

SAFTMAGAZIN

Natürlich mit Saft

**ALKOHOLFREIE
BEGLEITUNG
ZUM ESSEN**

**KARRIERE IM
SAFTLADEN**

**NATÜRLICHES
LEBENSMITTEL
FRUCHTSAFT**

Nachhaltigkeit in der Fruchtsaftherstellung

**VIELE WEGE FÜHREN
ZUM ZIEL!**



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



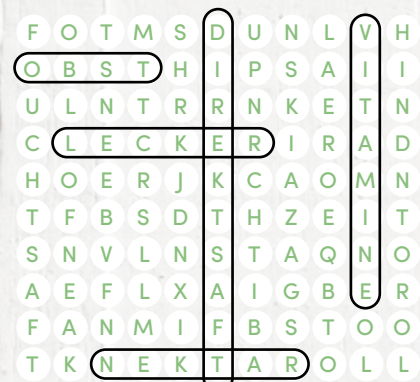
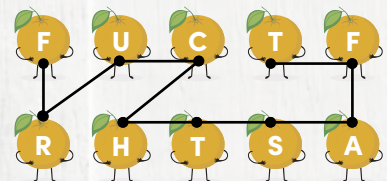
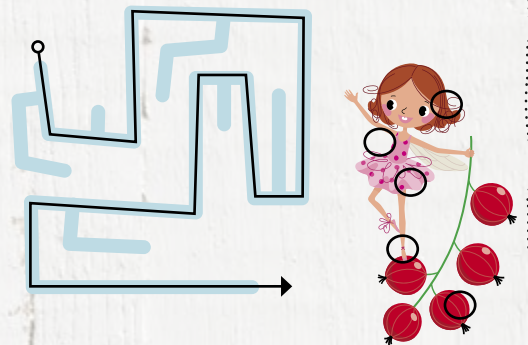
Bildnachweise

- Cover: VdF/Foodboom
- S. 3 VdF/A. Hammer, Pineapple studio/Shutterstock.com
- S. 6–7 1stGallery/Shutterstock.com, VdF/A. Hammer
- S. 8–9 Dreamer Company/Shutterstock.com,
Gustavo Frazao/Shutterstock.com,
Sorapop Udomsri/Shutterstock.com,
Sergei Kardashev/Shutterstock.com,
VdF/A. Hammer, VdF/D. Schneider
- S. 10–11 Kilian Oksana/Shutterstock.com, 9dream studio/Shutterstock.com
- S. 12–13 Photo by Hello I'm Nik on Unsplash, Tina Kollmann/Food und Co,
Mel. Buml/gourmetguerilla
- S. 14–15 Lena Fuchs/meinleckeresleben.com,
Tanja Farwick/foodistas.de, VdF/D. Schneider
- S. 16–17 iStock.com/gilaxia, Pineapple studio/Shutterstock
- S. 18–19 BGStock72/Shutterstock.com, iStock.com/amtitus,
iStock.com/InnaBodrova, MaryCo/Shutterstock.com,
Lepusinensis/Shutterstock.com
- S. 20–21 VdF/D. Schneider, rraya/Shutterstock.com,
Fascinadora/Shutterstock.com
- S. 22–23 teka12/Shutterstock.com, BigDane/Shutterstock.com,
Victoria Sergeeva/Shutterstock.com,
TheOldhiro/Shutterstock.com, Pladin12/Shutterstock.com,
VdF/A. Hammer
- S. 24–25 VdF/Foodboom
- S. 26–27 VdF/Foodboom, Best_photo_studio/Shutterstock.com,
PandaStudio/Shutterstock.com, Taigi/Shutterstock.com,
Julia Sudnitskaya/Shutterstock.com,
Peter Hermes Furian/Shutterstock.com,
FotoHelin/Shutterstock.com,
Sergei Kardashev/Shutterstock.com
- S. 28–29 VdF/D. Schneider, Vitawin/Shutterstock.com
- S. 30–31 wavebreakmedia/Shutterstock.com, VdF/A. Hammer

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.

Auflösung Kinderrätsel



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit fast 130 Jahren trinken wir in Deutschland Fruchtsaft und halten in Bezug auf den Pro-Kopf-Konsum schon seit vielen Jahren den Weltmeistertitel. Nirgends auf der Welt gibt es so viele Fruchtsafthersteller wie bei uns. Jeder zweite Betrieb der EU hat seinen Sitz in Deutschland – das sind über 300 Betriebe an der Zahl.

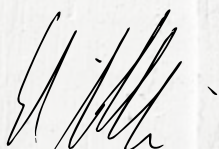
Aus der Historie heraus fühlen wir uns der Natur als unserem Rohstofflieferanten in besonderem Maße verpflichtet. Nachhaltigkeit spielt dabei für uns schon seit vielen Jahren eine bedeutende Rolle, nicht nur in Bezug auf die Rohware. Das Thema Nachhaltigkeit zieht sich durch den gesamten Produktionsprozess und wird in jedem Betrieb individuell an die Gegebenheiten angepasst umgesetzt.

Bei uns spielt die Tradition eine wichtige Rolle, aber die Fruchtsafthersteller sind auch sehr innovationsfreudig. Von je her ist deshalb die Ausbildung von Fachkräften eine wichtige Investition in die Zukunft unserer Branche und wird von den einzelnen Betrieben intensiv verfolgt. Wer also noch einen Job im Saftladen sucht

Für uns ist Fruchtsaft ein Naturprodukt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, das in den vergangenen Jahren im Hinblick auf seine Ernährungsqualitäten zu Unrecht an den Pranger gestellt wurde. Die Wissenschaft bekräftigt heute, dass man Fruchtsaft nicht mit zuckergesüßten Getränken vergleichen kann. Wenn Sie das Thema interessiert, dann lesen Sie dazu das Interview mit Prof. Dr. Schweiggert, Leiter des Instituts für Getränkeforschung an der Hochschule Geisenheim, auf Seite 16.

Wir wollen Ihnen mit diesem Magazin und den enthaltenen Rezeptideen Lust auf Fruchtsaft machen, Ihr Interesse am Naturprodukt Fruchtsaft wecken und Sie kurzweilig über ein paar Fakten rund um unsere Branche informieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.



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

**NACHHALTIGKEIT IN DER
FRUCHTSAFTHERSTELLUNG
AB SEITE 6.**



**FRUCHTSAFT IST KEIN
ZUCKERWASSER.
DAS INTERVIEW MIT
PROF. DR. SCHWEIGGERT
AB SEITE 16.**

Folgen Sie uns.

 [natuerlichmitsaft](#)

 [natuerlichmitsaft](#)

www.natuerlich-mit-saft.eu

Inhalt

SAFTMAGAZIN 2021

VdF- Mehrweg- System

Eine runde Sache seit
fast 50 Jahren

03 EDITORIAL

06 VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

Nachhaltige Verantwortung in der
Fruchtsafterstellung

10 FRUCHTSAFT & CO.

Und wer begleitet dich zum Essen?

12 UNSERE LIEBSTEN BLOGGERINNEN-REZEPTE

Alkoholfreie Essensbegleitung

16 FRUCHTSAFT – NATÜRLICHES LEBENSMITTEL

Wo steht Fruchtsaft in unserer Ernährung?

Interview mit Prof. Dr. Schweiggert

Neues aus der Fruchtsaftforschung

19 FRUCHTIGES KIDS-QUIZ

Rätselspaß für Kinder

20 DEUTSCHLAND IST DAS LAND DER SAFTLIEBHABER

Warum wir in Deutschland so gerne Saft trinken



30

Ein Job mit
Zukunftsperspektive.
Die Saftmacher
suchen Nachwuchs.

+FOOD Pairing

Was ist Food Pairing?
Und passt Ananas-Saft
zu Currys?

Dazu mehr auf S. 11



6

Handeln im Einklang
mit der Natur



28

Mehr Überblick
im Saftregal

21 BLITZEIS IM SOMMER

Fruchtsaft-Slush

22 REICHE SAFT-AUSBEUTE AUS EUROPAS OBSTGÄRTEN

Hier wächst das Obst für unsere Lieblingssäfte

24 WELCOME BACK SOMMERKÜCHE

Bunt und abwechslungsreich, natürlich mit Saft

27 LIFE-HACK

Schokolade selber machen

28 DIE WAHL – KEINE QUAL

Was ist eigentlich drin in Fruchtsaft & Co.?

