

## Orangensaft mal anders

Die klassischen Einsatzbereiche für Orangensaft sind bisher vor allem zum Frühstück oder als Basis für Cocktails. Dass Orangensaft auch eine kreative Kochzutat ist, zeigen die nachfolgenden Rezeptideen.

## Orangepunsch

mit Ingwer und Zitronengras



ZUTATEN für 4 Gläser:

1 Blutorange  
80 g frischer Ingwer  
8 Stängel Zitronengras  
140 g brauner Zucker  
400 ml Blutorangensaft  
400 ml rosa Grapefruitsaft  
100 ml Sanddornnektar

### ZUBEREITUNG:

Die Orange heiß waschen, dann abtrocknen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Ein schönes Stück Ingwer längs ebenfalls in 4 dünne, dekorative Scheiben schneiden, den Rest grob raspeln (mit Schale!). Das Zitronengras – bis auf 4 Stängel zum Garnieren – klein schneiden und bestenfalls in einem Mörser leicht zerdrücken. Zusammen mit dem geraspelten Ingwer, Palmzucker und den Säften sowie dem Sanddornnektar bis kurz unterhalb des Siedepunkts erhitzen. Dann den Herd ausschalten, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Den Punsch in Gläser füllen und mit dem restlichen Zitronengras sowie den Ingwer- und Orangenscheiben garnieren und servieren.

TIPP: Statt des Blutorangensaftes kann man auch Orangensaft nehmen!

## In Orangensaft marinierter Fenchelsalat

mit geräucherter Forelle



ZUTATEN für 4 Portionen:

600 g Fenchel  
1 Bund junge Möhren  
1 TL Meersalz  
1 TL Fenchelsamen  
150 ml Orangensaft  
25 g brauner Zucker  
50 ml Zitronensaft  
30 ml Rapsöl  
450 g geräucherte Lachsforellenfilets ohne Haut

### ZUBEREITUNG:

Salat: Fenchel von Strunk und Grün befreien, fein schneiden, Fenchelgrün aufbewahren. Möhren schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Fenchel und Möhren mit Salz mischen und 10 Minuten durchziehen lassen, sorgfältig abtropfen.

Dressing: Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen. Orangensaft mit Zucker in die Pfanne geben und auf ein Drittel einkochen, abkühlen lassen, mit Zitronensaft und Rapsöl verrühren. Fenchel-Möhren-Gemüse mit Dressing und Fenchelgrün vermischen und nochmals abschmecken.

Forellenfilets in Stücke zupfen. Fenchelsalat auf Teller verteilen und mit Forelle anrichten.

Dazu schmecken dünne Schwarzbrotsscheiben, mit Butter bestrichen und im Ofen gebacken.

## Scharfes Orangensüppchen

mit Knusper-Scampi

ZUTATEN für 4 große Schnapsgläser:

Suppe:

150 g Kürbisfleisch  
¼ rote Chilischote  
1 Limette, unbehandelt  
20 g Schalotten  
½ Knoblauchzehe  
80 g Butter  
1 TL brauner Zucker  
⅓ TL Currypulver  
150 ml Orangensaft  
100 ml Geflügelfond  
feines Meersalz, Limettensaft

Scampi:

4 Scampi mit Kopf und Schale  
Piment d'Espelette, evtl. Paprikapulver  
1 EL Mehl  
1 Ei  
50 g Pankomehl  
ca. 1 l Erdnussöl

### ZUBEREITUNG:

Suppe: Kürbis klein schneiden. Chilischote entkernen, fein schneiden. Limettenschale fein reiben, Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch abziehen, in einem Topf in 40 g Butter anschwitzen (restliche Butter würfeln, kalt stellen). Kürbis und Chili dazugeben, anschwitzen, mit Zucker glasieren, mit Orangensaft ablöschen und im Fond weich kochen. Dann mit restlicher Butter fein pürieren und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Scampi: Schale entfernen, leicht salzen, mit Limettenschale und Piment d'Espelette würzen. In Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und im Pankomehl panieren. Panierte Scampi der Länge nach auf Spieße stecken. In 175 °C heißem Öl ausbacken, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Suppe in Gläser füllen und mit Scampi garniert sofort servieren.



