



Natürlich
mit
Saft!

Saftige Ideen

für den Sommer

Wann trinken wir am liebsten Saft?



34 %

Start in den Tag



36 %

Frucht-Infusion



52 %

Auszeit & Entspannung

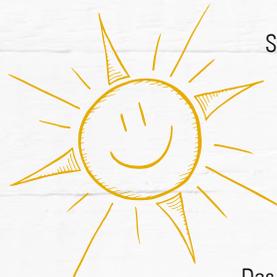


38 %

Partylaune ohne Alkohol

Quelle: VdF/rheingold institut

Sommer, Sonne, Saft



Sie schmecken uns seit über hundert Jahren, spenden Energie und verwöhnenden Genuss, außerdem sind sie das ganze Jahr über verfügbar: Fruchtsäfte. Dank ihrer Sorten- und Geschmacksvielfalt mit ganz unterschiedlichen Aromen und Texturen können sie darüber hinaus ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Befindlichkeiten bedienen. Ob herb-säuerlich, klar und spritzig oder samtig-süß: Für jeden Geschmack, jede Tageszeit und fast jeden Anlass gibt es den passenden Fruchtsaft.

Das sind unschlagbare Gründe dafür, dass Fruchtsäfte und -nektare bei uns in Deutschland so hoch im Kurs stehen. Denn in keinem anderen Land der Welt wird so viel Saft getrunken wie bei uns: 2016 waren es 33 Liter pro Kopf.

Der gute Geschmack, die Sortenvielfalt und die wertvollen Inhaltsstoffe lassen viele Menschen zum Lebensmittel Saft greifen. Aufgrund der hohen Nährstoffdichte stuft die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Fruchtsaft nicht in die Gruppe der Getränke, sondern unter den ernährungsphysiologisch empfehlenswerten pflanzlichen Lebensmitteln ein. Daher kann Fruchtsaft gemeinsam mit Obst und Gemüse zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Für mehr Abwechslung im Glas finden Sie auf den nachfolgenden Seiten leckere Rezepte – natürlich mit Saft. **Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Nachmachen und Genießen der saftigen Ideen für den Sommer.**



Laut der 5-am-Tag-Empfehlung kann ein Glas Fruchtsaft gelegentlich eine Portion Obst ersetzen.



Good-Morning-Müsli-Mix

Zutaten für 1 Glas:

- + 4 EL Getreideflocken-Mix
- + 100ml Orangensaft
- + 75–100g Seidentofu
- + etwas Kokosblütenzucker/
Honig/Zucker
- + 3 EL Heidelbeeren
- + ca. 150ml Kirschsafft

Getreideflocken und 40ml Orangensaft mischen, nach Belieben über Nacht einweichen. Flockenmix und Seidentofu in einem leistungsstarken Mixer dickcremig pürieren. Nach Belieben mit etwas Kokosblütenzucker, Honig oder Zucker abschmecken und in ein großes, weites Glas geben, kühl stellen und etwas ziehen lassen.

Heidelbeeren waschen, trocken reiben und auf den Getreidemix geben. Mit übrigem Orangen- und Kirschsafft, etwa über einen Löffelrücken, vorsichtig auffüllen, sodass sich der Getreidemix nicht löst. Mit langem Löffel anrichten.



Start in
den Tag





Sweet-Mint-Infusion

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettenschale, Minze und Zucker in einen Mörser geben und nicht zu fein mörsern. Limette auspressen. Zucker-Aroma-Mischung in ein großes Glas geben. Ananas-Fruchtfleisch würfeln und in das Glas geben. Nach Belieben einige Eiswürfel zugeben. Mit Limettensaft und gut gekühltem Apfelsaft auffüllen und sofort servieren.

Zutaten für 1 Glas:

- + ½ Bio-Limette
- + 4–6 frische Minzeblätter
- + 1 TL brauner Zucker
- + 75 g Ananas-Fruchtfleisch
- + evtl. einige Eiswürfel
- + ca. 250 ml gut gekühlter Apfelsaft



Volles Programm im Saftregal

Mal ehrlich – so ein Saftregal im Supermarkt ist in seiner Vielfalt und Auswahl schon beeindruckend. Die Basis dieser breiten Produktpalette bildet die große Bandbreite an Obstsorten. Die bunten Getränke unterscheiden sich jedoch in ihrem Fruchtanteil, der gesetzlich* festgelegt ist.