30 KARRIERE IN DER FRUCHTSAFTTECHNIK

22

Woher kommen die Birnen
für Europas Birnensaft?
Dazu mehr auf S. 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



Streuobstwiesen tragen erheblich zum Schutz der Biodiversität bei und zählen zu den artenreichsten und wichtigsten Ökosystemen Europas



NACHHALTIGE VERANTWORTUNG IN DER FRUCHTSAFTHERSTELLUNG

Viele Wege führen zum Ziel

Fruchtsaft ist ein Naturprodukt, das in Deutschland bereits eine über 100-jährige Tradition hat. Die Fruchtsafthersteller fühlen sich ihrem Rohstofflieferanten, der Natur, schon immer in besonderer Art und Weise verpflichtet. Daher ist es ihr oberstes Ziel, ihre Fruchtsäfte nicht nur so naturnah wie möglich zu belassen, sondern dabei auch im Einklang mit der Natur zu handeln. Denn alles, was gegen die Natur geht, geht auf Dauer zulasten der Menschen.

Heutzutage ist es wichtiger denn je, ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte zu verbinden. Bei der nachhaltigen Herstellung von Fruchtsäften spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle: vom Anbau der Rohstoffe über die Verarbeitung bis hin zur Produktion und Verpackung.

Streuobstwiesen zählen zu den wichtigsten Rohstofflieferanten der Fruchtsafthersteller. Von hier beziehen sie vor allem Äpfel. In Deutschland werden je nach Witterungsverlauf pro Jahr zwischen 250.000 und 650.000 Tonnen Streuobstäpfel an die Keltereien geliefert.

Streuobstwiesen tragen erheblich zum Schutz der Biodiversität bei und zählen zu den arten-

reichsten und wichtigsten Ökosystemen Europas. Sie bieten Lebensraum und Nährboden für über 5.000 Tier- und Pflanzenarten; darunter auch einige gefährdete Arten wie der Steinkauz. Sie bieten Vögeln Platz zum Nisten und ein nachhaltiges Nahrungsangebot für Hummeln und Bienen. Auf Streuobstwiesen stehen hochstämmige Obstbäume. Daher kann die Wiese gleichzeitig auch als Weide für Tiere genutzt werden. Eine ziemlich effiziente Flächennutzung!

Die Vielzahl alter, aromatischer Obstsorten auf den Streuobstwiesen ist ein ganz besonderer und wertvoller Schatz und in dieser Art einmalig. Mit dieser Vielfalt alter Apfel-, Birnen- und Pflaumensorten ist eine einzigartige Geschmacksintensität verbunden.

Die Fruchtsafthersteller fördern den Streuobstanbau und tragen zum Schutz und Erhalt der Streuobstwiesen bei. So zum Beispiel durch fest vereinbarte Ernteverträge.

Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt und zur Stärkung des regionalen Obstanbaus. Von der Streuobstwiese bis zum Fruchtsafthersteller liegen meist nur kurze Transportwege, was die Umwelt schont und eine optimale Qualität der Säfte garantiert.



1/3

Bio-Fruchtsäfte und -nektare haben in Deutschland derzeit einen Anteil von rund einem Drittel am Gesamtangebot. Die Tendenz ist seit Jahren leicht steigend.

VERARBEITUNG

100-prozentige Rohstoffverwertung

Die Apfelsaftproduktion ist ein Paradebeispiel für praktizierte Kreislaufwirtschaft. Der Apfel wird bei den Fruchtsaftherstellern zu 100 Prozent verarbeitet.

Etwa drei Viertel werden zu Apfelsaft, das restliche Viertel, der sogenannte Trestler, bestehend aus Schale, Kernen und Fruchtfleischresten, wird weiterverwertet. So wird der ballaststoffreiche Trestler unter anderem in der Tierfütterung geschätzt. Zudem kommt er in Form von Apfelpektin als pflanzlicher Gelatine-Ersatz zum Einsatz. Auch zur Energiegewinnung in Biogasanlagen und als Brennstoff kann er in Form von Trestler-Pellets genutzt werden. Dieser Kreislauf gilt auch für die Verarbeitung von anderem Kern- und Beerenobst.

APFELTRESTER
AUS DER
PRODUKTIONSANLAGE.
ER WIRD UNTER
ANDEREM FÜR DIE
HERSTELLUNG VON
PFLANZLICHEM
GELIERMITTEL
VERWENDET.



JUICE CSR

Nachhaltigkeit weltweit verbessern

Die Online-Plattform „Juice CSR“ (Corporate Social Responsibility) dient dem Austausch von Best-Practice-Beispielen entlang der gesamten Wertschöpfungskette von Fruchtsäften mit dem Ziel, die Nachhaltigkeitspraktiken der gesamten Branche weltweit zu verbessern.

Die Mitglieder verpflichten sich, die ökonomischen, sozialen, ökologischen, ethischen und menschenrechtlichen Verpflichtungen und Herausforderungen in der gesamten Fruchtsaftlieferkette anzugehen.

Die Grundlage für die Zusammenarbeit innerhalb der Plattform bilden verschiedene CSR-Prinzipien.

CSR-Prinzipien

Schutz der Umwelt. Natürliche Ressourcen sollen effizient und optimal genutzt werden.

Respektieren der Menschenrechte. Schaffung akzeptabler Arbeitsbedingungen und Hilfe für die Gemeinschaften, sich zu entwickeln.

Förderung des Zugangs zu und des Transfers von Wissen, Fähigkeiten und Technologien.



Das Ziel: verbesserte Nachhaltigkeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette – von der Plantage bis ins Glas

juicecsr.eu

KLIMASCHUTZ-
PROJEKTE: Z. B.
WALDSCHUTZ-
PROJEKTE IM
AMAZONASGEBIET



PRODUKTION

Klimaneutrale Produktion – Ausgleich schaffen

Bei der Produktion von Fruchtsäften lässt sich ein gewisser Ausstoß von CO₂ nicht vermeiden. Hier gibt es immer mehr individuelle Konzepte der Hersteller, die freigesetzten Treibhausgase zu kompensieren. Die Emissionsmenge wird dann beispielsweise mit Klimaschutzprojekten oder Erneuerbare-Energien-Projekten ausgeglichen. So kann trotz CO₂-Ausstoß klimaneutral produziert werden.

Die Verwendung von Ökostrom ist ebenfalls ein wichtiger Schritt für eine klimaneutralere Produktion.





KARTONVERPACKUNGEN
UND PET-FLASCHEN
WERDEN ZUNEHMEND
NACHHALTIGER,
Z. B. DURCH DIE
VERWENDUNG VON
NACHWACHSENDEN
ROHSTOFFEN UND
BIOKUNSTSTOFFEN.

VERPACKUNG

Abfallreduzierung und Recycling

Fruchtsäfte und -nektare werden in unterschiedlichen Verpackungen angeboten, die sich grundsätzlich entweder dem Einweg- oder dem Mehrwegsystem zuordnen lassen. Diese Vielfalt an unterschiedlichen Verpackungsformen weiß der Verbraucher sehr zu schätzen.

Im Bereich Mehrweg ist das VdF-Glas-Mehrweg-System nun seit fast 50 Jahren im Einsatz. Dieses etablierte und gut funktionierende System wird bundesweit flächendeckend von rund 300 Fruchtsaftherstellern eingesetzt. In einem geschlossenen Kreislauf zwischen Herstellern, Handel und Verbrauchern werden die Flaschen und Kästen immer wieder eingesetzt mit einer Lebensdauer von bis zu 10 Jahren für die Flaschen und bis zu 20 Jahren für die Kästen. Danach werden sie recycelt und zu neuen Flaschen und Kästen verarbeitet.

Im Bereich Einweg punkten beim Thema Nachhaltigkeit zum Beispiel biobasierte Verpackungen, also Verpackungen auf Basis von nachwachsenden Rohstoffen wie Holz/Papier oder Biokunststoffen. Diese Verpackungen werden stets weiterentwickelt. So ist es beispielsweise mittlerweile auch möglich, die Deckel von Fruchtsaftverpackungen und die Polyethylen-Schichten in Kartonverpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen herzustellen.

Auch die Verwertung durch Recycling etwa von PET-Verpackungen trägt zur Abfallreduzierung bei. Durch die geplante Bepfandung von PET-Flaschen wird der Recycling-Anteil in Zukunft weiter wachsen. Dann werden in der Fruchtsaftbranche rund 98 Prozent aller Gebinde recycelt oder als Mehrweg befüllt!



Die Flaschen und Kästen werden immer wieder eingesetzt. Flaschen bis zu zehn Jahren, Kästen bis zu 20 Jahren. Danach werden sie recycelt und zu neuen Flaschen und Kästen verarbeitet.



UND WER BEGLEITET DICH ZUM ESSEN?

In Zeiten, in denen ein Restaurantbesuch eher der Seltenheit angehört und viel zu Hause gekocht wird, stellt sich die Frage nach der perfekten Essensbegleitung aus einer ganz anderen Perspektive. Wir stellen vor: Fruchtsäfte & Co. als ideale Essensbegleitung – in flüssiger Form.

