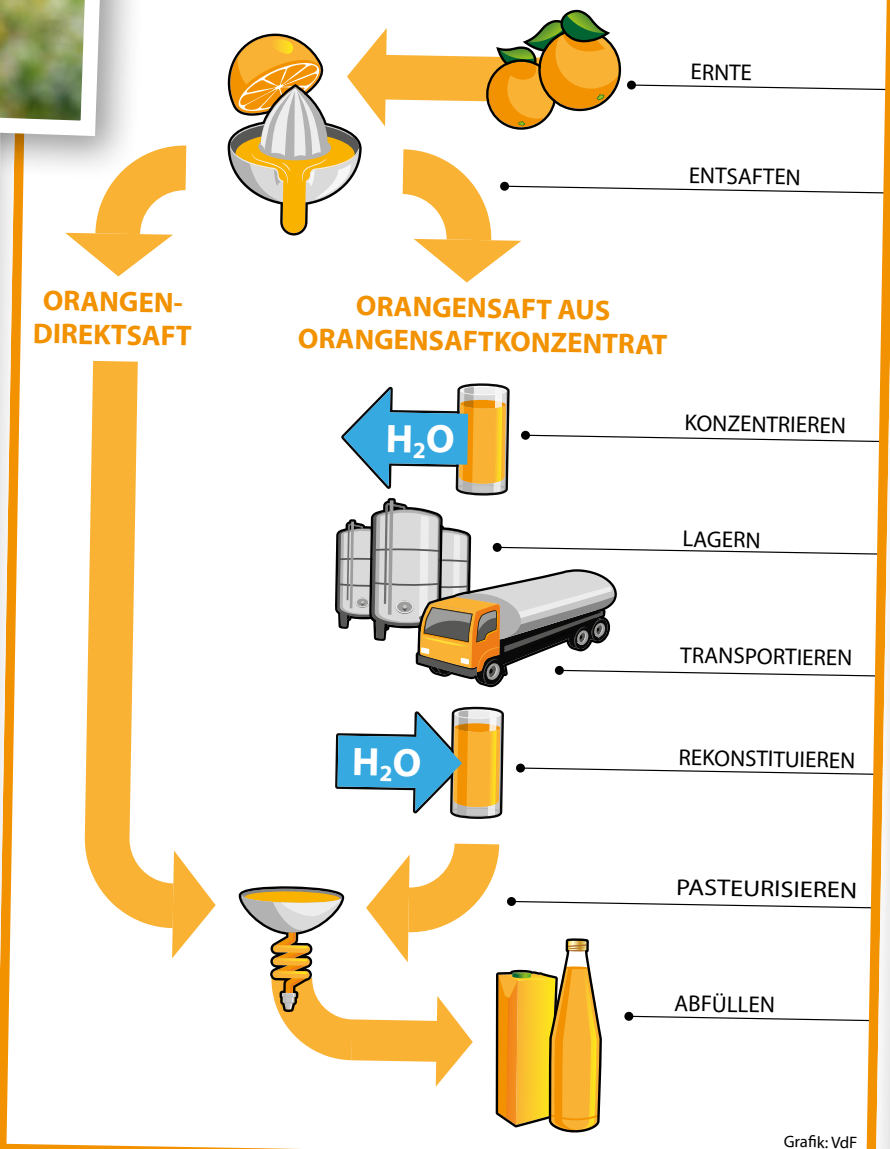
## Vom Baum in die Verpackung

Fast jeder kennt das Prinzip des Saftpressens oder hat es zu Hause schon selbst versucht. Das große Problem mit frischgepressten Säften liegt in der kurzen Haltbarkeit und der Konsistenz.

Sehr schnell beginnen die verarbeiteten Früchte zu gären und verändern sich in Geschmack sowie Optik. Dabei soll Fruchtsaft nicht nur ursprünglich schmecken, sondern auch optisch ansprechen und das ganz Jahr verfügbar sein. Da müssen die Profis ran! Hier in Deutschland sind es rund 350 Fruchtsafthersteller, die heute alte Traditionen mit modernster Technik kombinieren. Denn am Prinzip der Herstellung hat sich seit über hundert Jahren grundsätzlich nichts geändert: Anliefern, Waschen, Verlesen, Pressen, Filtern, Pasteurisieren und Abfüllen.