Eins haben alle drei Getränke gemeinsam: Es dürfen grundsätzlich weder Farb- noch Konservierungsstoffe hinzugefügt werden.

* deutsche Fruchtsaftverordnung und Leitsätze für Erfrischungsgetränke



Fruchtsaft = 100% Frucht

100%

Hinter der Bezeichnung Fruchtsaft – egal ob als Direktsaft oder als Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat – steckt laut Gesetzgeber immer ein Fruchtgehalt von 100 Prozent, selbst wenn dieser nicht ausdrücklich auf dem Etikett vermerkt ist. Ihm wird nichts hinzugefügt. Der im Fruchtsaft enthaltene Zucker ist ausschließlich der natürliche Fruchtzucker aus den gepressten Früchten.

Fruchtnektar = bunt und lecker

Einige Fruchtarten sind aufgrund ihres hohen Säuregehalts oder ihres hohen Fruchtfleischanteils als Saft gepresst für uns nicht genießbar, wie z. B. Johannisbeere oder Banane. Diese Früchte werden als Fruchtnektar angeboten und enthalten je nach Obstsorte mindestens 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft sowie Wasser und ggf. Zucker oder Honig.

25-
50%



Fruchtsaftschorle = natürliche Erfrischung

25-
50%

Sie zählt zu den Erfrischungsgetränken und setzt sich aus Fruchtsaft und Wasser mit oder ohne Kohlensäure zusammen. Die Fruchtsaftschorle enthält je nach Obstsorte mindestens 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft. Werden Fruchtarten eingesetzt, die aufgrund ihres hohen Säuregehalts zum Verzehr ungeeignet sind, darf der Schorle Zucker hinzugefügt werden.

Creamy-Wellness-Drink

Zutaten für 1 Glas:

- + 4 softgetrocknete Aprikosen
- + 4 EL Limettensaft
- + 200 ml heller Traubensaft
- + 100 g Avocadofruchtfleisch
- + 1 EL Instant-Haferflocken
- + 1–2 TL flüssiger Honig
- + einige Eiswürfel
- + 2–3 EL gepuffter Amaranth
- + nach Geschmack 1 Prise gemahlene Gewürznelke, Zimt oder Anis



Auszeit
& Entspannung



Aprikosen fein würfeln und mit Limetten- und Traubensaft mischen, ca. 30 Minuten gekühlt ziehen lassen.

Die Hälfte der Aprikosenmasse in ein großes Glas geben. Avocadofruchtfleisch, Instant-Haferflocken und übrige Aprikosenmasse in einem leistungsstarken Mixer cremig mixen, mit Honig abschmecken und mit einigen Eiswürfeln in ein Glas füllen.

Amaranth darauf anrichten, etwas Honig und nach Belieben eine Prise Gewürznelke, Zimt oder Anis darauf geben. Sofort servieren.





Apfel-Maracuja-Mojito

Limette heiß waschen und achteln. Mit Zucker in ein Glas geben und mit einem Mörser zerdrücken. Etwa 8 Minzeblätter 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 auffüllen und mit dem Maracuja-Fruchtfleisch garnieren.

Zutaten für 1 Glas:

- + 1 Limette
- + 1 TL brauner Zucker
- + 8 frische Minzeblätter
- + Crushed Ice
- + 150 ml Apfelsaft
- + 50 ml Maracujanektar
- + etwas Mineralwasser
- + 1 frische Maracuja