Der passende Wein gehört für viele zu einem guten Essen dazu. Doch seit geraumer Zeit hält ein neuer Food-Trend sowohl in der Gastronomie als auch den heimischen Küchen Einzug: die alkoholfreie Essensbegleitung.

Immer mehr Menschen verzichten bewusst auf Alkohol, möchten auf den Genuss zum Essen aber dennoch nicht verzichten. Hier gibt es Tipps und

Tricks für die perfekte Essensbegleitung, ohne Umdrehungen, dafür mit viel Geschmack!

Fruchtsäfte und -nektare können ebenso wie ein guter Wein speisebegleitend angeboten werden und sind eine spannende Alternative zu Mineralwasser oder Limonaden. Ihre Vielfalt ist riesig, ebenso wie ihre Einsatzmöglichkeiten.



+ FOOD Pairing

WELCHER FRUCHTSAFT PASST WOZU?

Sortenreine Fruchtsäfte

Einige Rebsorten (z. B. Dornfelder oder Riesling) gibt es nicht nur als Wein, sondern auch als sortenreine Traubensäfte. Sie bieten sich ähnlich wie sortenreine Apfelsäfte (z. B. Boskoop, Elstar, Jonagold) als geschmacklich authentische und alkoholfreie Alternative zum Wein an.

Fruchtsaftschorle 2.0

Fruchtsäfte lassen sich nicht nur mit Mineralwasser mischen, sondern können auch mit anderen kohlen säurehaltigen Getränken wie etwa Tonic Water oder Ginger Beer zu einer erfrischenden Schorle werden. Die Schärfe oder Bitterstoffe verleihen dem Saft eine neue geschmackliche Dimension, so zum Beispiel Apfelsaft mit einem Schuss Tonic.

Mocktail-Hour

Als fruchtige Basis für alkoholfreie Cocktails (Mocktails) sind Fruchtsäfte und -nektare aufgrund ihrer geschmacklichen Bandbreite bestens geeignet. Sie können verschiedene Aromen bedienen: von sauer über süß bis herb. Sie lassen sich hervorragend mit Kräutern, Gewürzen oder Ölen aromatisieren und erhalten so völlig neue Geschmacksnuancen. Das bringt neue Raffinesse, Frische und Leichtigkeit ins Spiel.

Zudem können Mocktails von den unterschiedlichen Texturen profitieren: So kommt zum Beispiel ein etwas dickflüssiger und samtiger Birnensaft ganz anders daher als ein spritziger Apfelsaft.

Was ist eigentlich ... FOOD PAIRING?

Aus der Frage, welche Zutaten und Aromen am besten miteinander harmonieren, hat sich eine wahre Wissenschaft entwickelt, die sich unter dem Begriff Food Pairing etabliert hat.

Beim Food Pairing geht es darum, Aromen zu finden, die sich gegenseitig optimal ergänzen. Kombiniert man Zutaten mit übereinstimmenden Aromakomponenten, ergeben sich im Zusammenspiel überraschende und neue Geschmackserlebnisse.

APFEL SAFT



Fisch, Pasta, Meeresfrüchte, Winter- und Rohkostsalate, kräftige Eintöpfe, Leber, Kurzgebratenes, Spargel, Zwiebelkuchen, Quiche Lorraine, Flammkuchen



Zitronenmelisse, Petersilie, Bohnenkraut, Zimt, Olivenöl, Senf, Pfeffer, Tomate

ORANGEN SAFT



mediterrane Gerichte, Currys, Salate, Geflügel, Rinderbraten, Schokoladendesserts



Anis, Salbei, Wermut, Thymian, Basilikum, Chili, Pfeffer, Zimt

JOHANNISBEER NEKTAR



dunkle Fleisch- und Wildgerichte, kräftige Rohkost wie z. B. Rotkohl



Apfel, rote Früchte, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Öle von Zitrusfrüchten: Orange, Pomelo, Pink Grapefruit

RHABARBER NEKTAR



Fisch- und Geflügelgerichte, Ziegenkäse, Pasta, Sommersalate



Dill, Fenchel, Estragon, Kardamom, Olivenöl, Sherry-Essig

ANANAS SAFT

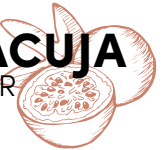


Currys, arabische Gerichte, Salate mit Bitterstoffen, asiatische Gerichte



Verveine, Salbei, Rosmarin, Muskat, schwarzer Kardamom, Thai-Basilikum, Minze

MARACUJA NEKTAR



Geflügel, geräucherte Speisen, asiatische Gerichte



Banane, Mango, vollreife Papaja (Thai-)Basilikum, Pandanablatt

SAUERKIRSCH NEKTAR



Kräftige Wild- und Rindfleischgerichte, Dessert: dunkle Mousse



Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Wacholder, Piment, roter Pfeffer, dunkle Schokolade, fruchtige Aromen von Zitrusfrüchten, Öle von Zitrusfrüchten: Orange, Mandarine



Passt gut zu ...



Aromatische Begleiter

Unsere liebsten **BLOGGERINNEN** Rezepte

Alkoholfreie Essensbegleitung
mit Fruchtsaft & Co.

Der Frühsommer hält Einzug auf den Tellern und in den Gläsern der Foodblogs. Die perfekt abgestimmte Kombination aus Drink und Rezept haben diese vier Foodbloggerinnen bei ihren sommerlichen Menüs gefunden.

SESAM-HÄHNCHEN-GRILLSPIEßE

MIT FRUCHTIGEM RHABARBER-KETCHUP
UND ERFRISCHENDEM RHABARBER-SPRITZ

Hier geht's zu
Foodundco



Zubereitung:

Grillspieße: Sesamöl, Sesam, Salz und Knoblauchpulver miteinander verrühren. Die Hähnchenbrust in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und im Öl marinieren. Die Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln und Hähnchen abwechselnd wellenförmig auf Schaschlikspieße stecken. Von beiden Seiten ca. 3 bis 4 Minuten grillen.

Rhabarber-Ketchup: 250 ml Rhabarbernektar, Tomatenmark, Salz, Essig und Zucker in einen Topf geben und diese Mischung mit geschlossenem Deckel für ca. 30 Minuten köcheln. Anschließend die Stärke im zurückbehaltenen Rhabarbernektar (100 ml) auflösen und zum Ketchup geben. Sofort kräftig umrühren und nochmals aufkochen, bis es andickt. Anschließend das Rhabarber-Ketchup, noch heiß, in saubere Flaschen füllen.

Rhabarber-Spritz: Eiswürfel und Limettenscheiben in ein Glas geben und den Rhabarbernektar und das Tonic Water hineingießen. Wer es gerne süß mag, kann noch etwas Zucker dazu geben.

Zutaten für 2 Personen:**Grillspieße**

350 g Hähnchenbrust
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Sesamöl
2 TL Sesam
1 TL Salz
1 TL Knoblauchpulver
Schaschlikspieße

Rhabarber-Ketchup

350 ml Rhabarbernektar
50 g Tomatenmark
2 TL Salz
4 cl Tafelessig
100 g Zucker
15 g Stärke

Rhabarber Spritz

8 cl Tonic Water
8 cl Rhabarbernektar
2 Limettenscheiben
Eiswürfel



PRICKELNDER BIRNEN-FIZZ

MIT ZITRONENGRAS UND MINZE

Zubereitung:

Den Birnensaft in ein Gefäß füllen und das Zitronengras hinzugeben. Kaltstellen und mindestens 30 Minuten – gerne auch länger – ziehen lassen. Den aromatisierten Birnensaft auf vier Gläser verteilen. Minze, je ein Viertel Limette und Eiswürfel in die Gläser geben. Mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Zum Schluss je eine Stange Zitronengras in die Gläser stecken, Birnenscheiben an den Glasrand stecken und sofort servieren.

Zutaten für 4 alkoholfreie Drinks:

300 ml Birnensaft
4 Stangen frisches Zitronengras, das untere Ende frisch angeschnitten
4 Stängel frische Minze
1 Limette, geviertelt
8–12 Eiswürfel
500 ml sehr kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

Hier geht's zu
GourmetGuerilla



LAUCH-TARTE-TATIN

MIT APFEL-KIRSCHSAFT-DRINK



Hier geht's zu
meinleckerlesleben

**Zubereitung:**

Lauch-Tarte-Tatin: Für den Teig Mehl mit Salz, Pfeffer, kalter Butter in Stückchen, geriebenem Bergkäse, Zitronenabrieb und Frischkäse zu groben Streuseln verkneten. Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten kühl stellen. Enden und dunkelgrünen Teil vom Lauch abschneiden, gut putzen und waschen. Dann in etwa 4 cm breite Stücke schneiden.

