

Vielfalt aus Europa – Natürlich mit Saft!

SAFTMAGAZIN

FRUCHTSAFT-
REZEPTE 2.0

AUF DEN
SPUREN DER
SAFTMACHER

RÄTSELPASS
FÜR KINDER

ERNTE GUT, ALLES GUT?

Bildnachweise

- Cover: VdF/Foodboom
S. 3 Nataly Studio/Shutterstock.com
VdF/D. Schneider
S. 6-7 VdF/A. Hammer
S. 8-9 VdF/A. Hammer
S. 10-11 Tanja Farwick/foodistas.de
S. 11 Tina Bumann/tinastausendschoen
S. 12 Eva Fischer/foodtastic
S. 13 Mel. Buml/gourmetguerilla
S. 15 VdF/A. Hammer
S. 16-17 Valentyn Volkov/Shutterstock.com
photolike/Shutterstock.com
Air Images/Shutterstock.com
S. 18 Angelina Bambina/Shutterstock.com
Benjamin und Theres Pluppins/gernekoehen
S. 19 VdF
S. 20-21 iStock.com/Finn Brandt
Yeti Crab/Shutterstock.com
Cory Thoman/Shutterstock.com
S. 22 VdF/A. Hammer
S. 23 VdF/Foodboom
S. 24-25 VdF/Foodboom
S. 26 iStock.com/Imgorthand
S. 27 NotionPic/Shutterstock.com
Art Food/Shutterstock.com
S. 28-29 Roman Samborskyi/Shutterstock.com
iStock.com/TopVectors
Birgitta Tummel: Bieschinski Photography und Design GbR
S. 30-31 industryviews/Shutterstock.com
wavebreakmedia/Shutterstock.com
Mega Pixel/Shutterstock.com

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist.

Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



natuerlichmitsaft



mitsaft



natuerlichmitsaft

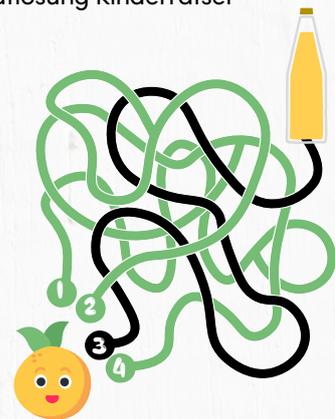
WWW natuerlich-mit-saft.eu



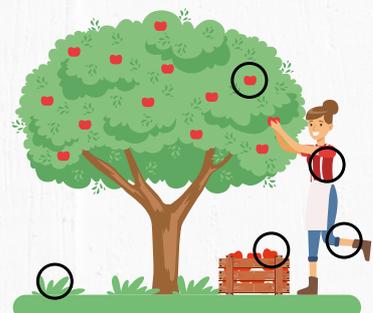
Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



Auflösung Kinderrätsel



F	O	T	M	S	T	U	N	L	H
R	S	K	M	H	J	P	E	A	I
U	L	N	T	R	I	N	K	E	N
C	P	G	O	H	R	D	T	R	D
H	O	E	R	J	O	C	A	O	N
T	F	B	S	D	P	H	R	E	T
S	N	V	L	N	E	T	A	Q	O
A	P	F	E	L	S	A	F	T	R
F	A	N	M	I	O	B	S	T	O
T	K	E	N	S	I	M	C	E	L



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wussten Sie, dass Deutschland das Land der Saftmacher ist? Aktuell hat jeder zweite europäische Fruchtsaffhersteller seinen Sitz in Deutschland. In Summe sind das rund 330 Betriebe, die hierzulande jedes Jahr um die 4 Milliarden Liter Fruchtsaft abfüllen. Das hat bei uns eine lange Tradition. Es gibt Betriebe, die bereits in der vierten Generation und damit seit annähernd 130 Jahren Fruchtsaft produzieren.

Aus dieser Historie heraus fühlen wir uns der Natur als unserem Rohstofflieferanten im besonderen Maße verpflichtet. Nachhaltigkeit spielt dabei für uns eine bedeutende Rolle. Viele unserer Unternehmen engagieren sich für den Erhalt von Streuobstwiesen, die als altes europäisches Kulturgut und schützenswerte Biotope mangels ausreichender Pflege in akuter Gefahr sind.

Leider ist das Wissen um Herstellung und Inhaltsstoffe etwas verloren gegangen und so halten sich heute Mythen rund um den Saft, die dem Naturprodukt nicht gerecht werden. Dabei sind sich zahlreiche Ernährungsexpertinnen und -experten einig, dass eine Portion Obst gelegentlich durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden kann. Wohl auch deshalb, weil die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Fruchtsaft aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte nicht als Getränk, sondern als pflanzliches Lebensmittel einstuft.

Wir wollen mit diesem Magazin auf leichte Art Aufklärungsarbeit rund um das Thema Fruchtsaft leisten. Und Ihnen zeigen, was Fruchtsaft alles kann – sei es als perfekte Zutat für leckere Frühstücksideen, in der warmen Küche oder für das kleine Wellness-Programm zu Hause. Lassen Sie sich von außergewöhnlichen Ideen und Themen inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.



Klaus-Jürgen Philipp
Präsident Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.



**Es halten sich heute
Mythen rund um
den Saft, die dem
Naturprodukt nicht
gerecht werden.**

Inhalt

SAFTMAGAZIN 2020

Herbstzeit ist
Erntezeit!

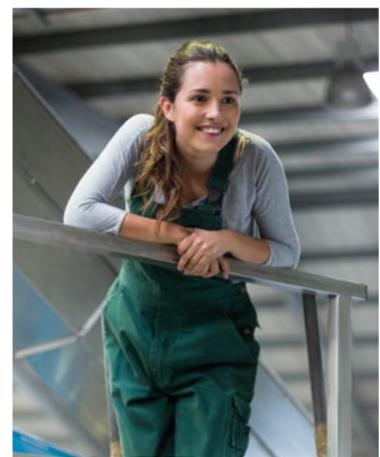
Und 2020 ein gutes
Streuobstjahr.

- 03 EDITORIAL**
- 06 ERNTE GUT, ALLES GUT?**
Der Apfel – Europas wichtigste Obstart
- 10 BEST OF BLOGGER-IDEEN**
Kreatives aus vier Foodblogs
- 14 SAFT AKTUELL**
Deutschland bleibt Fruchtsaft-Weltmeister
- 15 ÖKO SYSTEM
STREUOBSTWIESEN**
Ein Gewinn für Mensch und Natur
- 18 FRUCHTSAFT GOES
WELLNESS**
Schönheitstipps – natürlich mit Saft
- 19 LIFE-HACK**
Mit Fruchtsaft marinieren
- 20 AUF DEN SPUREN DER
SAFTMACHER**
Warum wir in Deutschland so gerne Saft trinken



30

Die Saftmacher
suchen Nachwuchs.
Auf S. 30 zeigen
wir euch, wie eine
Karriere im „Saftladen“
aussehen kann





10

Unsere Blogger-Rezepte

Vier kreative
Frühstücksideen

18

Schönheitstipps
für Haut und Haar findet
ihr auf S. 18



23 FRUCHTSAFT-REZEPTE 2.0

Herzhafter Bagel und spritziger Drink

26 WISSEN IST SAFT

Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I

27 FRUCHTSAFT-QUIZ

Rätselspaß für Kinder

28 GIVE ME FIVE

Fruchtsaft und „5 am Tag“

Interview mit Birgitta Tummel

30 KEIN BOCK AUF BÜRO

Die Saftmacher suchen Nachwuchs



Im Interview

auf S. 29 fragen wir Birgitta
Tummel zu ihrer Meinung
über Fruchtsaft aus Sicht einer
Ernährungsexpertin.

29



22

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

WPR COMMUNICATION,
Berlin/Sankt Augustin

Gestaltung:

WPR COMMUNICATION, Berlin

Ernte gut,
alles gut?



Welchen Saft trinken wir am liebsten?

Pro-Kopf-Verbrauch 2019



Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.

Apfelsaft ist in Deutschland ein absoluter Lieblingssaft mit einer mittlerweile über hundertjährigen Tradition. Aus der Not heraus, eine Alternative zu verdorbenem Wasser und alkoholhaltigem Most zu haben, gründeten sich um 1917 die ersten Keltereien in Deutschland und stellten überwiegend aus Äpfeln den sogenannten Süßmost her.

Heute ist der Apfel Europas wichtigste Obstart und liefert den hiesigen Verarbeitern – 326 an der Zahl – jedes Jahr verlässlich Nachschub. Doch wie sieht es aus mit dem Apfelsaftnachschub durch die Keltereien?

Die europäische Apfelernte fiel 2019 mit ca. 10,8 Millionen Tonnen eher unterdurchschnittlich aus. Das ist zwar kein guter Wert, aber auch kein Negativrekord. In diesem Jahr sollen es nach den Prognosen der Expertinnen und Experten 11 Millionen Tonnen werden. Ist also alles in Ordnung?