## Der Fruchtsaftverband

Der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF) ist der Bundesverband der Hersteller von Fruchtsaft und -nektar, Gemüsesaft und -nektar sowie anderen fruchthaltigen Getränken in Deutschland. Er vertritt die Interessen seiner Mitglieder – sowohl national als auch international – gegenüber Behörden, Institutionen und Verbänden, mit dem Ziel, die hohen Qualitätsstandards bei Fruchtsäften und -nektaren im Interesse des Verbrauchers und des lautereren Wettbewerbs zu sichern.

Dem VdF gehören 179 Fruchtsafersteller als Direktmitglieder und 179 kleinere Unternehmen über 5 Landesverbände an.

### Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF)  
Klaus Heitlinger  
Mainzer Straße 253, 53179 Bonn  
Deutschland

Telefon: +49 228 95460-0  
Telefax: +49 228 95460-30  
E-Mail: info@fruchtsaft.net  
www.fruchtsaft.net  
blog.juice-news.de  
twitter.com/saftnews

### Herausgeber/Copyright:



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

Bonn, 2012

### Redaktion/Gestaltung:

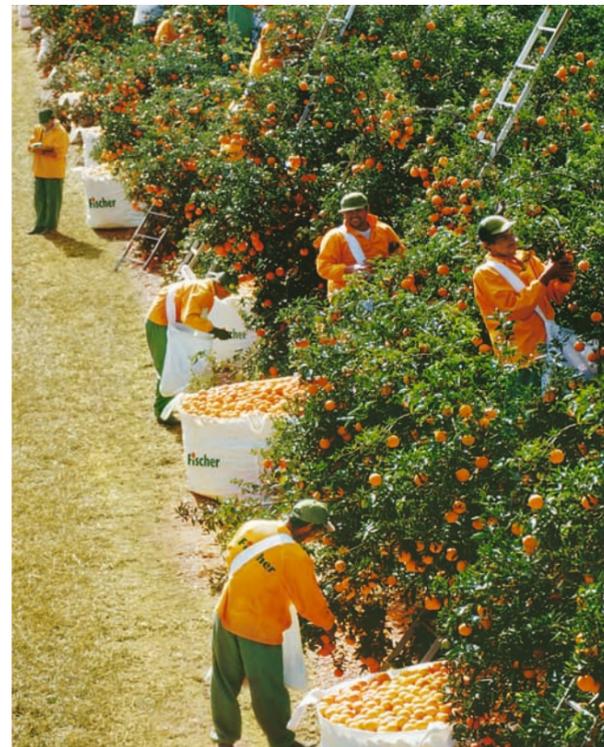
WPR COMMUNICATION Berlin, Königswinter

# Orangensaft Sonne im Glas



## Sonniger Spitzenreiter

Jeden Morgen starten weltweit Millionen von Menschen mit einem Glas Orangensaft in den Tag. Er gehört zu jedem Frühstücksbuffet ganz selbstverständlich dazu. So ist es nicht verwunderlich, dass er mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 8,2 Litern im Jahr 2011 der beliebteste Saft der Deutschen war. Hauptproduktionsland ist Brasilien. Dort wird die Hälfte der Weltproduktion an Orangen geerntet. Es folgen die Vereinigten Staaten – insbesondere Florida, Italien und Spanien. All diese Länder bieten aufgrund ihres warmen Klimas mit viel Sonnenschein optimale Voraussetzungen für das Wachstum der Früchte. Orangensaft ist sozusagen pure Sonnenenergie: Ein Glas enthält mindestens 1.000 Sonnenstunden. Vielleicht ist genau das der Grund, weshalb der Genuss des süßsaurigen Saftes einen Hauch südländischer Leichtigkeit und Lebensfreude in uns weckt.



## 100 Prozent Frucht

Für die Fruchtsaftherstellung werden die sonnengereiften Orangen zuerst geerntet und sortiert. Blätter, Äste, beschädigte oder unreife Früchte werden entfernt. Darauf folgt das Waschen. Um die Qualität des Saftes sowie dessen wertvolle Inhaltsstoffe in ihrer Natürlichkeit zu erhalten und die Transportkosten zu minimieren, werden die Orangen bereits im Ursprungsland weiterverarbeitet.