In einer großen ofenfesten Pfanne Olivenöl erhitzen, Lauchstücke eng in die Pfanne setzen und braun anschwitzen (nicht rühren). Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen und kurz einkochen. Thymian und Ziegenfrischkäse darüber verteilen.

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und über den Lauch legen. Den Rand nach unten umklappen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen 35 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Form aus dem Ofen nehmen und die Tarte behutsam stürzen.

Salat: Salat waschen und trocken tupfen. Apfel in dünne Spalten schneiden. Für die Vinaigrette Honig mit Senf verrühren. Apfelsaft und Apfelessig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Olivenöl unterrühren. Salat mit Apfelscheiben anrichten und mit Apfel-Vinaigrette beträufeln.

Apfel-Kirschsaft-Drink: Eine Zitrone auspressen, andere in Scheiben schneiden. Apfelsaft in die Gläser gießen. Thymian, Zitronensaft, Zitronenscheiben und nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Zum Schluss Kirschnektar eingießen.

Zutaten für 2 Personen:**Lauch-Tarte-Tatin:**

Teig: 200 g Dinkelmehl
½ TL Salz, Pfeffer
100 g kalte Butter
30 g geriebener Bergkäse
50 g Frischkäse
Abrieb ½ Bio-Zitrone
2 EL kaltes Wasser
Belag: 4–5 Stangen Lauch
2–3 EL Olivenöl
1 EL Bio-Honig
3–4 Zweige Thymian
100 ml Apfelsaft (naturtrüb)
100 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer

Salat: 4 Handvoll Salat nach Wahl (z. B. Portulak, Rucola)
1 Apfel
1 TL Bio-Honig
1 TL Senf (mittelscharf)
2 EL Apfelsaft (naturtrüb)
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Apfel-Kirschsaft-Drink:
800 ml naturtrüber Apfelsaft
200 ml Kirschnektar
4 Zweige Thymian
2 Bio-Zitronen
Eiswürfel nach Belieben

VANILLECREMESCHNITTEN

MIT GINGER APRICOT SMASH

Zubereitung:

Vanillecreme: Sahne und Milch zusammen in einem Topf erhitzen; nicht kochen lassen. Vanillemark aus der Schote kratzen und mit der Schote dazugeben. Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen. Abgekühlte Sahne-Milch-Mischung tröpfchenweise in die Eiermasse geben und das Ganze mit einem Schneebesen immer wieder cremig schlagen.

Masse nun wieder in einem Topf auf den Herd geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Ständig rühren, da ansonsten der Vanillepudding am Boden festkocht. Pudding so lange erhitzen, bis er eine dickliche Konsistenz erreicht hat. Anschließend abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Für den Boden die Teigplatten in 8 Quadrate (à ca. 10 x 7 cm) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem Pinsel die Teigplatten mit dem Öl bestreichen. Nun die Teigplatten für etwa 8 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Himbeeren waschen und trocken tupfen. Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf den Teigplatten verteilen. Je 4 Platten übereinander stapeln. Auf der oberen Cremeschicht die Himbeeren verteilen.

Drink: Aprikosennektar zusammen mit der gewaschenen Minze, dem Limettensaft und einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und das Ganze für 20 Sekunden kräftig schütteln. Gläser mit Eiswürfeln befüllen. Nun den Aprikosennektar auf die beiden Gläser verteilen und mit dem Ginger Beer aufgießen. Optional mit frischer Minze garnieren.

Zutaten für 3-4 Personen:

Vanillecreme:

200 g Sahne
100 ml Milch
1 Vanilleschote
Zucker
3 Eier (Größe M)
1 Packung **Yufka-Teig**
(Alternativ: Blätterteig)
50 ml Speiseöl (z. B. Rapsöl)
18 Himbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

Ginger Apricot Smash:

150 ml Aprikosennektar
½ Bund frische Minze
150 ml Ginger Beer
Saft einer halben Limette
einige Eiswürfel

Was ist eigentlich...

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FRUCHTSAFT UND FRUCHTNEKTAR?

VERRATEN WIR
AUF SEITE 28.

Hier geht's zu den
Foodistas



STATT YUFKA GEHT
AUCH FILOT- ODER
BLÄTTERTEIG.

FRUCHTSAFT

NATÜRLICHES LEBENSMITTEL

Wo steht Fruchtsaft in unserer Ernährung?

Geht es um Ernährungsempfehlung, sind Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine verlässliche Quelle. Die DGE empfiehlt eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und hochwertigen pflanzlichen Ölen. Und wo ordnet die DGE Fruchtsaft ein?

Aufgrund der hohen Nährstoffdichte werden Fruchtsäfte von der DGE als pflanzliches Lebensmittel eingestuft. Denn sie bestehen immer zu 100 Prozent aus dem Saft der gepressten Früchte. Deshalb enthält Fruchtsaft neben dem natürlichen Zucker auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher sind sich zahlreiche Ernährungsexperten einig, dass ein Glas Fruchtsaft gelegentlich eine Portion Obst im Rahmen der „5 am Tag“-Empfehlung ersetzen kann.

Neben Wasser und ungesüßten Tees könnten laut der DGE auch Fruchtsaftschorlen mit drei Teilen Wasser und einem Teil Fruchtsaft zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.

Ein Glas Fruchtsaft – ob als eine Portion Obst oder über den Tag verteilt verdünnt als Fruchtsaftschorle – kann eine ausgewogene Ernährung ergänzen.

5 am Tag

Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sollen es sein, um den Körper möglichst gut mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Darunter zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll, weshalb die Mengen je nach Alter und Körpergröße variieren.

Die Initiative 5 am Tag wurde vor knapp 20 Jahren vom gleichnamigen Verein 5 am Tag e.V. gegründet und wird von zahlreichen Institutionen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Deutschen Krebsgesellschaft oder dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt. www.5amtag.de

INTERVIEW

Fruchtsaft ist kein Zuckerwasser

Prof. Schweiggert, vor Kurzem haben Sie einen Vortrag zum Thema „Fruchtsaft ist doch nur Zuckerwasser – oder?“ gehalten. Steht es wirklich so schlimm um den Fruchtsaft?

Nein, ich habe bewusst einen plakativen Titel gewählt. In den letzten Jahren tobt in den Medien ein regelrechter Kampf um das Thema Fruchtsaft. Man liest unter anderem, Fruchtsaft sei nicht besser als Softdrinks oder sogar noch schlimmer: Fruchtsaft würde zu einem früheren Tod führen. Solche Berichte widersprechen nicht nur dem Stand der Wissenschaft, sondern auch der Intuition vieler Verbraucher, die beispielsweise ein Glas Orangensaft zum Frühstück aus guten Gründen als etwas Gesundes ansehen.

In meiner Arbeitsgruppe forschen wir in Zusammenarbeit mit verschiedenen ernährungsmedizinischen Wissenschaftlern schon seit vielen Jahren zu diesem Thema und können Entwarnung geben: Fruchtsaft ist sicher kein Zuckerwasser und muss aus meiner Sicht definitiv anders bewertet werden. Fruchtsäfte enthalten eine Reihe wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der bei den Deutschen sehr beliebte Orangensaft enthält z. B. das Vitamin C, welches gut fürs Immunsystem ist, und auch den Mineralstoff Kalium, welcher für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks wichtig ist. So zeigen Studien, dass der mäßige Konsum von Orangensaft positive Effekte auf verschiedene Herz-Kreislauf-Indikatoren wie den Blutdruck hat oder den Harnsäurespiegel senkt, wodurch möglicherweise das Risiko für die Entstehung von Gicht gesenkt werden könnte.

Sie sprechen im Vortragstitel den Zuckergehalt an. Man liest ja häufig, dass Orangensaft gleich viel Zucker enthält wie Cola. Was sagen Sie als Wissenschaftler zu diesem Vergleich?

In 100 Millilitern Orangensaft bzw. Softdrink steckt tatsächlich oft etwa gleich viel Zucker: durchschnittlich rund neun Gramm. Dies entspricht übrigens auch der Menge an Zucker, die in 100 Gramm Orangen enthalten ist. Der Zucker aus der Orange landet natürlich auch im Saft. Der Zusatz von zusätzlichem Zucker ist dagegen verboten.

Interessant ist jedoch, dass sich der enthaltene Zucker aus diesen drei Produkten ganz unterschiedlich auf den Blutzuckerspiegel im Körper auswirkt. Dies wird über den sogenannten **Glykämischen Index (GI)** angegeben; eine Art Geschwindigkeitsmaß, wie schnell der enthaltene Zucker vom Körper aufgenommen wird. Je höher der GI, desto mehr Zucker gelangt innerhalb einer gewissen Zeit nach der Nahrungsaufnahme ins Blut.