Nein, nicht so richtig. Denn Erntemenge ist nicht gleich Apfelsaftmenge. Ein Großteil

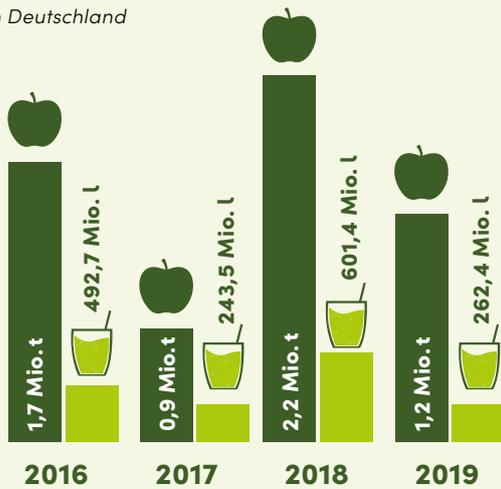
der geernteten Äpfel aus Plantagen-Anbau wird als Tafelobst verkauft. Von diesen Tafeläpfeln werden nur die kleinen, dicken oder fleckigen Äpfel zu Saft verarbeitet, die nicht der Norm entsprechen und es nicht in den Verkauf schaffen.

Für die Apfelsaftherstellung stammt ein Großteil der verwendeten Früchte von den Streuobstwiesen oder von speziell angelegten Streuobstplantagen.

Durch die Trockenheit und den fehlenden Regen 2019 fiel insbesondere die Ernte bei den Streuobst-Äpfeln sehr gering aus. Und das wirkte sich negativ auf die Apfelsaftproduktion aus: In guten Jahren werden →

Apfelernte und Apfelsaftproduktion

In Deutschland



Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.

bis zu 800.000 Tonnen Streuobst-Äpfel gekeltert, 2019 betrug die Menge an Streu- und Gartenobst-äpfeln aber insgesamt nur 200.000 Tonnen!

So konnten 2019 nur etwa 262 Millionen Liter Apfelsaft produziert werden – das ist etwa halb so viel wie der Durchschnitt der letzten Jahre und der niedrigste Wert seit knapp 30 Jahren.

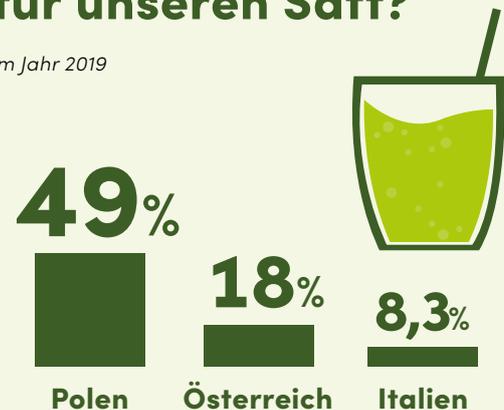
Dass es zu Schwankungen in den Erntemengen kommt, ist normal. Wenn ein Baum in einem Jahr sehr viele Früchte trägt und im kommenden Jahr sozusagen Pause macht und weniger Früchte trägt, nennen Fachleute das Alternanz. Doch betrachtet man die Erntemengen der letzten zehn Jahre, fällt auf, dass es zu außergewöhnlich starken Schwankungen kam. So folgte auf das „normale“ Erntejahr 2016 mit ca. 1,7 Millionen Tonnen Äpfeln eine sehr schwache Ernte mit nur knapp 850.000 Tonnen. Grund war ein Spätfrost 2017. Im Folgejahr 2018 wurde eine Rekordernte von 2,2 Millionen Tonnen eingefahren. Die Schwankungen fallen also immer drastischer aus. Der Klimawandel und die damit einhergehenden Trockenzeiten wirken verstärkend, denn sie versetzen die Obstbäume in Stress.

**Es gilt die Faustformel:
Jeder zusätzliche
Zentimeter im Apfel-
Durchmesser steigert
den Ertrag um
30 Prozent.**



Woher kommt das Apfelsaftkonzentrat für unseren Saft?

Im Jahr 2019

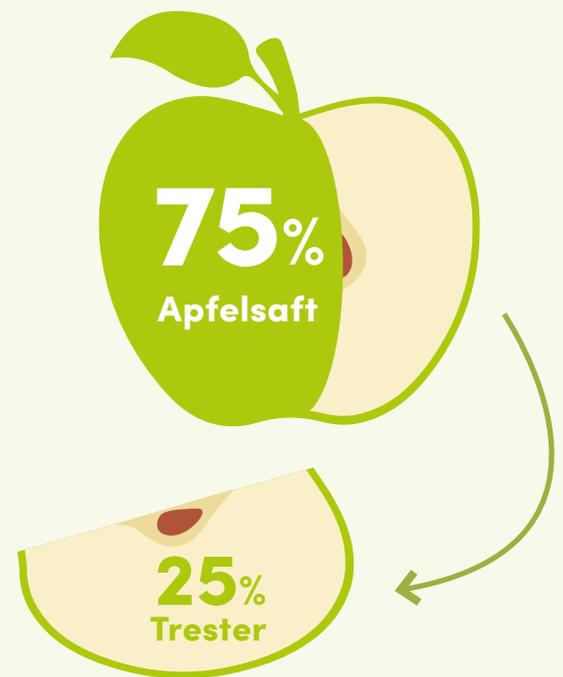


Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V./ Statistisches Bundesamt



100 Punkte für den Apfel

Der Apfel wird bei uns zu 100 Prozent verarbeitet! Etwa 75 Prozent werden zu Apfelsaft. Die restlichen 25 Prozent sind die Schalen, Kerne und Fruchtfleischreste, die beim Pressen übrigbleiben. Man nennt sie Trester.



Diese starken Schwankungen sind große Herausforderungen für die Apfelsafthersteller. Es wird immer schwieriger, für das kommende Jahr zu kalkulieren. Hinzu kommt: Der fehlende Regen wirkt sich zum Teil enorm auf die Fruchtgröße aus, die ein wichtiger Faktor in der Saftproduktion ist. Es gilt die Faustformel: Jeder zusätzliche Zentimeter im Apfel-Durchmesser steigert den Ertrag um 30 Prozent.

Unsere europäischen Nachbarn wie Polen, Österreich oder Italien helfen, den Apfelsaftdurst zu stillen. Denn hier werden die Apfelsorten angebaut, die in Deutschland aufgrund des angenehmen Säureanteils für den Apfelsaft bevorzugt werden. Und um die schwankenden Apfelsaftmengen in Zukunft besser ausgleichen zu können, rüsten viele Keltereien auf: Mit größeren Lagerkapazitäten in Form von riesigen Tanks können in guten Jahren Reserven für die kommende Saison gelagert werden. Dank der vorausschauenden Planung der Keltereien müssen wir uns derzeit also keine Sorgen um unseren geliebten Apfelsaft machen. Und die Erntemengen für 2020 sehen auch gut aus: Die deutschen Keltereien rechnen mit 850.000 Tonnen Streuobstpfeln. Ihre leeren Tanks werden derzeit wieder aufgefüllt.

Doch auch für die europäischen Fruchtsafthersteller ist klar: Die Eindämmung des Klimawandels ist wichtig für uns alle. Denn in einem Liter Apfelsaft stecken immerhin etwa 1,5 Kilogramm Äpfel, und nur wenn es den Obstbäumen gut geht, können wir weiterhin so sorglos unseren Apfelsaft genießen!

Was entsteht aus Trester?

Trester kommt unter anderem in der Tierfütterung und Energiegewinnung zum Einsatz. Der größte Teil wird jedoch für die Herstellung von Pektin genutzt, das vor allem als pflanzliches Geliermittel verwendet wird. Damit ist die Apfelsaftproduktion ein Musterbeispiel für moderne Kreislaufwirtschaft.



BEST OF Blogger-Ideen

DIE FRÜHSTÜCKS-FAVORITEN UNSERER FOOD-BLOGGERINNEN

Für viele Menschen gehört ein Glas Orangensaft zu einem ausgiebigen Frühstück einfach dazu. Unsere vier Food-Bloggerinnen finden, dass Fruchtsaft beim Frühstück noch viel mehr kann, und haben vier ausgefallene Frühstücksrezepte mit Fruchtsaft und Fruchtnektar auf den Tisch gezaubert.

Ihre abwechslungsreichen Ideen und die individuelle Bildsprache geben einen tollen Einblick in Deutschlands kreative Food-Blog-Szene. Egal ob herzhaft oder süß, für den schnellen Hunger oder, wenn mal etwas mehr Zeit da ist, für jeden Hobby-Koch und jede Hobby-Köchin ist hier das Passende dabei. Bye-bye klassischer Frühstückstisch und Bühne frei für ...