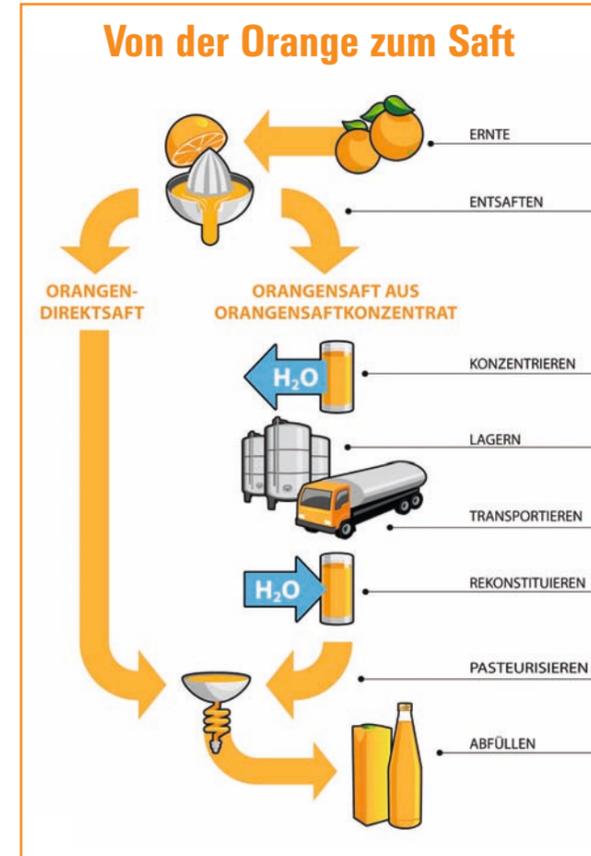


Der eigentliche Produktionsprozess beginnt mit dem Entsaften. Hierzu werden die Früchte der Größe nach sortiert und dann einzeln in einer speziellen Zitruspresse entsaftet. Dadurch wird verhindert, dass die Schalen, die die Bitterstoffe enthalten, in den Saft gelangen und so den Geschmack nachteilig verändern. Danach teilt sich das Herstellungsverfahren in zwei voneinander getrennte Produktionswege. Während der eine Teil des gewonnenen Saftes nach Haltbarmachung als Direktsaft zu uns nach Deutschland kommt und hier von den Fruchtsaftherstellern abgefüllt wird, wird der Großteil im Produktionsland zu Orangensaftkonzentrat weiterverarbeitet. Dazu werden dem Fruchtsaft unter Vakuum bei niedrigen Temperaturen zuerst die Aromen und schließlich Wasser entzogen, sodass er auf ca. ein Sechstel seines Ausgangsvolumens verdichtet wird. Sowohl das Konzentrat als auch die Aromen werden separat tiefgefroren, um ihre ursprüngliche Qualität während der Lagerung und des Transports zu erhalten. Diesem Konzentrationsverfahren ist es zu verdanken, dass das ganze Jahr über erstklassiger Orangensaft im Handel zur Verfügung steht.

In Deutschland wird das Konzentrat rekonstituiert, wie der Fachmann sagt. Für diesen Vorgang werden speziell aufbereitetes Trinkwasser, Orangensaftkonzentrat sowie die fruchteigenen Aromen in ihren natürlichen Verhältnissen wieder zusammengeführt. Das Resultat ist ein Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtgehalt.

## Schonend haltbar machen

Während und nach dem Herstellungsprozess werden Fruchtsaft sowie -konzentrat schonend haltbar gemacht. Bei der Haltbarmachung wird auf Natürlichkeit gesetzt. Konservierungsstoffe spielen deshalb überhaupt keine Rolle. Der Saft wird unmittelbar vor dem Abfüllen für wenige Sekunden auf ca. 85 Grad Celsius erhitzt. Diese so genannte Pasteurisierung zeichnet sich durch ihre schonende Behandlung von Geschmacks- und Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen aus. Zum Verderb führende Mikroorganismen dagegen werden durch die Pasteurisation unschädlich gemacht.