Prof. Dr. Schweiggert

Leiter des Instituts für
Getränkforschung an der
Hochschule Geisenheim

Bei Orangen liegt der Glykämische Index am niedrigsten (ca. 40), gefolgt von Orangensaft mit ca. 50. Zuletzt kommen die Softdrinks mit dem höchsten GI von ca. 60.

Trotz ähnlichem Gehalt gelangt demnach der Zucker aus Softdrinks deutlich schneller ins Blut als der aus Orangensaft oder frischen Orangen.

Warum gibt es diese Unterschiede, wenn der Zuckergehalt ähnlich hoch ist?

Der Mechanismus dahinter wurde erst 2019 entdeckt. Die Unterschiede sind höchstwahrscheinlich auf einen Inhaltsstoff im Orangensaft zurückzuführen: **Hesperidin**. Dieser Pflanzenstoff ist in etwa gleich hoher Menge wie das Vitamin C im Orangensaft enthalten. Er gehört als Polyphenol zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Britische und US-amerikanische Forscher konnten jüngst zeigen, dass Hesperidin die Transporter hemmt, die dafür verantwortlich sind, den Zucker aus der Nahrung in die Darmzellen und ins Blut zu befördern.

Das erklärt den niedrigeren Glykämischen Index von Orangensaft und die geringeren Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel.





Gibt es aus Ihrer Sicht irgendwelche Einschränkungen beim Verzehr von Fruchtsaft?

Fruchtsaft wird von Gesundheitsorganisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als pflanzliches Lebensmittel definiert. Im Rahmen der Empfehlung, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, kann eine Portion Obst durch ein kleines Glas (200 ml) Fruchtsaft ersetzt werden. Auch aus meiner Sicht ist Fruchtsaft sicher kein Durstlöcher, der täglich in größeren Mengen getrunken

werden sollte, denn dann dürfte der enthaltene Zucker durchaus zum Problem werden. Wir sprechen dann von einer Größenordnung von 0,5 bis 1 Liter Fruchtsaft pro Tag. Umfangreiche Studien der letzten Jahre deuten aber darauf hin, dass ein geringer bis mäßiger Fruchtsaftverzehr von etwa einem kleinen Glas von 100 bis 200 Millilitern sogar einen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislauf-System haben dürfte. **Ein Glas Fruchtsaft am Tag muss also sicher nicht verteufelt werden!**

NEUES AUS DER FRUCHTSAFTFORSCHUNG

Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich intensiv mit der Erforschung unserer Lebensmittel. Dabei eröffnen neue Untersuchungsmethoden oder Forschungsansätze auch immer wieder neue Einblicke in die Wirkungsweise von Inhaltsstoffen.

Im Bereich Fruchtsaft spielt das in Orangensaft enthaltene **Flavonoid Hesperidin** eine sehr interessante Rolle. Die Forschung steht hier zwar noch am Anfang, doch schon jetzt deutet sich an, dass Hesperidin einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung des körperlichen Wohlbefindens leisten könnte.

Hesperidin kommt fast ausschließlich in Zitrusfrüchten vor. Es befindet sich vor allem in den Membranen und in der weißen Schicht unterhalb der Schale.

Orangensaft ist eine der wenigen natürlichen Quellen für Hesperidin. Zwar enthalten Orangen mengenmäßig mehr Hesperidin als Orangensaft, jedoch kann der Körper das Hesperidin aus dem Saft sehr gut aufnehmen und verarbeiten. Man nennt dies Bioverfügbarkeit. Bei Betrachtung des gesundheitlichen Potenzials ist auch eine gute Bioverfügbarkeit wichtig.

Es gibt Studien, die Hinweise auf eine blutdrucksenkende Wirkung von Hesperidin in Orangensaft geben.

Ein hoher Blutdruck gehört zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Zudem deutete sich an, dass auch andere Herz-Kreislauf-Indikatoren, wie die Funktionalität der Blutgefäße, durch das in Orangensaft enthaltene Hesperidin verbessert und die gefäßschützenden Wirkungen somit gesteigert werden könnten.^{1, 2}



Andere Studien liefern Hinweise für eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung von Hesperidin.³

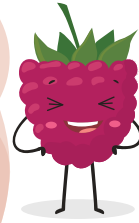
In den nächsten Jahren wird sich die Forschung noch intensiv mit dem Gesundheitswert von Hesperidin auseinandersetzen und dabei auch die Rolle eines regelmäßigen Verzehrs von Orangensaft etwa auf den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System untersuchen. Auf die Ergebnisse kann man gespannt sein!

¹ Morand et al. (2011) Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr 93(1):73–80

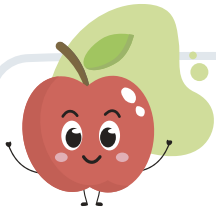
² Rangel-Huerta et al. (2015) J Nutr 145: 1808–1816. Morand et al. (2011) Am J Clin Nutr 93: 73–80.

³ Parhiz, M. et al.: Antioxidant and anti-inflammatory properties of the Citrus flavonoids hesperidin and hesperetin: An updated review of their molecular mechanisms and experimental models. Phytother. Res. 2015, 29, 323–331

KIDS QUIZ



Jonathan sitzt in der Schule.
Der Lehrer fragt ihn: „Warum ist ein
Eisbär weiß?“ Jonathan entgegnet:
„Wenn er rot wäre, müsste er ja
Himbär heißen.“



Findest du den Weg?

Hilf dem Apfel, den Weg ins Glas zu finden.

Buchstabengitter

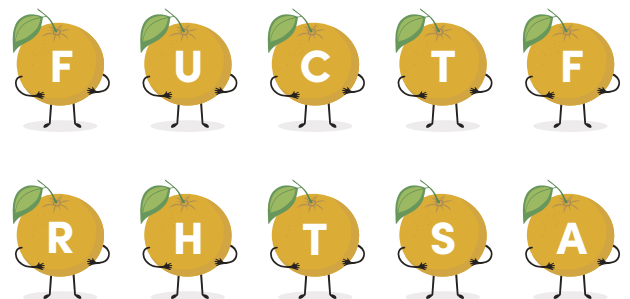
Finde die fünf saftigen Begriffe, die sich senkrecht und waagrecht im Buchstabengitter verstecken.



Obst, Lecker, Direktsaft, Vitamine, Nektar

Fehlersuche

Findest du die fünf Fehler im rechten Bild?

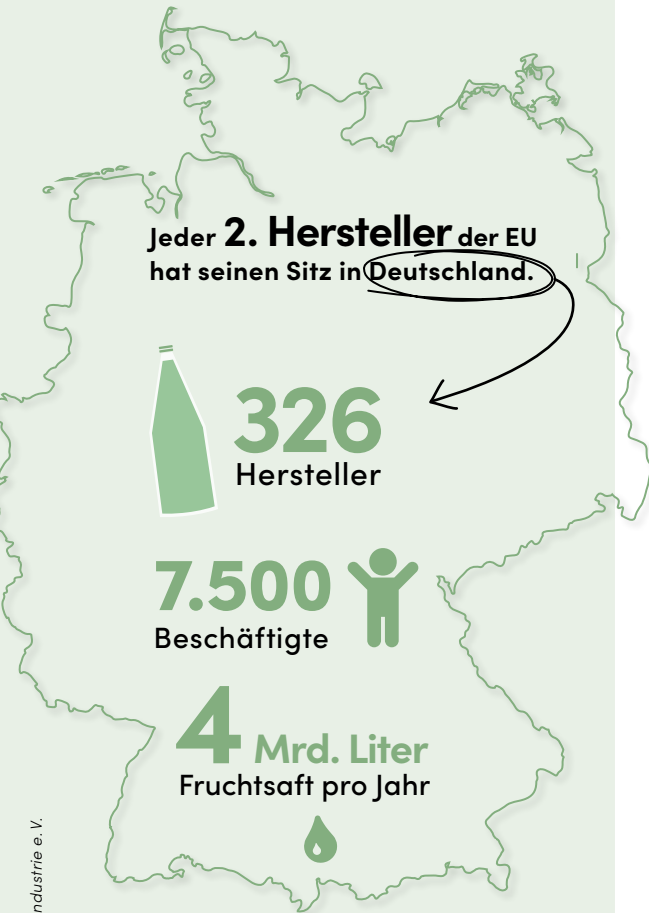


Wortschlangen-Rätsel

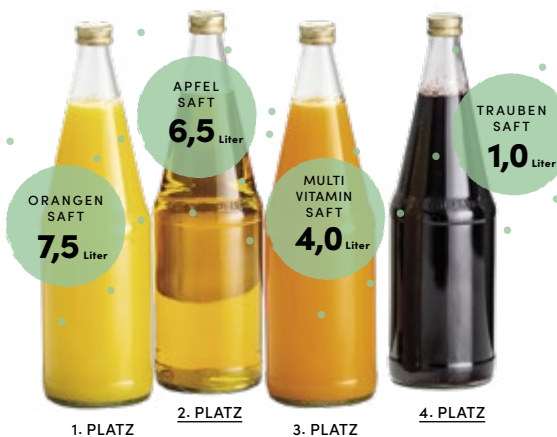
Verbinde die einzelnen Buchstaben zu einer Wortschlange. Erkennst du das gesuchte Wort?