Hier geht's zu den
Foodistas



GEBACKENER PORRIDGE MIT TRAUBENSAFT

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Haferflocken, Traubensaft, Hafermilch, Zimt, Ahornsirup und Mandelbutter miteinander vermengen. Anschließend Backpulver und Prise Salz hinzugeben. Alles in eine Auflaufform geben. Trauben waschen und die Hälfte davon auf dem Porridge verteilen. Die andere Hälfte am Stiel in einer weiteren Auflaufform in den Backofen geben. Porridge für 20 Minuten goldbraun backen, danach kurz abkühlen lassen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

- 180 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Agavendicksaft oder alternativ Honig
- 3 EL Mandelbutter
- 150 ml roter Traubensaft
- 110 ml Hafermilch
- 150 g frische kernlose Trauben
- 25 g Mandeln ganz

RHABARBER-DUTCH BABY

Zubereitung:

Kompott: Rhabarberstangen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit gewaschenen Himbeeren, Nektar, Zucker, Vanille und Speisestärke (mit etwas Wasser verrührt) in einem Kochtopf zu Kompott verarbeiten.

Dutch Baby: Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und den Rest in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden. Eier, Milch, Mehl, Salz, Vanilleextrakt und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Rhabarberstücke unterheben.

Butterschmalz in eine ofenfeste Pfanne geben und auf dem Herd erhitzen, bis das Fett heiß ist. Teig zügig in die Pfanne geben (ca. 0,5 cm hoch).

Pfanne vom Herd nehmen und direkt in den vorgeheizten Backofen geben. Für ca. 15 Minuten backen. Der Teig sollte goldbraun sein und im Backofen aufgehen.

Während der Backzeit Erdbeeren waschen. Den Rhabarber-Dutch Baby aus dem Ofen nehmen, direkt mit dem Rhabarberkompott, Eis und Erdbeeren garnieren. Mit Puderzucker bestreuen und noch warm servieren.

Zutaten:

Rhabarber-Dutch:

4 Eier
100 ml Milch
100 ml Rhabarbernektar
2 Stangen Rhabarber
160 g Mehl
1 Prise Salz
2 EL Zucker
1 TL Vanilleextrakt
40 g Butterschmalz

Toppings:

100 g Erdbeeren
Vanilleeis
20 g Puderzucker

Rhabarberkompott:

3 Stangen Rhabarber
150 ml Rhabarbernektar
1 Handvoll Himbeeren
100 g Zucker
2 EL Speisestärke
1 Messerspitze Vanille

Hier geht's zu
Tinastausendschön



Zutaten für 2 Personen:

½ Baguette oder Ciabatta
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250 g Pilze: Kräuterseitlinge,
Champignons und Shiitakepilze
2 EL Rapsöl
Thymiansalz

1 Handvoll Haselnüsse
1 Handvoll Pinienkerne
100 g Ziegenfrischkäse

Für die Tomatensauce:

2 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 Schuss Balsamico
100 ml Tomatensaft
Salz und Pfeffer

PILZ-BRUSCHETTA MIT OLIVEN-TOMATENSAFT-SAUCE

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Baguette oder Ciabatta in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Knoblauchmischung auf das Brot streichen und in den vorgeheizten Ofen geben; auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun rösten.

Pilze säubern und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin rundum scharf anbraten. Thymian hinzugeben und salzen. Haselnüsse klein hacken. Gemeinsam mit den Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett rösten und zwischenzeitlich beiseite stellen. Nun Olivenöl und Honig in die Pfanne geben und mit Balsamico ablöschen. Tomatensaft zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Ziegenfrischkäse bestreichen, Pilze darauf geben und mit Tomatensaft-Sauce beträufelt servieren.

Hier geht's zu
Foodtastic



RHABARBER-REIS MIT VANILLE-SKYR

Zubereitung:

Reis zusammen mit Kardamom, Zimt, Vanille, Salz und der Limettenschale in einen hohen Topf geben und umrühren. Dann 700 ml Rhabarber-Trunk zum Reis geben und den Herd auf sehr große Hitze stellen. Reis unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald der Reis kocht, die Hitze sofort auf die kleinste Stufe herunterdrehen und den Deckel auflegen. Reis ca. 30 Minuten ziehen lassen, ohne den Topf zu öffnen. Anschließend restlichen Fruchtsaft in den Reis rühren, damit er schön cremig wird. Nochmals kurz ziehen lassen und auf Portionsschalen verteilen.

Skyr natur mit Vanille cremig rühren und als Klacks auf den Rhabarber-Reis setzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und das fruchtige Frühstück warm oder kalt servieren.

Tipps:

Der Rhabarber-Reis kann auch ohne Probleme am Vortag zubereitet und abgekühlt zum Frühstück serviert werden. Dann erst kurz vor dem Servieren den restlichen Fruchtsaft unterrühren.

Wer einen Reiskocher besitzt, kann den Rhabarber-Reis auch darin prima zubereiten.

Was ist Skyr?

Skyr ist ein Milchprodukt, das ursprünglich aus Island stammt und dort schon seit über tausend Jahren hergestellt und gegessen wird. Geschmacklich liegt Skyr zwischen Quark und Joghurt. Er schmeckt leicht säuerlich und ist von der Konsistenz her cremig. Vor allem der geringe Fettgehalt und der hohe Proteingehalt haben Skyr bei uns in den letzten Jahren so beliebt gemacht.

Zutaten für 3-4 Personen:

- 200 g Rundkornreis bzw. Milchreis
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- ⅓ TL gemahlene Vanilleschote (ersatzweise etwas Vanillezucker)
- 1 Prise Salz
- fein abgeriebene Schale von ½ Limette
- 750 ml Rhabarbernektar (gern mit 65% Direktsaftanteil)
- 200 g Skyr Natur
- ⅓ TL gemahlene Vanilleschote (ersatzweise etwas Vanillezucker)
- 2 EL gehackte Pistazien

Hier geht's zu
Gourmetguerilla



DEUTSCHLAND BLEIBT Fruchtsaft WELTMEISTER



Im letzten Jahr trank jeder Bundesbürger im Schnitt **30,5 Liter Saft**; darunter Fruchtsaft und -nektar sowie Gemüsesaft und -nektar. Das klingt erst mal viel, auf den Tag runtergerechnet sind es allerdings nur knapp **85 ml**, was noch weit unter einem Glas liegt.

Am beliebtesten sind Fruchtsäfte, die mit ihrem **hundertprozentigen Fruchtanteil** ohne zugesetzten Zucker oder Farb- und Konservierungsstoffe überzeugen.

Aber auch Fruchtnektare sind beliebt. Verbraucherinnen und Verbraucher schätzen hier die große Sortenvielfalt. Früchte, die als purer Saft zu dickflüssig wären (z. B. Pfirsich oder Mango) oder aber zu sauer schmecken würden (z. B. Rhabarber oder Johannisbeere), werden als Nektar angeboten. Die Zugabe von Wasser und ggf. Zucker oder Honig ist hier erlaubt; Farb- und Konservierungsstoffe sind ebenfalls verboten. Fruchtnektare haben einen gesetzlich vorgeschriebenen Mindestfruchtgehalt, der je nach Fruchtart bei mindestens **25 bis 50 Prozent** liegen muss. Viele Nektare haben aber durchaus auch höhere Fruchtgehalte als per Gesetz vorgegeben.

Fruchtsäfte in der Corona-Zeit

Es ist davon auszugehen, dass der Pro-Kopf-Verzehr in diesem Jahr höher liegen wird als 2019. Denn seit der Corona-Krise werden Fruchtsäfte verstärkt nachgefragt. Insbesondere in der Zeit des Lockdowns konnte gegenüber dem Vorjahreszeitraum ein starkes Absatzplus verzeichnet werden. Im April zum Beispiel fanden fast **25 Prozent mehr Saftflaschen** ihren Weg in die Einkaufskörbe der Verbraucherinnen und Verbraucher.

Zum einen haben die Menschen verstärkt versucht, das eigene Immunsystem über die Ernährung zu stärken. Das gesunde Image von Fruchtsaft als natürliche Vitaminquelle und Lieferant sekundärer Pflanzenstoffe ließ sie vermehrt zu Fruchtsaft greifen. Zum anderen spielte aber auch der Genusswert von Fruchtsäften eine große Rolle. Viele nehmen Fruchtsaft als „Soulfood“ wahr und gönnen sich mit einem Glas eine kleine Belohnung beziehungsweise Auszeit vom Alltag.



All time Favorites und Trends

Seit etlichen Jahren stehen Orangensaft und Apfelsaft ganz oben auf der Hitliste der Verbraucher. Auch im letzten Jahr war Orangensaft (7,2 Liter) wieder auf der Poleposition, dicht gefolgt von Apfelsaft (6,8 Liter). Mit etwas Abstand folgen Multivitaminensaft (3,8 Liter) und Traubensaft (1,1 Liter). Besondere Säfte wie Quittensaft und sortenreine Apfelsäfte wachsen zunehmend am Markt.