### VON DER ORANGE ZUM SAFT



#### Natürlich verarbeitet

Der Hauptproduktionsschritt ist das Pressen. Allerdings müssen die einzelnen Herstellungsschritte im Detail auf die zu verarbeitende Fruchtart abgestimmt werden. Denn Orangen stellen andere Anforderungen an die Verarbeitung als beispielsweise Äpfel oder Trauben. Den ersten großen Unterschied gibt es in der Saftausbeute. Äpfel, Birnen und Rhabarber haben einen Saftgehalt von 65 bis 80 Prozent, wohingegen Zitrusfrüchte lediglich auf rund 50 Prozent kommen.

#### Natürlich haltbar

Fruchtsäfte und -nektare sind Naturprodukte, die ganz ohne den Einsatz von Konservierungsstoffen haltbar gemacht werden. Dieses Verfahren geht auf Louis Pasteur zurück. Der Franzose fand in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts heraus, dass sich die natürlichen Mikroorganismen in der Nahrung durch Kurzerhitzung außer Gefecht setzen lassen. Nach diesem Prinzip werden Fruchtsäfte nun seit über 100 Jahren ausschließlich auf physikalischem Weg durch Pasteurisation haltbar gemacht. Bei ca. 85°C werden die für den Verderb verantwortlichen Mikroorganismen abgetötet, Enzyme inaktiviert und wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel natürliche Vitamine und Spurenelemente bestmöglich geschont und der Saft haltbar gemacht.

Das letzte Kriterium 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 pasteurisierte Saft erst auf unter 20°C abgekühlt und anschließend unter keimfreien Bedingungen abgefüllt.





## Sonniger Saft

Wenn wir an Orangen denken, dann denken wir an Spanien und Italien, an viel Sonne und warmes Klima – genau das sind die Voraussetzungen für das Wachstum der beliebten Früchte. Für die Fruchtherstellung werden die sonnengereiften Orangen zuerst geerntet und sortiert. Blätter, Äste, beschädigte oder unreife Früchte werden aussortiert. Um die Qualität des Saftes sowie dessen wertvolle Inhaltsstoffe in ihrer Natürlichkeit zu erhalten und die Transportkosten zu minimieren, werden Orangen bereits im Ursprungsland weiterverarbeitet. Während ein Teil des gepressten Saftes nach Haltbarmachung als Direktsaft zu uns nach Deutschland kommt und hier von Fruchtsaftherstellern abgefüllt wird, wird der Großteil im Produktionsland zu Orangensaftkonzentrat weiterverarbeitet. Dazu werden dem Fruchtsaft unter Vakuum bei niedrigen Temperaturen zuerst Aromen und schließlich Wasser entzogen, so dass

er auf ein Sechstel seines Ausgangsvolumens verdichtet wird. Sowohl das Konzentrat als auch die Aromen werden separat tiefgefroren, um ihre ursprüngliche Qualität während der Lagerung und des Transportes zu erhalten. In Deutschland angekommen, wird das Konzentrat mit fruchteigenem Aroma und speziell aufbereitetem Trinkwasser wieder rückverdünnt – rekonstituiert, wie der Fachmann sagt. Das Resultat ist ein 100-prozentiger Orangensaft, der sich in Bezug auf Geschmack und Inhaltsstoffe nicht von einem Direktsaft unterscheidet.



*Die ausgepressten Früchte, die sogenannte Maische, in der Schalen, Kerne und Reste vom Fruchtfleisch enthalten sind, werden im Sinne der Nachhaltigkeit weiterverarbeitet. Ein wichtiges Nebenprodukt der Orange ist das Schalenöl, das in der Parfümerie und Lebensmittelaromatisierung Verwendung findet. Die ausgepresste und getrocknete Maische, auch Trester genannt, wird außerdem für die Herstellung von Pektin genutzt. Pektin versüßt uns den Alltag beispielsweise in Form von Marmeladen und Konfitüren. Weitere Einsatzmöglichkeiten sind die Bereiche Tierfütterung und Energiegewinnung.*





[www.natuerlich-mit-saft.eu](http://www.natuerlich-mit-saft.eu)



[www.facebook.de/natuerlichmitsaft](https://www.facebook.de/natuerlichmitsaft)



[www.twitter.com/mitsaft](https://www.twitter.com/mitsaft)