Deutschlands Saftmacher

Deutschland ist nicht nur das Land der Saftliebhaber, es ist auch das Land der Saftmacher. Aktuell hat jeder zweite Fruchtsaferhersteller in Europa seinen Sitz in Deutschland – 326 überwiegend mittelständische Betriebe an der Zahl. Sie beschäftigen rund 7.500 Angestellte und produzieren ca. 4 Mrd. Liter Fruchtsaft pro Jahr.



Welchen Saft trinken wir am liebsten? Pro-Kopf-Verbrauch 2019



Deutschland ist das Land der Saftliebhaber

Fruchtsäfte haben in Deutschland nicht nur eine lange Tradition, sie werden auch heute noch gerne getrunken. In den vergangenen Jahren schwankte der **Pro-Kopf-Konsum zwischen 30 und 31 Litern**. Damit liegen wir seit vielen Jahren weltweit an der Spitze, mit Abstand folgend Norwegen mit rund 23 Litern und Österreich mit knapp 22 Litern.

APFELSAFT-KELTERSAISON 2020: DEUTLICH NIEDRIGER ALS ERWARTET

Nach sehr wechselhaften Witterungsperioden wurden 2020 rund 400 Mio. Liter Apfelsaft gekeltert. Im Vergleich zum Vorjahr (262 Mio. Liter) zwar eine durchaus erfreuliche Menge, jedoch lag die Ernteprognose im Sommer deutlich höher und ließ eine höhere Keltermenge erwarten. Die unzureichende Wasserversorgung im August und September reduzierte das Wachstum der Äpfel. Ein nicht zu unterschätzender Faktor: So kostet jeder fehlende Zentimeter im Durchmesser der Äpfel rund 30 Prozent an Ertrag. Auch die Frost- und Trockenstressjahre 2017 bis 2019 haben vielen alten Streuobstbäumen so zugesetzt, dass sie auseinandergebrochen oder abgestorben sind.

FRUCHTSÄFTE IN DER CORONA-ZEIT

Im vergangenen Corona-Jahr landeten im Schnitt 6,7 Prozent mehr Saftflaschen im Einkaufskorb. Das Immunsystem über die Ernährung zu stärken, stand bei vielen im Fokus und das gesunde Image von Fruchtsaft als natürliche Vitaminquelle ließ die Menschen verstärkt zu Fruchtsäften greifen. Neben den gesundheitlichen Beweggründen spielte dabei aber auch der Genusswert eine wichtige Rolle. Fruchtsäfte werden als ‚Soulfood‘ wahrgenommen und ganz bewusst als kleiner Luxus konsumiert. Die erhöhte Nachfrage im Einzelhandel konnte die hohen Absatzeinbußen der Fruchtsaferhersteller in der Gastronomie nicht kompensieren, wodurch der Pro-Kopf-Konsum im vergangenen Jahr um 0,5 Liter zurückging.

Blitzeis im Sommer



Fruchtsaft
SLUSH

Refreshing Pink

Zutaten für 4 Gläser:

1 Liter Rhabarbernektar
Optional 60 g Zucker oder Agavendicksaft
200 g Himbeeren
½ Bund Minze, sehr fein gehackt
Ein Schuss Limettensaft
Etwas Abrieb der Limettenschale (unbehandelt)

Deko: Minze, Limettenschnitz + Himbeeren

Zubereitung:

Rhabarbernektar mit Himbeeren und Zucker bzw. Agavendicksaft pürieren und durch ein Sieb passieren.

Limettensaft, Limettenabrieb und gehackte Minze dazu geben und verrühren.

Alles in einer flachen Metallschale in den Tiefkühler stellen.

Während des Gefrierens alle 15–30 Minuten mit einer Gabel umrühren, bis alles zu großen Kristallen erstarrt ist (bei –18 °C kann dies etwa 2 Stunden dauern).

Sonne auf dem Bauch, in Gedanken am Stand und was in der Hand? Am besten ein leckeres, fruchtiges Slush! Das farbenfrohe Eisgetränk ist blitzschnell mit Fruchtsaft selbst zuzubereiten – ganz ohne Eismaschine!

Die selbstgemachte eisige Erfrischung ist dabei oft kalorienärmer als viele fertige Alternativen, günstig und spart sogar Verpackung! Also auf die Plätze, fertig, losgeslusht!

Alles, was man braucht, ist Fruchtsaft oder Fruchtnektar nach Geschmack und ein tiefkühlgeeignetes Behältnis, zum Beispiel eine Frischhaltedose oder eine Auflaufform – idealerweise aus Metall. Einfach nicht ganz voll machen und ab damit ins Eisfach! Nach Belieben können außerdem Kräuter, Gewürze, frische Früchte oder extra Süße hinzugefügt werden.

So geht's:

Das Behältnis mit Fruchtsaft oder Fruchtnektar füllen und für ca. zwei Stunden tiefkühlen. Halbstündig mit der Gabel gut durchrühren, dann entsteht die typische Textur. Slush heißt nämlich so viel wie Schneematsch, und das beschreibt die Konsistenz ganz gut.

Manche löffeln, andere gehen mit dem Strohhalm zur Sache, andere trinken – doch egal wie, erfrischend ist es immer!



Reiche Saft-Ausbeute aus Europas Obstgärten

Deutschland ist nicht nur das Land der Safttrinker, sondern innerhalb Europas auch das Land der Saftmacher. Jeder zweite Fruchtsafthersteller der EU hat in Deutschland seinen Firmensitz. Im Schnitt wurden im letzten Jahr 30 Liter pro Kopf getrunken. Doch wo genau kommt eigentlich das Obst für unsere Fruchtsäfte her?

Die Obstanbaufläche, die in Deutschland für die Saftverarbeitung zur Verfügung steht, könnte allein unseren Fruchtsaftdurst nicht stillen. Hinzu kommt, dass Klimaextreme und Ernteschwankungen immer auch gewisse Unsicherheiten bezüglich der Erntemenge mit sich bringen. Und so sind unsere europäischen Nachbarländer seit vielen Jahren wichtige und zuverlässige Partner der heimischen Fruchtsafthersteller, die mit einheitlichen Vorgaben und Richtlinien arbeiten und so eine vergleichbare Qualität garantieren.

Auch wenn Brasilien unangefochtener Hauptlieferant für Saft-**Orangen** ist, so kommen doch auch einige sehr geschmackvolle Sorten aus den Sonnengärten der EU zu uns. Spanien ist der größte Produzent Europas, mit großem Abstand folgen Italien und Griechenland. Orangensaft zählt seit Jahren zu Deutschlands Lieblingssäften und ist vor allem auf dem Frühstückstisch ein absoluter Klassiker.

BELGIEN



FRANKREICH



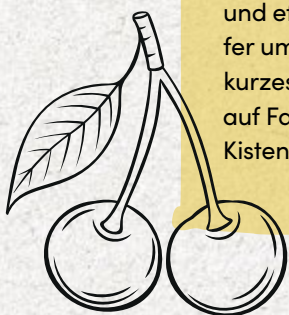
In Spanien ist im Winter Erntezeit für Orangen. Bei 3.000 Sonnenstunden im Jahr und milden Wintern herrschen hier für Orangen die idealen Anbaubedingungen.

SPANIEN



Für **Kirschnektar** verwenden die Fruchtsafthersteller insbesondere Sauerkirschen, die für den Verzehr eher zu sauer sind und deshalb zum Großteil industriell weiterverarbeitet werden. Hier ist Deutschland der Hauptlieferant. Bei der Ernte der „Saft-Kirschen“ kommen zeitsparende und effektive Maschinen zum Einsatz. Ein Greifer um den Baumstamm sorgt für ein sekundenkurzes „Geschüttel“, die reifen Kirschen fallen auf Fangmatten, die die Früchte automatisch in Kisten zum Weitertransport befördern.