Apfelsaftschorle bleibt nach wie vor die beliebteste Fruchtsaftschorle. **4,5 Liter** tranken die Deutschen im Durchschnitt. Doch auch neue Sorten, wie Rhabarber- oder Johannisbeerschorle werden zunehmend nachgefragt.

Die Fruchtsaftbranche

Aktuell hat jeder zweite **Fruchtsafthersteller** in Europa seinen Sitz in Deutschland. In Zahlen sind das **326** überwiegend mittelständische Betriebe. Sie beschäftigen rund **7.500 Angestellte**. Im letzten Jahr haben sie alle zusammen rund **4 Milliarden Liter Fruchtsaft** hergestellt, der entweder hier getrunken oder in andere Länder exportiert wird.

ÖKO SYSTEM STREUOBSTWIESE



Ein Gewinn für Mensch und Natur

Im Mai fallen sie uns durch ihre Blütenpracht ins Auge, im Herbst hängen sie im Idealfall voller Obst – Streuobstwiesen. Sie prägen schon seit Jahrhunderten unsere Kulturlandschaft. Ursprünglich wurden sie zum Zwecke der Selbstversorgung direkt am Wohnhaus angelegt. Heute zählen sie zu den wertvollsten Ökosystemen in Europa, sind wichtige Rohstofflieferanten und Naherholungsort für Jung und Alt. Daher ist es umso wichtiger, zu ihrer Erhaltung beizutragen. Leider ist das nicht immer einfach – ihr Bestand ist in den letzten Jahrzehnten drastisch gesunken. Aber viele Initiativen und Projekte geben Anlass zur Hoffnung. →

Ökologischer Wert von Streuobstwiesen

Streuobstwiesen tragen erheblich zum Schutz der Biodiversität bei, denn sie zählen zu den artenreichsten Ökosystemen Europas. Sie bieten über 5.000 Tier- und Pflanzenarten wertvollen Lebensraum und Nährboden; darunter auch einige gefährdete Arten wie der Steinkauz. Verschiedene Vogelarten finden hier Platz zum Nisten und die bunte Blütenvielfalt bietet zudem ein reichhaltiges Nahrungsangebot für Hummeln, Honig- und Wildbienen. Die Pflanzen wiederum profitieren von der Bestäubung der fleißigen Bienen. Wie reich die Obsternte ausfällt, hängt unmittelbar auch mit ihnen zusammen.

Im Unterschied zu Tafelobst-Plantagen stehen die Bäume auf Streuobstwiesen ungeordnet beziehungsweise „verstreut“. Es handelt sich um hochstämmige Obstbäume, was einen entscheidenden Vorteil bringt: Oben kann das Obst in Ruhe reifen und unten dient die Wiese als Weide für Tiere – eine ziemlich effiziente Flächennutzung!

Während man im Supermarkt oft nur noch sieben verschiedene Apfelsorten kaufen kann, findet man auf Streuobstwiesen ca. 1.400 verschiedene Apfelsorten.



Das Paradies der Obstsorten

Streuobstwiesen sind typisch für ihre bunte Mischung an Obstarten. So wachsen hier neben einem Großteil an Äpfeln unter anderem Birnen, Kirschen, Mirabellen, Quitten und Pflaumen. Doch die größte Besonderheit: Sie sind ein wahres Paradies für verschiedene und insbesondere alte Obstsorten – bis zu 3.000 verschiedene Sorten sind hier zu finden; darunter viele regionaltypische. Sie sind in der Regel besonders gut an die Bedingungen ihrer Region angepasst und somit meist besonders resistent. Während man im Supermarkt oft nur noch sieben verschiedene Apfelsorten kaufen kann, findet man bundesweit auf den Streuobstwiesen allein ca. 1.400 verschiedene Apfelsorten.

Charakteristische Streuobstwiesensäfte

Für die Fruchtsafthersteller sind Streuobstwiesen wichtige „Rohstofflieferanten“. Das riesige Sortenspektrum mit den unzähligen Geschmacksvarianten gibt ihren Fruchtsäften ein einzigartiges Aroma.

Spezielle Angebote wie Streuobstwiesen-Apfelsäfte oder sortenreine

Apfel-, Quitten- oder Birnensäfte werden immer beliebter. Saffliebhaber und -liebhaberinnen schätzen die charakteristische Aromenvielfalt dieser meist naturtrüben Säfte.



Die **Quitte** ist eine uralte Obstsorte, die optisch und geschmacklich zwischen Apfel und Birne liegt. Die meisten Quitten können nicht roh gegessen werden. Häufig isst man sie daher in Form von Quittengelee. Aber auch Quittensaft wird immer beliebter. Er schmeckt fruchtig-herb mit einer leicht bitteren Note und eignet sich zudem gut für eine Fruchtsaftschorle.

Hoffnung für die Streuobstwiesen

Trotz ihres hohen Nutzens für Mensch und Natur sind viele Streuobstwiesen gefährdet. Aktuell werden in Deutschland schätzungsweise noch rund 300.000 Hektar

Best Practice

Zwischen 1965 und 2010 gab es einen Rückgang von bis zu 75 Prozent. Viele Wiesen mussten Obstplantagen oder Bauland weichen.



Streuobstwiesen bewirtschaftet. Zwischen 1965 und 2010 gab es einen Rückgang von bis zu 75 Prozent. Viele Wiesen mussten Obstplantagen oder Bauland weichen.

Darüber hinaus ist die Bewirtschaftung der Streuobstwiesen relativ aufwendig. Die hohen Bäume müssen überwiegend von Hand abgeerntet werden und das ist zeit- und arbeitsintensiv. Um die Streuobstwiesen zu erhalten, gibt es zahlreiche Förderprogramme, Initiativen und Vereine, die sich vorgenommen haben, diese einmaligen Ökosysteme zu schützen. Doch auch Verbraucherinnen und Verbraucher können zum Erhalt der Streuobstbestände beitragen, indem sie Streuobstwiesensäfte kaufen und auch bereit sind, dafür einen höheren Preis zu zahlen. Nur wenn sich die Bewirtschaftung auch finanziell lohnt, können die Streuobstwiesen auf Dauer bestehen bleiben.

Auch die Fruchtsafthersteller fördern den Streuobstanbau und tragen durch eine garantierte Abnahme mit zum Teil vertraglich vereinbarten Preisen zu ihrer Erhaltung bei.

Eine Erlebniswelt für die ganze Familie

Wer sich für das Thema interessiert, für den gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Welt der Streuobstwiesen zu erkunden. Auf Fahrrad- oder Rundwanderwegen, auf Lehrpfaden, über Vorträge oder auf Obstfesten. Typische Streuobstregionen sind in Baden-Württemberg, Bayern, im Alten Land und in Sachsen zu finden.

„Aktion Gelbes Band“

Immer wieder sieht man auf Streuobstwiesen Obst, das nicht aufgesammelt oder geerntet wird und zu verfaulen droht. Ein Projekt des Landkreises Esslingen hat hierfür eine tolle Lösung gefunden. Markiert ein Obstbaumbesitzer einen Baum mit einem gelben Band, darf sich jeder und jede offiziell am reifen Obst bedienen. Das Projekt hat vor Kurzem den Bundespreis „Zu gut für die Tonne!“ in der Kategorie Landwirtschaft und Produktion gewonnen.

Hochstamm Deutschland e. V.

ist ein gemeinnütziger Verein (dahinter Streuobst-Initiativen, Kommunen, Naturschutzverbände und Privatpersonen), der sich für den Erhalt von Streuobstwiesen einsetzt.

Der Verein will Streuobstwiesen auf die Liste des Immateriellen Kulturerbes der UNESCO bringen, um so mehr Aufmerksamkeit auf sie zu lenken und die Streuobstkultur sowie das damit verbundene Wissen zu erhalten.

Der Antrag hat die erste Hürde in Baden-Württemberg bereits genommen und muss sich nun vor einem bundesweiten Expertengremium der UNESCO behaupten. Ob der Streuobstanbau ins Verzeichnis Immaterielles Kulturerbe aufgenommen wird, wird voraussichtlich in diesem Herbst entschieden.

Wellness-Tipps

Natürlich mit Saft!

Wellness heißt, es sich gut gehen zu lassen! Und das fängt schon bei der Vorbereitung an. Um hier nicht in Stress zu geraten, machen wir es uns leicht und nehmen natürliche, einfache Zutaten, die man vielleicht sogar im Küchenvorrat hat. Ganz nach dem Motto „Mit guter Laune schön machen“ kommen hier unsere besten Wellness-Tipps.

Apricot Hair-Smoothie für die Spitzen

Viel trinken ist wichtig, auch für das Haar. Denn Hitze, Kopfbedeckungen oder selbst ein zu rauer Kissenbezug belasten unsere Haarstruktur und machen die Haare spröde und trocken. Wer seiner Mähne etwas Gutes tun möchte, dem empfehlen wir unseren Hair-Smoothie mit Aprikose und Hafer.