## Allroundtalent Orangensaft

Bereits im 18. Jahrhundert wurde die Orange aufgrund ihres hohen Vitamingehaltes verzehrt. Zu dieser Zeit waren Seemänner teils mehrere Monate auf See, weshalb eine ausreichende Nährstoffversorgung kaum gewährleistet werden konnte. Der britische Schiffsarzt James Lind konnte 1754 in einer für damalige Verhältnisse sehr modernen Studie zeigen, dass Zitrusfrüchte wie die Orange aufgrund ihrer Vitamine gegen Skorbut helfen. Daran starben zu dieser Zeit tausende Seeleute.

Genau wie damals ist die Orange auch heute noch wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts bekannt. Ein Glas mit 200 ml Orangensaft enthält ungefähr 83 mg Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt. Dadurch wird der Tagesbedarf (100 mg)\* eines durchschnittlichen Erwachsenen zu ca. 83 Prozent gedeckt. Vitamin C spielt im Stoffwechsel des Menschen eine zentrale Rolle. Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften werden ihm positive Effekte wie die Stärkung der Immunabwehr oder die Reparatur von Bindegewebe zugesprochen. Außerdem kann die Ascorbinsäure die Verfügbarkeit von Eisen aus pflanzlicher Kost fördern, was insbesondere für Kleinkinder wichtig ist.

\* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt am Main. S. 137

Inhaltsstoffe Orangensaft je 100 ml	
Energie	43 kcal
Kohlenhydrate gesamt	8,7 g
davon:	
Glucose (Traubenzucker)	2,6 g
Fructose (Fruchtzucker)	2,5 g
Saccharose (Rübenzucker)	3,4 g
Eiweiß	0,7 g
Fett	0,1 g
<b>Vitamine, z. B.</b>	
Vitamin C	41,5 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	60 µg
Vitamin B <sub>6</sub>	127 µg
<b>Mineralstoffe, z. B.</b>	
Kalium	142 mg
Eisen	270 µg
Magnesium	12 mg

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel



Neben Vitamin C ist auch der hohe Gehalt an Folsäure kennzeichnend für Orangensaft. Das Vitamin Folsäure ist beispielsweise für die Zellneubildung unverzichtbar. Durch die enthaltenen Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> kann der Fruchtsaft sowohl zur Sehkraft als auch zum Schutz von Nervenverbindungen beitragen.

An Mineralstoffen enthält Orangensaft vor allem Kalium. Kalium ist wichtig für Muskel- und Nervenzellen sowie die Regulation des Wasserhaushaltes. Da Kalium mit Körperschweiß verloren geht, könnte ein Glas Orangensaft diese Verluste wieder ausgleichen. Weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, die in Orangensaft enthalten sind, sind z. B. Eisen und Magnesium. Während Eisen beispielsweise für die Blutbildung notwendig ist, wird Magnesium für eine intakte Muskelfunktion benötigt. Genießen Sie ein Glas wertvoller natürlicher Sonne!

## Apfelsine oder Orange?

Beide Namen bezeichnen dieselbe Frucht. Während „Apfelsine“ eher in Nord- und Ostdeutschland verwendet wird, ist „Orange“ vor allem im Süden geläufig. Jeder Begriff hat jedoch seine eigene jahrhundertealte Geschichte.

Die Apfelsine müsste eigentlich Apfel-Sine geschrieben werden, da der Name auf den lateinischen Ursprung „citrus sinensis“ zurückgeht. Übersetzt bedeutet dies „chinesischer Apfel“. Der Name deutet darauf hin, dass die Geschichte der Orange vor über 4.000 Jahren in Südostasien und China begann. Dort entstand sie aus einer natürlichen Kreuzung von Pampelmuse und Mandarine.

Die Bezeichnung „Orange“ leitet sich aus verschiedenen Sprachen ab, z. B. vom spanischen „naranja“ oder dem arabischen „narandsch“. Im 15. Jahrhundert gelangte die Orange, sehr wahrscheinlich durch die arabische Besetzung Spaniens, nach Europa. Auch einige Handelsleute und Seefahrer wie Christoph Kolumbus oder Vasco da Gama trugen maßgeblich zum Siegeszug der Orange auf der ganzen Welt bei.