Partylaune
ohne Alkohol



So kommt der Saft in die Packung

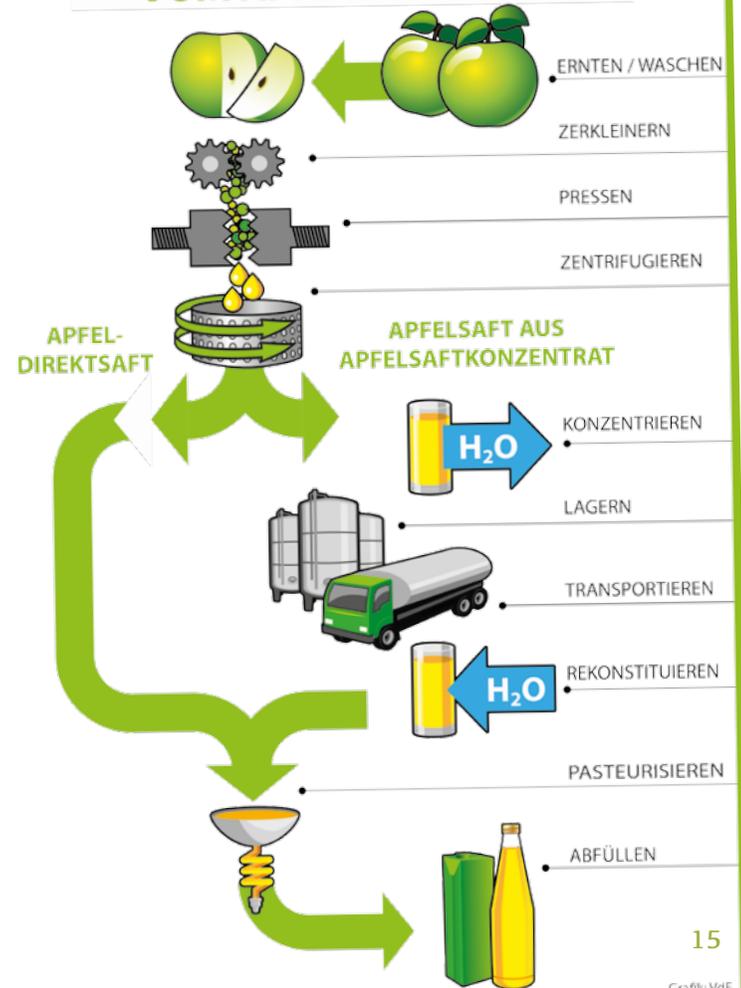


Die Safterstellung erfolgt seit jeher generell in den gleichen Schritten: Ernten/Waschen, Pressen, ggf. Filtern, Pasteurisieren und Abfüllen. Seit über 100 Jahren werden Fruchtsäfte grundsätzlich ohne den Einsatz von Farb- und Konservierungsstoffen, auf physikalischem Weg durch Pasteurisation haltbar gemacht. Dazu wird der Saft unmittelbar vor dem Abfüllen für wenige Sekunden auf ca. 85 Grad Celsius erhitzt. So werden die für den Verderb verantwortlichen Mikroorganismen abgetötet, Enzyme inaktiviert und die wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich geschont. Dadurch ist der Saft für uns das ganze Jahr über in gleichbleibender Qualität verfügbar.



Mit Direktsaft und Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat werden lediglich zwei Herstellungsverfahren beschrieben, die zum gleichen Ergebnis führen: einem hundertprozentigen Fruchtsaft, grundsätzlich ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

VOM APFEL ZUM SAFT



Herausgeber

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

Redaktion und Gestaltung

WPR COMMUNICATION
Sankt Augustin und Berlin
www.wprc.de

Bildnachweise

Titelbild	VdF e. V.
S. 2	Ilaszlo/Shutterstock,
S. 4–5	Atwood/Shutterstock, LiliGraphie/Shutterstock, VdF e. V.
S. 6–7	Viktor1/ Shutterstock, Madlen/Shutterstock, VdF e. V.
S. 8–9	VdF e. V.
S. 10–11	Exopixel/Fotolia, Sealstep/Shutterstock, VdF e. V.
S. 12–13	Volosina/Shutterstock, Elena Blokhina/Fotolia., VdF e. V.
S. 14–15	VdF e. V.
Hintergrund	iStock.com/Enviromantic

www.natuerlich-mit-saft.eu



www.facebook.de/natuerlichmitsaft



www.twitter.com/mitsaft