Zutaten: 80 ml Aprikosennektar (per Gesetz immer mind. 40 % Fruchtanteil) 100 g Haferjoghurt (Natur, ungesüßt) 1 EL Pflanzenöl, z. B. Oliven- oder Walnussöl

Die Zutaten vermischen, am besten im Mixer. Den Hair-Smoothie nach dem Waschen in die Haare einmassieren. Wer zu fettiger Kopfhaut neigt, benetzt am besten nur die Spitzen. Anschließend mit lauwarmem (nicht heißem) Wasser ausspülen. **Übrigens:** Der Smoothie macht auch Barthaare duftend und weich!

Orangensaft-Honig-Maske

Der Klassiker für das Spa-Treatment zu Hause! Orangensaft punktet mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Nicht nur bei der „inneren Wirkung“, die durch das enthaltene Vitamin C hilft, unsere Müdigkeit zu verringern.

Vitamin C trägt darüber hinaus zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Als Gesichtsmaske sorgt Orangensaft auch äußerlich für einen extra Beauty-Kick. Mit etwas Honig wird zudem noch Feuchtigkeit gespendet und die Haut strahlt!

So einfach geht's: 50 ml Orangensaft mit 100 ml Honig verrühren. Auf die Haut auftragen, dabei Augenpartie aussparen. Etwa 10 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.
Zuletzt: Sich gut fühlen!



Cheers to Beauty

Am schönsten ist man, wenn man sich gut fühlt! Deshalb ist unser letzter und wichtigster Wellness-Tipp: Auf sich anstoßen! Mit einem leckeren Apfel-Kirsch-Tonic!

Und so geht's:

Kirschnektar, Eiswürfel und Minze im Cocktailshaker für 10 Sekunden schütteln. Den Saft durch ein Sieb in ein Glas geben, mit Tonic Water, Apfelsaft und einem Spritzer Limette auffüllen. Zur Verzierung kann Minze ins Glas gegeben werden.

Zutaten:

2 Teile Tonic Water
1 Teil Apfelsaft
2 Teile Sauerkirschnektar
1 Spritzer Limette
2 Zweige Minze
Eiswürfel nach Belieben

Pro-Tipp:

Schmeckt besonders gut in der Badewanne!
Als leckerer Vitamin-Boost kann ein gelegentliches Glas Fruchtsaft eine Portion Obst ersetzen.



FRUCHTSAFT

Life-Hacks

Saftige Genussmomente für den Grill und die Pfanne

Egal ob für Fleisch, Fisch oder Tofu – die Grundzutaten einer Marinade bestehen in der Regel aus einem hitzebeständigen Öl (z. B. raffiniertes Rapsöl), Kräutern, Gewürzen und Säure.

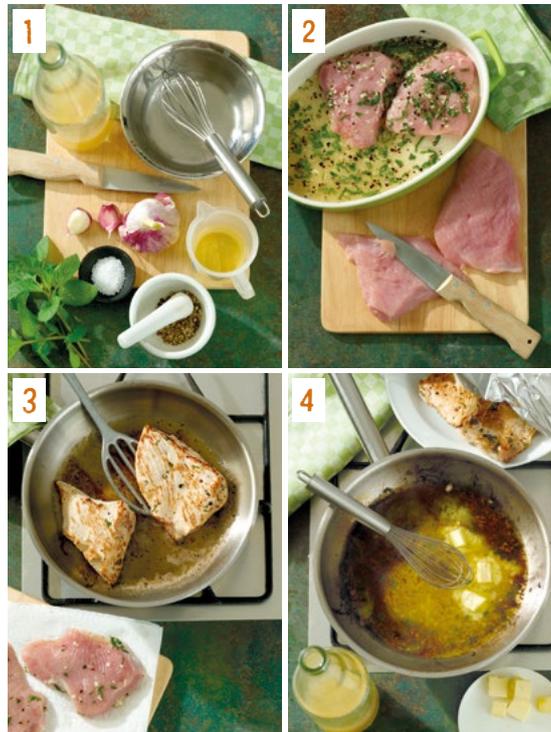
Einige Fruchtsäfte und Nektare eignen sich hervorragend als Säurekomponente. Durch die Säure wird Fleisch schön zart und – im wahrsten Sinne des Wortes – saftig. Zudem kann man durch die Zugabe von Fruchtsaft etwas Öl einsparen, was den Fettgehalt senkt.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH FOOD-PAIRING?

Das Zusammenspiel der einzelnen Zutaten kann ein tolles Geschmackserlebnis ergeben. Nun gilt es noch, die richtigen Aromakombinationen zu finden. „Food-Pairing“ heißt das Stichwort. Dabei geht es um Aromapaare, die sich gegenseitig ergänzen und durch ihre Kombination ein harmonisches Ganzes ergeben – auch wenn die Zutaten das auf den ersten Blick nicht vermuten lassen. Fruchtsäfte und -nektare können beim Food-Pairing mit ihrer Sorten- und Geschmacksvielfalt punkten.

Zum perfekt marinierten Putensteak in 4 Schritten:

Zutaten (4 Portionen): 4 Putenschnitzel je 160 g, 6 EL naturtrüber Apfelsaft, 2 Knoblauchzehen, Salz, grober Pfeffer, 4 Zweige Minze, 2 EL Rapsöl

**Und so geht's:**

Step 1: Marinade herstellen (6 EL Apfelsaft naturtrüb, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 4 Zweige Minze, 2 EL Rapsöl)

Step 2: Putenschnitzel vorbereiten (abspülen, trocken tupfen, Fett und Sehnen abschneiden) und in die Marinade legen. 2–3 Stunden marinieren.

Step 3: Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In heißem Öl von beiden Seiten braten.

Step 4: Sauce aus der Marinade herstellen: Putenschnitzel aus der Pfanne nehmen und warmhalten, Marinade in die Pfanne geben, 100 ml Apfelsaft zugeben, einkochen lassen und mit kalten Butterflöckchen leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fruchtige Aromapaare für die perfekte Marinade**FLEISCH**

Zu dunklem Fleisch wie Rind und Lamm passen Johannisbeer- oder Sauerkirschnektar. Als aromatische Begleiter eignen sich Rosmarin und Thymian.

Zu Geflügelfleisch passen Apfel- und Orangensaft. Orangensaft lässt sich gut mit Pfeffer, Chili oder Thymian kombinieren. Zu Apfelsaft passen Petersilie, Pfeffer oder Senf als aromatische Begleiter.

FISCH

Zu Fisch passt Apfelsaft mit den aromatischen Begleitern Zitronenmelisse, Senf und Pfeffer oder Rhabarbernektar, den man mit Dill, Fenchel oder Estragon aromatisieren kann.

TOFU

Neben dem Klassiker Sojasoße kann man Tofu beispielsweise mit Orangensaft oder, etwas ausgefallener, auch mit Pflaumensaft marinieren. Zu Pflaumensaft passen Kardamom, Zimt und Pfeffer. Orangensaft lässt sich mit Salbei, Thymian, Basilikum, Chili und Pfeffer kombinieren.

Übrigens:

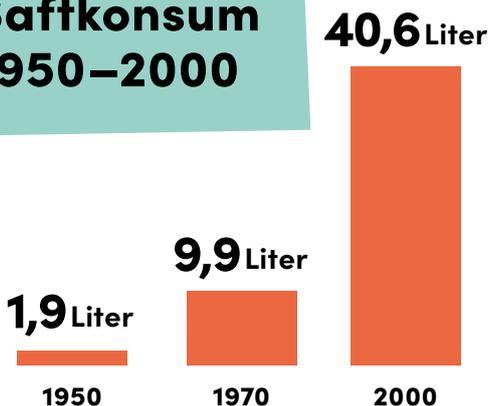
Bei Fleisch-Marinaden sollte man beim Salz sehr sparsam sein, da das Salz dem Fleisch Flüssigkeit entzieht und es so zäh werden lässt. Am besten erst nach dem Grillen/Braten salzen.

AUF DEN SPUREN DER SAFTMACHER

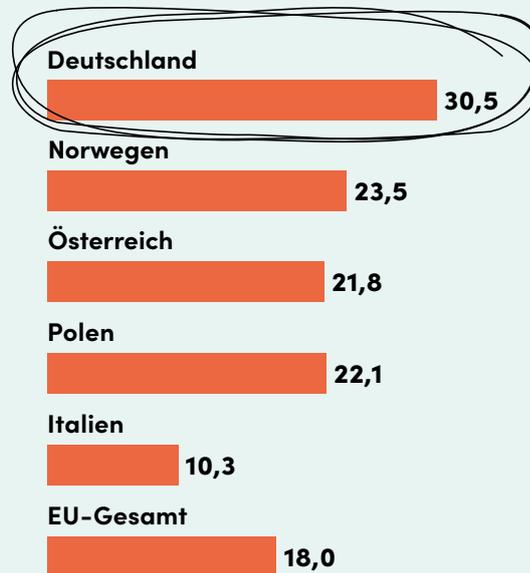
Fruchtsaft ist ein echter Klassiker in unseren Gläsern! Orangensaft zum Frühstück, Apfelsaftschorle nach dem Sport oder ein Glas Multivitaminensaft auf der Couch – in Deutschland lieben wir Saft. Ganze 30,5 Liter Fruchtsaft und Fruchtnektar wurden 2019 hierzulande pro Kopf getrunken. Damit sind die Deutschen absolute Saft-Weltmeister! Auf Platz zwei folgt übrigens Norwegen mit großem Abstand: „Nur“ 23,5 Liter Fruchtsaft trinkt man dort pro Person und Jahr.