Roter oder heller **Traubensaft** – ähnlich wie beim Wein scheiden sich hier oft die Geister. In Deutschland werden Trauben für die Fruchtsaftproduktion nur auf kleinen Flächen angebaut. Einen großen Teil der Trauben beziehen die Fruchtsafthersteller daher aus Italien. Ein kleiner Teil kommt dann noch aus Frankreich.



Ein Großteil der Äpfel für die **Apfelsaft**herstellung wächst auf unseren heimischen Streuobstwiesen. Sowohl der Apfelsaft als auch die Apfelsaftschorle gehören zu Deutschlands Lieblingen, weshalb der Bedarf entsprechend hoch ist. Daher kommen Äpfel auch aus Polen, Italien und den Beneluxländern zu uns.



Übrigens:
Auf Streuobstwiesen gibt es ca. 1.400 verschiedene Apfelsorten, während im Supermarkt nur etwa sieben Sorten zu kaufen sind.



NIEDERLANDE



POLEN



DEUTSCHLAND



ITALIEN



Birnensaft ist bisher noch eher ein Spartenprodukt unter den Fruchtsäften. Vor allem Liebhaber schätzen den samtig-süßen Geschmack. Auch einige Birnensorten kommen von Deutschlands Streuobstwiesen. Darüber hinaus versorgt uns Italien mit schmackhaften Birnen. Hier werden rund 14-mal so viele Birnen angebaut wie in Deutschland. In kleineren Mengen kommen auch aus Belgien, den Niederlanden und Spanien Birnen zu den Verarbeitern.



Birnen sind etwas empfindlicher als Äpfel und können daher nicht ganz so lange gelagert werden.

Neben Deutschland liefert vor allem Polen schmackhafte **Johannisbeeren** für unseren Fruchtsaft. Das Land liegt beim Anbau von Johannisbeeren weltweit auf Platz 2 und Deutschland gehört zu seinen größten Abnehmern.

Johannisbeeren liefern von allen Früchten die größte Saftausbeute (fast 80 Prozent). Hierzu werden die Beeren maschinell geerntet. Das spart Zeit und ermöglicht die Ernte zum optimalen Reifezeitpunkt.

GRIECHENLAND



ERFRISCHEND, FRUCHTIG, LEICHT

WELCOME BACK

Sommerküche

Mit steigenden Temperaturen, steigt auch wieder die Lust auf leichte Sommerrezepte: fruchtig-frisch, nicht zu schwer und gerne auch kalt serviert. Dafür mit viel Geschmack, bunten, abwechslungsreichen Zutaten und natürlich mit Saft! Das sind unsere drei Favoriten aus der Sommerküche: knackiger Salat, gekühlte Gazpacho und ein erfrischender Drink. Die drei machen nicht nur eine gute Figur auf dem Esstisch, sondern sind die perfekten Begleiter für warme Sommertage und -abende:

SPICY APRIKOSEN-MOCKTAIL

MIT ROSA PFEFFER

Zubereitung:

Honig in einem Topf auf mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Sparschäler grob abziehen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, mit der Zitronenschale zum Honig geben und anschließend mit Aprikosennektar ablöschen.

Alles gut verrühren und für ca. 1 Minute auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Reduktion dann ca. 15 Minuten abkühlen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Eiswürfel auf die Gläser verteilen und den Sirup hinzugeben. Zitronensaft auspressen und hinzugeben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Drink mit Sodawasser aufgießen, mit Rosmarin und rosa Pfeffer garnieren und servieren.

TIPP:

Für passende Eiswürfel rosa Pfeffer und Rosmarin in die Eiswürfelform geben und mit einfrieren. Ein optisches und geschmackliches Highlight!



DAS YOUTUBE-VIDEO
ZUM REZEPT
FINDET IHR HIER.



ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Drinks:

Für den Mocktail:

2 EL Honig
1 Bio-Zitrone
2 Stiele Rosmarin
100 ml Aprikosennektar
Sodawasser zum Auffüllen
Eiswürfel

Für die Deko:

2 Stiele Rosmarin
1 EL rosa Pfefferkörner
Eiswürfel



QUINOA-WILDBLATTSALAT

MIT GRILLPFIRSICH, BURRATA
UND APFELSAFT-REDUKTION

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Salat waschen und trocken schleudern. Pfirsich waschen, abtrocknen, in gleichmäßige Keile schneiden und anschließend in einer Grillpfanne ohne Fett für ca. 3 Minuten grillen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Quinoa abgießen und zusammen mit Salat, Pfirsichspalten und roter Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reduktion Honig, Apfelsaft und Balsamico in einen Topf geben und für ca. 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Reduktion mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Zitronendressing vermengen, Burrata abtropfen lassen und auf Salat setzen, mit der Reduktion garnieren und servieren.



← DAS YOUTUBE-VIDEO
ZUM REZEPT
FINDET IHR HIER.

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat:

100 g bunte Quinoa
Salz, Pfeffer
200 g Wildblattsalat
1 Pfirsich
½ rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
2 Burrata (à 100 g)

Für die Reduktion:

12 EL Honig
4 EL Apfelsaft, naturtrüb
3 EL dunkler Balsamico
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten

KALTE MÖHREN-ORANGENSAFT-SUPPE

MIT KOKOSSCHAUM

Zubereitung:

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C). Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Rapsöl marinieren. Gemüse auf mittlerer Schiene im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Gebackenes Gemüse anschließend in einen Standmixer geben. Kokosmilch und Orangensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren-Orangen-Suppe pürieren, abschmecken und im Kühlschrank für ca. 15 Minuten kaltstellen.

Für das Topping den Pak Choi waschen, trocken tupfen und halbieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Kokosmilch in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatrühren. Erdnüsse fein hacken. Kalte Suppe anrichten, mit Pak Choi, Erdnüssen und Kokosschaum garnieren und servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 15 Minuten

WARTEZEIT:
ca. 30 Minuten



Tipp:

1 EL gelbe Currypaste
verleiht der Suppe noch
extra Schärfe.



Zutaten für 2 Personen:

Für die Suppe:

500 g Möhren
50 g Ingwer
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
200 ml Kokosmilch
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

1 Baby-Pak-Choi
1 EL Sesamöl
30 ml Kokosmilch
2 EL Erdnusskerne, geröstet

DAS YOUTUBE-VIDEO
ZUM REZEPT
FINDET IHR HIER.



Pro-Tipp:

Beim Schmelzen der Schokolade etwas Kokosfett dazu geben. Das vereinfacht nicht nur das Schmelzen, sondern gibt der Schokolade später eine ganz besondere Konsistenz und einen schönen Glanz.

Life-Hack

Mit leeren Saftkartons Schokolade selbst machen

Bunt verzierte DIY-Schokotafeln sind ein absoluter Hingucker und das ideale Geschenk mit persönlicher Note für Geburtstage, Weihnachten, Muttertag oder sonstige Feierlichkeiten. Die Naschkatzen kommen sicherlich besonders auf ihre Kosten!

Was ihr braucht:



Leerer Fruchtsaftkarton
ergibt 2 Schokoladentafeln

+



+



+



Zutaten zum Verzieren
von süß bis salzig ist alles erlaubt

So geht's:

Den Fruchtsaftkarton mit einem Messer der Länge nach in drei Streifen schneiden. Die beiden äußeren Teile werden als Form verwendet. Diese zunächst auswaschen und trocknen.

Dann die Schokolade schmelzen und in die Formen füllen. Besonders hübsch sieht es aus, wenn helle und dunkle Schokolade gemischt werden. Dafür die beiden Schokoladensorten nacheinander oder abwechselnd einfüllen und mit einem Zahnstocher „Muster“ ziehen.

Jetzt kommt der beste Teil!

Die noch flüssige Schokolade mit den verschiedensten Leckereien hübsch dekorieren. Hierfür eignen sich zum Beispiel getrocknete Früchte, Nüsse, kleine Salzbrezeln, Salzmandeln, Kekse oder Meersalz.



Die Wahl – keine Qual



Was ist eigentlich drin in Fruchtsaft & Co.?

Seit fast 130 Jahren trinken wir in Deutschland Fruchtsaft und nirgends auf der Welt gibt es so viele Fruchtsafthersteller wie bei uns! Europäisch und exotisch, sortenrein oder gemischte Früchte, naturtrüb, mit und ohne Fruchtfleisch – das Saftregal ist ein Schlaraffenland für alle Geschmäcker! Ob zum Frühstück, als kleine Frucht-Infusion zwischendurch, für die erfrischende Schorle unterwegs, im Winterpunsch oder als Cocktailzutat sind Fruchtsäfte und -nektare nicht wegzudenken aus unseren Gläsern, Shakern, Kannen und Karaffen. Aber was ist eigentlich der Unterschied zwischen Fruchtsäften und -nektaren? Was hat Fruchtsaftkonzentrat damit zu tun? **Kurzum: Was ist eigentlich drin?**

FRUCHTSAFT

In Fruchtsaft ist Fruchtsaft drin. Sonst nichts. So schreibt es die Fruchtsaftverordnung vor. Steht also OrangenSAFT, ApfelsAFT, TraubenSAFT oder MehrfruchtSAFT etc. auf der Verpackung, sind immer auch 100 Prozent Frucht enthalten. Das bedeutet, dass weder Wasser noch Zucker, Farb- oder Konservierungsmittel dem Fruchtsaft zugesetzt werden dürfen – per Gesetz.