Aber war das schon immer so? Der Pro-Kopf-Konsum wird für Fruchtsaft seit etwa 70 Jahren erfasst. In den 1950er-Jahren tranken die Deutschen nur 1,9 Liter pro Person, in den 1970ern schon 9,9 Liter. Und 2000 waren es über 40 Liter! Die Ursprünge für diese Entwicklung liegen tatsächlich schon rund 130 Jahre zurück.

Saftkonsum 1950–2000



Wie viel Saft trinkt Europa?



Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V.



Was bedeutet eigentlich „Keltern“?

Keltern ist das Verb von Kelter – der Presse zur Gewinnung von Traubensaft bzw. Obstsaften. Das Wort stammt vom lateinischen *calcare* = mit den Füßen stampfen (ursprünglich wurde das Pressgut mit den Füßen zerstampft).

Machen wir uns auf die Spuren der Saftmacher!

Früchte und daraus gepresste Säfte kennen die Menschen in Europa schon lange. Allerdings konnte man den Saft viele Jahrhunderte lang nicht richtig verarbeiten und vor allem nicht haltbar machen. Denn direkt gepresster Saft enthält von Natur aus Mikroorganismen und Enzyme, weswegen er schnell verdirbt. Deshalb wurde Saft früher entweder sofort getrunken oder zu Most vergoren. **Most kannten übrigens sogar schon die Kelten!** Und im Mittelalter wurde der alkoholhaltige Most teils als Alternative für Trinkwasser benutzt, das oft knapp oder verseucht war. Die Folgen liegen da quasi auf der Hand ...



Monsieur Pasteur macht's möglich

Doch wie ist nun der rasante Anstieg im Fruchtsaftkonsum seit den 1950er-Jahren zu erklären – der übrigens in ganz Europa zu beobachten ist? Den Grundstein für den saftigen Erfolg legte Louis Pasteur! Denn auf ihn geht das Pasteurierungsverfahren zurück. Pasteur war Naturwissenschaftler aus der Nähe von Paris und **fand im Jahr 1864 heraus, dass sich die natürlichen Mikroorganismen durch eine kurze Erhitzung außer Gefecht setzen lassen.**

Müller-Thurgau macht's noch besser

Mit der Pasteurisierung war der Grundstein für das Haltbarmachen von Lebensmitteln gelegt. Speziell für die Fruchtsaftproduktion adaptiert wurde sie vom Schweizer Prof. Dr. Dr. h. c. Hermann Müller-Thurgau (1850–1927). Er war ein Gegner chemischer Konservierung, weshalb er das Verfahren des schonenden Erhitzens weiterentwickelte. Mit diesem Prinzip werden Fruchtsäfte nun seit über 100 Jahren haltbar gemacht! Durch eine kurze Erhitzung auf etwa 85 °C werden die Mikroorganismen abgetötet und Enzyme deaktiviert, durch die der Saft schnell verdirbt. Der Clou: Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine werden geschont – und der leckere Geschmack bleibt ebenso erhalten!

Doch damit ist der Saft-Boom seit Mitte des vorigen Jahrhunderts immer noch nicht vollständig erklärt. Schließlich hat es nochmals 100 Jahre gedauert, bis der Fruchtsaft so richtig durchstartete.

Übrigens:

Er war auch Rebenzüchter – die berühmte Sorte **Müller-Thurgau** ist nach ihm benannt!



Noch heute wird Fruchtsaft hergestellt wie damals: rein physikalisch, ohne den Einsatz von Farb- oder Konservierungsstoffen.



→ Profis am Saft Werk

Der große Durchbruch kam mit der Industrialisierung, mit der die Produktion im größeren Stil möglich wurde.

Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert begannen in Deutschland zehn Betriebe unabhängig voneinander, „Süßmost“ herzustellen. Diese Pionierbetriebe mussten erst einmal Aufklärungsarbeit leisten und anfängliche Skepsis gegenüber dem neuen alkoholfreien Produkt überwinden. Anders als die Erzeugnisse, die damals als „Fruchtsäfte“ verkauft wurden, war der Süßmost unvergoren, alkoholfrei und ohne Zusätze von Farbstoffen und chemischen Konservierungsmitteln. So wurde Fruchtsaft immer beliebter, die Anzahl der Keltereien stieg und damit auch das Angebot an Fruchtsäften und -nektaren. Durch diese Wechselwirkung kam es zum Boost im Safttrinken – und heute stellen allein in Deutschland rund 330 Betriebe Fruchtsäfte her und versorgen uns mit Apfelsaft, Orangensaft und Co.

→ **Saftmacherin oder Saftmacher** ist übrigens auch ein Ausbildungsberuf! Mehr über diesen Handwerksberuf mit Tradition lesen Sie auf **Seite 30 und 31!**

Alles hat seine Ordnung – garantiert!

Im Laufe der letzten 130 Jahre hat der Gesetzgeber die gemeinsamen Spielregeln für die Fruchtsaffherstellung europaweit kontinuierlich optimiert und angepasst. Heute darf einem Fruchtsaft zum Beispiel kein Zucker mehr zugefügt werden – was vor gut zehn Jahren noch erlaubt war, um einem Saft den sauren Geschmack zu nehmen.



Auf Basis der EU-Richtlinien wird die Herstellung in Deutschland über die „Verordnung über Fruchtsaft, einige ähnliche Erzeugnisse, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfri-

schungsgetränkeverordnung – FrSaftErfrischGetrV) geregelt. Es darf grundsätzlich kein Fruchtsaft oder Fruchtnektar in Verkehr gebracht werden, der nicht nach diesen Regeln produziert wurde.

Neben diesen vom Gesetzgeber vorgegebenen Richtlinien hat die europäische Fruchtsaftindustrie darüber hinaus ein Qualitätsregelwerk erstellt, das die Standards bei der Fruchtsaffherstellung noch weiter optimiert und vergleichbar macht – der sogenannte **Code of Practice**.

Der Code of Practice der europäischen Fruchtsaftvereinigung **A.I.J.N.*** definiert aktuell für 27 Obstarten Referenzrichtlinien und Mindeststandards unter anderem für den Brix-Wert, den Gehalt organischer Säuren, Zucker, Flavonoide und Mineralstoffe.

Damit trägt dieses Regelwerk in hohem Maße dazu bei, die Sicherheit, Qualität, Authentizität und Identität von Fruchtsäften in der gesamten Lieferkette vom Baum bis zum Glas zu gewährleisten.

Die Bewertung von Obst- und Gemüsesäften auf Basis des Code

of Practice wird von den Fruchtsaftverbänden in der EU, von nationalen Lebensmittelinspektionen sowie von Obstverarbeitern und -händlern auf der ganzen Welt akzeptiert und verwendet. Sie wird auch von der EU-Kommission anerkannt.



Der Code of Practice ist Teil eines freiwilligen Kontrollsystems, das vergleichbare Qualitätskriterien für Fruchtsäfte liefert und einen hohen einheitlichen Branchenstandard garantiert.

* **A.I.J.N.:** Association of the Industry of Juices and Nectars from Fruit and Vegetables of the European Union

Lieblings-
FRUCHTSAFT-
REZEPTE 2.0

Cocktail o' Clock

Rhabarber-Spritz

Manchmal braucht es zum Feierabend oder am Wochenende einfach eine kleine Belohnung. Gerade wenn es auf der Arbeit mal wieder besonders stressig war, die Vorgesetzte, der Chef oder die Kolleginnen und Kollegen nerven, kann man sich mit einem köstlichen Drink mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen.



ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 10 Minuten

WARTEZEIT:
ca. 15 Minuten



Cocktail o' Clock

Rhabarber-Spritz

Zutaten für 2 Drinks:

8 Stiele Rosmarin
50 g Zucker
50 ml Wasser
100 ml Rhabarbernektar
2 Flaschen Soda
Eiswürfel

Utensilien: Topf, Herd, Sieb, Gläser, Barlöffel

Zubereitung:

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Zucker, Wasser und drei Viertel der Rosmarinstiele in einen Topf geben, kurz aufkochen und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Sirup abkühlen lassen und durch ein Sieb geben. Eiswürfel in Gläser geben, Sirup und Rhabarbernektar über das Eis geben und mit einem Barlöffel verrühren. Anschließend mit Soda aufgießen.

Rhabarber-Spritz mit restlichem Rosmarin garnieren und servieren.

← DAS YOUTUBE-VIDEO
ZUM REZEPT
FINDET IHR HIER



Ziegenkäse-Bagel

mit Apfelsaft-Chutney und Radicchio

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bagel:

1 Apfel
2 Bagel, mit Mohn
2 EL Olivenöl
1 Stiel Rosmarin
100 g Ziegenamembert
4 Blätter Radicchio
1 Beet Kresse
30 g Walnüsse, gehackt

Für das Chutney:

1 Apfel
30 g brauner Zucker
30 ml Apfelsaft



Utensilien: Messer, Brett, Topf, Herd, Pfanne

Zubereitung:

Für das Chutney Apfel waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Senf hinzugeben und gut verrühren. Apfelwürfel zum Sud geben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Für die Bagel Apfel waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Bagels aufschneiden und die Innenseite mit Olivenöl bestreichen. Bagels in einer Pfanne auf der Schnittseite mit Rosmarin anrösten. Ziegenamembert in dünne Scheiben schneiden.

Bagels mit Radicchio, Apfel, Ziegenamembert und gehackten Walnüssen belegen, mit Chutney und Kresse garnieren, den Deckel daraufsetzen und servieren.

Ziegenkäse-Bagel

mit Apfelsaft-Chutney und Radicchio

Eine super fixe Lunch-Idee – egal ob fürs Homeoffice oder im Büro, die so manchen Kollegen und manche Kollegin vor Neid erblassen lassen wird. Das Chutney lässt sich wunderbar vorbereiten und der Bagel ist im Nu fertig.



DAS YOUTUBE-VIDEO
ZUM REZEPT
FINDET IHR HIER



ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten

WARTEZEIT:
ca. 5 Minuten

Wissen ist Saft

Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I

Fruchtsaft gehört zu den Lebensmitteln, die die meisten schon von früher Kindheit an kennen. Kein Wunder, Fruchtsaft hat eine lange Tradition und wird bei uns in seiner heutigen Form schon seit fast 130 Jahren hergestellt. Dennoch ist viel Wissen über das Naturprodukt Fruchtsaft in den letzten Jahren verloren gegangen.

Wie wird aus Obst Saft, welche Angebotsformen gibt es und worauf muss man achten? Was regelt der Gesetzgeber und wie kann Fruchtsaft im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung eingesetzt werden?

Viele Fragen rund um die Produktpalette Fruchtsaft & Co. beantwortet das Unterrichtsmaterial „WISSEN IST SAFT“. Es ist wie ein Baukasten aufgebaut und jedes Thema kann unabhängig von den anderen Kapiteln umgesetzt werden. In jedem Kapitel findet man Hintergrundinformationen für Lehrkräfte, Arbeitsblätter für die Schülerinnen und Schüler sowie Anregungen für praktische und leicht umsetzbare Unterrichtseinheiten.



Fruchtsaft war und ist ein Naturprodukt, das die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte als pflanzliches Lebensmittel und nicht als Getränk einstuft.

Daher kann ein Glas Fruchtsaft im Rahmen von „5 am Tag“ gelegentlich eine Portion Obst ersetzen und dazu beitragen, den Obstverzehr zu steigern. Besonders für Kinder und Jugendliche, die zu wenig Obst und Gemüse essen, ist dieser Aspekt wichtig.

→ Das Unterrichtsmaterial kann in gedruckter Form als DIN-A4-Ringordner kostenfrei bestellt werden unter info@fruchtsaft.de (so lange der Vorrat reicht).

Alternativ steht es hier als PDF-Datei zum Download zur Verfügung:



FRUCHTSAFT QUIZ

WO GEHT'S LANG?

Hilfst du der Orange, den Weg in die Flasche zu finden?



BUCHSTABENGITTER

Findest du die 5 saftigen Begriffe?

F	O	T	M	S	T	U	N	L	H
R	S	K	M	H	J	P	E	A	I
U	L	N	T	R	I	N	K	E	N
C	P	G	O	H	R	D	T	R	D
H	O	E	R	J	O	C	A	O	N
T	F	B	S	D	P	H	R	E	T
S	N	V	L	N	E	T	A	Q	O
A	P	F	E	L	S	A	F	T	R
F	A	N	M	I	O	B	S	T	O
T	K	E	N	S	I	M	C	E	L

Apfelsaft, Nektar, Fruchtsaft, Trinken, Obst

HOPPLA...

Hier haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Kannst du sie entdecken?





GIVE ME FIVE!

5 am Tag – Fruchtsaft als pflanzliches Lebensmittel gehört dazu!

Zahlreiche Studien zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse dazu beitragen kann, das Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck zu verringern. Zudem gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass weitere Erkrankungen, wie Krebs oder Demenz, bei einem erhöhten Obst- und Gemüseverzehr seltener auftreten können.

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen daher mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag; darunter zwei Portionen Obst (ca. 250 g) und drei Portionen Gemüse (ca. 400 g). Diese Menge an Obst und Gemüse soll den Körper möglichst gut mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll, weshalb die Mengen je nach Alter und Körpergröße variieren.

Im Alltag sind fünf Portionen für viele Menschen nicht so einfach zu realisieren. Doch wenn man weiß, was alles als eine Portion gezählt werden kann, ist es einfacher als gedacht.

Zahlreiche Ernährungsexpertinnen und -experten sind sich einig, dass eine Portion Obst gelegentlich durch ein

Glas Fruchtsaft ersetzt werden kann. Wohl auch deshalb, weil die DGE Fruchtsaft aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte nicht als Getränk, sondern als pflanzliches Lebensmittel einstuft.

Der Hintergrund ist, dass Fruchtsaft immer zu 100 Prozent aus dem Saft der gepressten Früchte besteht. So ist es gesetzlich in der Fruchtsaftverordnung vorgeschrieben. Die Gleichung Fruchtsaft = 100 Prozent Frucht gilt immer, auch wenn es nicht explizit auf der Verpackung ausgewiesen wird.

Gerade wenn man unterwegs ist oder es mal schnell gehen muss, bieten Frucht- und Gemüsesäfte eine leckere Alternative! Neben einem Glas Fruchtsaft und frischem Obst (z. B. 1 Apfel, 2 Hände Beeren oder Trauben, 1 Banane) zählen auch tiefgekühltes Obst, eine kleine Menge getrocknete Pflaumen oder Aprikosen, eine halbe Handvoll Nüsse oder ein Smoothie als mögliche Portion Obst.

Als Portion Gemüse zählen neben frischem Gemüse (z. B. 1 Paprika, 3 Tomaten, 2 Hände voll Brokkoli, Pilze oder Salat), eine kleine Dose Gemüse, 1 Hand getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Linsen), eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut sowie ein Glas Tomaten- oder Karottensaft.

Zahlreiche Ernährungsexperten sind sich einig, dass eine Portion Obst gelegentlich durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden kann.

INTERVIEW

Wir haben eine Expertin gefragt:

Offt hört man, dass Fruchtsaft nicht besser sei als Cola. Was sagen Sie als Ernährungsexpertin zu diesem Vergleich?

Fruchtsaft unterscheidet sich von den gesüßten Erfrischungsgetränken dadurch, dass er nicht nur Energie, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Trotz dieser wertvollen Inhaltsstoffe sollte man puren Fruchtsaft aber, genau wie die Erfrischungsgetränke, nicht gegen Durst trinken, dafür ist der Energiegehalt tatsächlich bei beiden zu hoch. Als Schorle (im Verhältnis 1:3 mit Mineralwasser verdünnt) sind Fruchtsäfte aber gute Durstlöscher und sogar isotonisch, d. h., sie ersetzen verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe schnell und effektiv. Das macht Fruchtsaftschorlen zum idealen Getränk für alle, die in Freizeit oder Beruf viel schwitzen.

Welche positiven Eigenschaften kann man aus ernährungsphysiologischer Sicht einem Fruchtsaft zuschreiben?

Fruchtsaft zählt ernährungsphysiologisch nicht zu den Getränken, sondern zu den pflanzlichen Lebensmitteln. Ein kleines Glas Saft, zum Beispiel mit einer Handvoll Nüssen oder einem Becher Joghurt, ist ein Beispiel für eine ausgewogene Zwischenmahlzeit. Denn mit einem kleinen Glas Orangensaft nimmt man bereits 50 Prozent der empfohlenen Zufuhr an Vitamin C und mehr als 10 Prozent der empfohlenen Zufuhr an dem B-Vitamin Folsäure zu sich. Auch für den Mineralstoff Kalium sind Fruchtsäfte eine gute Quelle.