Was dem Saft hinzugefügt werden darf, sind Vitamine und Mineralstoffe. Diese Zugaben sollen den Konsumentinnen und Konsumenten einen besonderen Mehrwert bieten. Vitamin- oder Mineralstoffzugaben, wie beispielsweise Vitamin C, Eisen oder Kalium, sind auf dem Etikett entsprechend ausgewiesen.

Aber warum verdirbt Fruchtsaft nicht, wenn keine Konservierungsstoffe zugesetzt sein dürfen? Das haben wir Louis Pasteur zu verdanken! Er fand 1864 heraus, dass ein kurzes Erhitzen die Mikroorganismen außer Gefecht setzt, die für ein schnelles Verderben verantwortlich sind. Dieses Verfahren, das Pasteurisieren, macht nun seit über 100 Jahre Fruchtsäfte

+ FRUCHT Saft



schonend haltbar, ohne wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen oder dem Geschmack zu schaden. Merci, Monsieur Pasteur!

Fruchtsaft wird entweder als Direktsaft angeboten – also als Saft, der nach dem Pressen und Pasteurisieren direkt abgefüllt wird.

Oder als Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat. Das bedeutet, dass dem Saft nach dem Pressen durch Verdampfen Wasser entzogen wird. Das Aroma wird ebenfalls herausdestilliert. Dadurch reduziert sich das Volumen auf ein Sechstel und spart so Lager- und Transportkapazitäten. Nach dem Transport werden dem Konzentrat wieder Wasser und das natürliche Fruchtaroma hinzugegeben. Qualitativ und geschmacklich unterscheiden sich die beiden Angebotsformen nicht voneinander, das wird in der Fruchtsaftverordnung entsprechend vorgegeben.



FRUCHTNEKTAR

Fruchtnektare werden überwiegend aus Früchten hergestellt, die man pur nicht gut genießen kann: Etwa weil sie einen hohen Säuregehalt haben (z. B. Johannisbeeren oder Rhabarber) oder viel Fruchtfleisch enthalten (z. B. Bananen oder Aprikosen) und als Saft zu dickflüssig wären. Fruchtnektare dürfen deshalb mit Wasser verdünnt und mit Zucker oder Honig verfeinert werden. Der Mindestgehalt an Frucht liegt zwischen 25 und 50 Prozent und ist in der Fruchtsaftverordnung je nach Frucht speziell festgelegt (bspw. mindestens 25 Prozent bei Banane oder mindestens 50 Prozent bei Holunderbeeren). Der Fruchtgehalt liegt oft deutlich höher, aber nie unter den Vorgaben!



FRUCHTSAFTSCHORLE

Fruchtsaftschorlen sind eine Mischung aus Fruchtsaft und Wasser mit Kohlensäure.

Der Mindestfruchtgehalt hängt auch hier von der Frucht ab und orientiert sich an den Vorgaben der Fruchtnektare: Bei Apfelsaftschorlen beträgt er zum Beispiel mindestens 50 Prozent, bei Rhabarberschorle liegt er bei mindestens 25 Prozent.



FRUCHTSAFTGETRÄNK

Obwohl der Name es vielleicht anders vermuten lässt, gehören Fruchtsaftgetränke in eine ganz andere Getränkekategorie.

Sie zählen zu den Erfrischungsgetränken wie Limonade und enthalten einen deutlich geringeren Fruchtgehalt. Zucker und Genussäuren sind hier erlaubt.

Wer also vor dem Saftregal steht, hat jetzt sicher einen besseren Überblick! Nur die Qual der Wahl, die bleibt...

Karriere in der Fruchtsafttechnik

Jobs mit Zukunftsperspektive

Nach der Schule hat man die Qual der Wahl: Welchen Beruf möchte man ausüben? Etwas mit Zukunft, sagt die Berufsberatung. Unbedingt etwas Abwechslungsreiches, sagt Opa. Karriere soll man im Job machen können, sagt Mama. Hauptsache, es macht Spaß, sagt der Bauch.

Wie wäre es mit Fachkraft für Fruchtsafttechnik? Viele haben von dem Beruf noch nie etwas gehört, obwohl er eine sehr lange Tradition hat! In Deutschland entstanden um 1870 herum die ersten Keltereien und noch heute, etwa 150 Jahre später, steht die Branche gut im Saft: Rund 330 Betriebe stellen allein in Deutschland Fruchtsaft her. Die Art der Herstellung ist dabei die gleiche geblieben. Rein physikalisch und ganz ohne den Zusatz von Farb- und Konservierungsstoffen oder künstliche Aromen werden Fruchtsäfte und -nektare gekeltert. Die Technologie wird dabei dennoch immer moderner, komplexer und spezialisierter.

Dr. Liane Engelmann-Höfer ist Koordinatorin für Fruchtsafttechnik an den Beruflichen Schulen Rheingau und bundesweit Ansprechpartnerin für Berufsneulinge. Sie ist eine echte Expertin, wenn es um die Karriere im Saftladen geht. Sie sagt: „Es ist eine anspruchsvolle Ausbil-



Karriere als Fachkraft für Fruchtsafttechnik ist etwas für alle, die einen abwechslungsreichen Beruf suchen und ordentlich was in der Birne haben! Oder im Apfel ...

Dr. Liane Engelmann-Höfer



„...dung, sehr abwechslungsreich, kreativ und modern.“

Denn Fruchtsaftkeltern hat zwar eine lange Tradition, aber die Branche lebt auch von Trends und entwickelt sich ständig weiter. Wer also Karriere im Saftladen macht, wählt einen besonders spannenden Berufsalltag fernab vom langweiligen Büroleben.

So wird man Fachkraft für Fruchtsafttechnik: Für die zwei- bis dreijährige Ausbildung braucht man mindestens einen Hauptschulabschluss. Hier lernt man in der Berufsschule und seinem Ausbildungsbetrieb alles, was für die Fruchtsaftherstellung wichtig ist: Von der Auswahl der Rohstoffe, damit die Qualität des Fruchtsaftes konstant gut bleibt, über technisches Know-how der einzelnen Produktionsschritte bis hin zu fundiertem Laborwissen zu den gesetzlichen Grenzwerten.

Damit man nach der Ausbildung wirklich Saft-fit ist, fokussiert sich auch der schulische Teil auf die Praxis: „Wir haben quasi einen schuleigenen Saftladen, in dem von der Verarbeitung über die Abfüllung bis hin zum Etikett alles im kleinen Maßstab geübt wird“, so Dr. Engelmann-Höfer.

Nach der Ausbildung zur Fachkraft für Fruchtsafttechnik

bilden sich viele weiter und machen Karriere als Industriemeisterin oder -meister für Fruchtsaft, studieren Getränke- oder Lebensmitteltechnologie oder werden Fruchtsaftsommelier. Übrigens liegt der Männeranteil hier noch bei 80 Prozent, aber immer mehr Frauen entdecken die Lust auf die Branche. Und die ist und bleibt beliebt: „Nachwuchsprobleme haben wir nicht. Die Industrie braucht hochqualifizierte Leute. Wer Fachkraft für Fruchtsafttechnik wird, hat meist keine Jobprobleme und wird in den allermeisten Fällen vom Ausbildungsbetrieb übernommen“, so Dr. Engelmann-Höfer.

Wichtig ist hierbei auch ein guter Riecher für aktuelle Trends und Entwicklungen. Momentan sind Kenntnisse zum Klären von Trübstoffen aus Fruchtsäften und -nektaren mit pflanzlichen Proteinen sehr gefragt. Besonders kreative Köpfe gehen übrigens in die Produktentwicklung und kreieren neue Fruchtsaftmischungen oder Erfrischungsgetränke-Kompositionen.

Also: Karriere als Fachkraft für Fruchtsafttechnik ist etwas für alle, die einen abwechslungsreichen Beruf suchen und ordentlich was in der Birne haben! Oder im Apfel. Oder in der Orange. Oder in der Sauerkirsche. Oder in der Tomate. Oder ...

Analysen und Laborproben zur Qualitätssicherung gehören zum Berufsalltag.





Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



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



[natuerlichmitsaft](https://www.instagram.com/natuerlichmitsaft)

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