Inwiefern kann Fruchtsaft aus Expertensicht eine ausgewogene Ernährung ergänzen?

Fruchtsaft liefert alle Inhaltsstoffe der Frucht in leicht verfügbarer Form. So haben Studien gezeigt, dass manche sekundären Pflanzenstoffe aus Saft besser vom Menschen aufgenommen werden als aus der ganzen Frucht. Fruchtsaft mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt, wie Orangen-

oder Apfelsaft, kann im Rahmen einer Mahlzeit die Verfügbarkeit von Eisen aus anderen Lebensmitteln erhöhen. Und andersrum gilt: Wer Fruchtsaft zu fetthaltigen Lebensmitteln trinkt, kann die Aufnahme der im Fruchtsaft enthaltenen Carotinoide steigern.

Wie lässt sich mit Fruchtsaft das Ziel „5 am Tag“ umsetzen?

In meinem Alltag sind fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag fest integriert. Menschen, denen das noch schwerfällt, gelingt die Umsetzung oft leichter, wenn sie gelegentlich eine Portion durch Fruchtsaft ersetzen. Neben einem Glas Saft pur zum Frühstück oder als Snack kann man zum Beispiel fürs Frühstück Overnight Oats mit Fruchtsaft herstellen: Dazu lässt man kernige Haferflocken über Nacht in Orangen- oder Apfelsaft quellen und kombiniert dies am nächsten Morgen mit Joghurt oder gehackten Nüssen.

Slush-Eis ist bei Kindern und Erwachsenen beliebt. Es lässt sich leicht selbst herstellen, indem man Fruchtsaft in flache Metallformen füllt und gefrieren lässt. Dabei anfangs alle 30 Minuten mit einer Gabel die Eiskristalle umrühren. Ebenso können Kaltschalen mit Fruchtsaft oder, in der kalten Jahreszeit, Suppen mit einer Portion Fruchtsaft abgeschmeckt werden und so bei der Umsetzung von fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag helfen. Ich persönlich finde die Kombination Möhre-Orange und Kürbis-Apfel sehr lecker.



Birgitta Tummel

**Diplom-Oecotrophologin
aus Bonn**



KEIN
BOCK

AUF
BÜRO?

Du hast keine Lust am Schreibtisch zu sitzen, sondern möchtest lieber einen abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Beruf, bei dem du dein praktisches Geschick und technisches Verständnis einsetzen kannst und am Ende sogar dein fertiges Produkt in der Hand hältst?

Wie wäre es dann mit einem Job im Saftladen? Werde Teil von einem der rund 330 Fruchtsaft-Unternehmen in Deutschland!

Gesucht werden junge Leute, die eine fundierte Ausbildung schätzen und gerne Verantwortung übernehmen, um später Positionen im In- und zum Teil auch im Ausland zu besetzen, in einem Produktionszweig der Lebensmittelherstellung, der auf einem hohen technologischen Standard arbeitet.

Dein Einstieg in den Saftladen

Du musst mindestens einen Hauptschulabschluss besitzen, um dich für die zwei- bis dreijährige duale Ausbildung zur Fachkraft für Fruchtsafttechnik zu bewerben. Die Ausbildungs- →

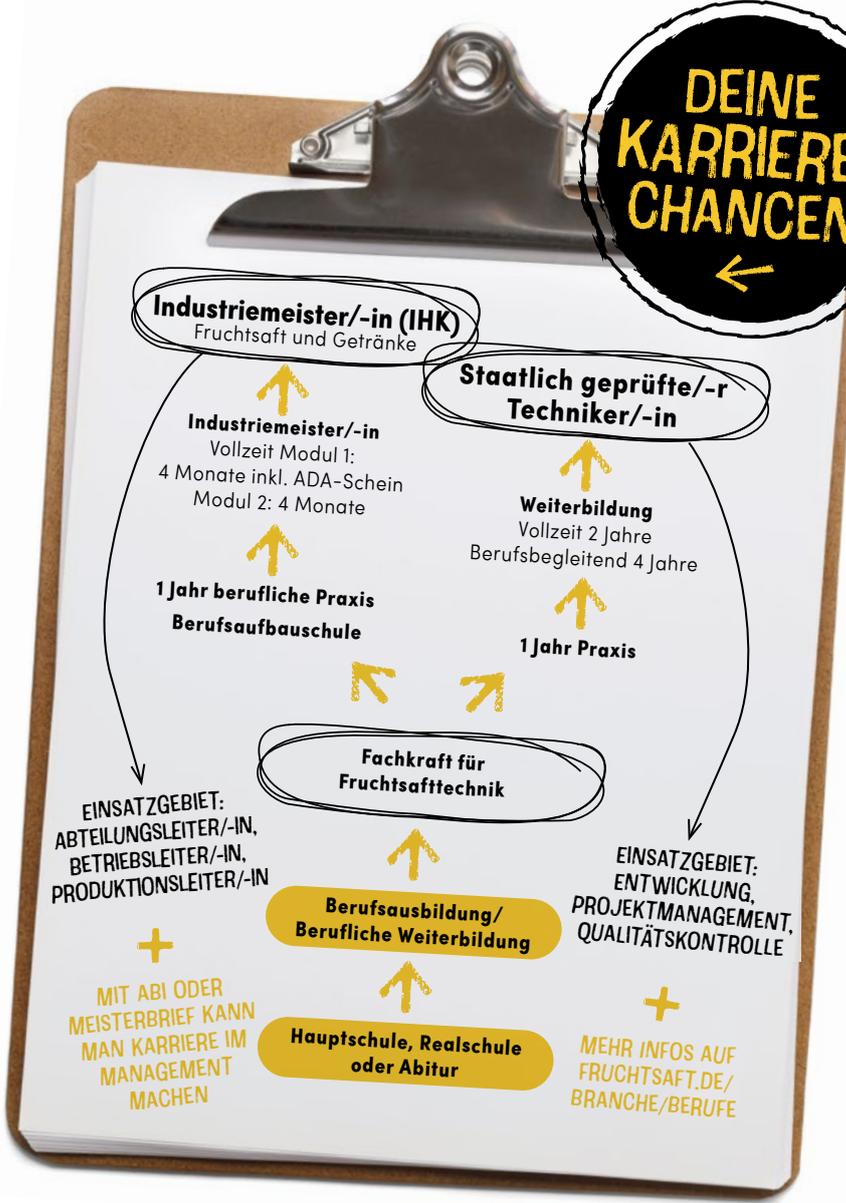


zeit unterteilt sich in die betriebliche Ausbildung und Unterricht an der Berufsschule. In deinem Betrieb lernst du alles, was für die Fruchtsaferstellung wichtig ist. Von der Beurteilung und Verarbeitung der unterschiedlichen Rohstoffe bis zur Bedienung und Wartung der Produktionsanlagen. Laborkontrollen und die Einhaltung der Qualitätsstandards gehören ebenfalls zur Ausbildung.

In jedem Ausbildungsjahr geht es zudem für einige Wochen an die Berufliche Schule Rheingau in Geisenheim am Rhein zum Blockunterricht. Die Kosten für die Unterkunft werden in der Regel von den Ausbildungsbetrieben getragen.

In der Berufsschule produzieren die Schülerinnen und Schüler unter fachlicher Anleitung, aber in Eigenverantwortung naturtrübe und klare Direktsäfte, Nektare, Schorlen und im dritten Ausbildungsjahr sogar Fruchtweine. Hin und wieder geht es zudem zum Laborunterricht.

Abgerundet wird das schulische Angebot durch fachliche Exkursionen zu Unternehmen und Zulieferfirmen, Betriebserkundungen, Messebesuche, Workshops (z. B. Filtration oder Sensorikschulung) und Fachvorträge. Auf die ausgebildeten Fachkräfte für Fruchtsafttechnik warten Betriebe im In- und Ausland.



Weiterbildungsmöglichkeiten

Doch hier muss noch nicht Schluss sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine weitere Karriere zu gestalten: Zum Beispiel als Industriemeister oder -meisterin (IHK) Fruchtsaft und Getränke. Mit dieser Fortbildung kann man später als Abteilungs- oder Betriebsleiterin bzw. -leiter arbeiten.

Alternativ zur Industriemeisterausbildung gibt es auch ein zweijähriges Aufbaustudium mit dem Abschluss „Staatlich geprüfte/-r Techniker/-in für Obstbau und Obstverwertung“. Neben der abgeschlossenen Berufsausbildung wird hierfür die Mittlere Reife vorausgesetzt.

Wer eine Karriere im Management, als Produktions- oder Technischer Leiter bzw. Leiterin anstrebt, der hat nach der Ausbildung oder mit der Fachhochschulreife, der allgemeinen Hochschulreife oder dem Meisterabschluss die Möglichkeit, ein fachspezifisches Studium zu absolvieren.



 natuerlichmitsaft

 mitsaft

 natuerlichmitsaft

natuerlich-mit-saft.eu

