

# Saft trinken für die Gesundheit

## Ein Glas Apfel am Tag

Apfelsaft liefert fast genauso viel Energie und Nährstoffe wie frische Äpfel. Daher gilt er nicht als Getränk, sondern als pflanzliches Lebensmittel. Dort findet man ihn entsprechend unter den Fruchtsäften in der Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de). Auch in der 5-am-Tag-Kampagne, die zum Obst- und Gemüseessen motiviert, hat der Apfelsaft einen festen Platz. Ein Glas (200 ml) Apfel- oder anderer Fruchtsaft kann eine Portion Obst am Tag ersetzen.

## Apfelsaftschorle gegen den Durst

Wird Apfelsaft mit Mineralwasser zu Apfelsaftschorle gemischt, verwandelt sich das pflanzliche Lebensmittel in einen Durstlöscher mit dem Prädikat „empfehlenswert“. Wem die von der DGE vorgeschlagenen 3 Teile Wasser und 1 Teil Apfelsaft nicht fruchtig genug sind, probiert am besten aus, welche Mischung ihm am besten schmeckt.

Für Freizeitsportler ist Apfelsaftschorle das ideale Sportgetränk, das es locker mit teuren isotonischen Getränken aufnehmen kann. Dazu wird Apfelsaft mit Mineralwasser gemischt, das viele Mineralstoffe und wenig Kohlensäure enthält. In einem Verhältnis von 1:3 bis zu 1:1 bringt Apfelsaftschorle schnell verlorene Energie zurück und ersetzt den Verlust an Flüssigkeit und an Mineralstoffen wie Natrium, Kalium und Magnesium.

Inhaltsstoffe Apfelsaft je 100 ml	
Energie	49 kcal
Kohlenhydrate gesamt	10,6 g
davon:	
Glucose (Traubenzucker)	1,9 g
Fructose (Fruchtzucker)	5,3 g
Saccharose (Rübenzucker)	2,4 g
Eiweiß	0,3 g
Fett	0,3 g
Vitamine, z. B.	
Vitamin C	7,4 mg
Pantothensäure	0,1 mg
Mineralstoffe, z. B.	
Kalium	126 mg
Eisen	0,5 mg

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel



## Sekundäre Pflanzenstoffe

Äpfel und Apfelsaft sind reich an sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen tausende an Einzelsubstanzen, die in Gruppen wie Polyphenole oder Carotinoide eingeteilt werden. Vermutlich verdankt der alte Ausspruch „an apple a day keeps the doctor away“ seine wissenschaftliche Berechtigung diesen Stoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe können gefährliche Sauerstoffverbindungen, so genannte freie Radikale, unschädlich machen. Sie würden sonst eventuell unsere Zellen schädigen und sind mitverantwortlich für viele Alterserscheinungen sowie Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher forschen Wissenschaftler weltweit seit Jahren intensiv an den Zusammenhängen. Einige Studien haben gezeigt: Das Risiko für bestimmte Erkrankungen kann sich reduzieren, wenn regelmäßig Äpfel gegessen oder Apfelsaft getrunken wird.

# Red Fresher

## Apfel-Rhabarber-Bowle mit Johannisbeer-Eiswürfel

- ZUTATEN für 8 Gläser:  
375 g Rote Johannisbeeren  
700 ml Rhabarbernektar  
12 Zweige Rosmarin  
8 Limetten, unbehandelt  
160 g brauner Zucker  
700 ml Apfelsaft  
400 ml Mineralwasser

## ZUBEREITUNG:

Für die Eiswürfel Johannisbeeren waschen, von den Stielen streifen und in 3 Eiswürfelbereiter verteilen. Mit Rhabarbernektar aufgießen und gefrieren lassen. Rosmarinnadeln – bis auf die von 8 Zweigen zum Garnieren – von den Stielen streifen und grob schneiden. Limetten heiß waschen, trocknen, achteln und mit Zucker zerdrücken. Rosmarin dazugeben und ebenfalls kurz mörsern. Apfelsaft und restlichen Rhabarbernektar hineingeben, umrühren und alles eine halbe Stunde kalt stellen. Dann durch ein Sieb passieren. Mit den vorbereiteten Eiswürfeln anrichten und mit Mineralwasser im Verhältnis 3:1 Teile (Bowle : Wasser) aufgießen. Mit restlichem Rosmarin garnieren, eiskalt servieren.

Saisontipp: Garnitur aus frischem Rhabarber Enden von 2 dünnen Rhabarberstangen abtrennen und mit einem scharfen Messer die Stangen längs in sehr dünne Streifen schneiden. Diese für etwa 1 Stunde in kaltes Wasser legen und später zum Garnieren verwenden.

# Avocado-Römersalat in Apfelsaft-Vinaigrette

## mit Bergkäse, karamellisierten Walnüssen und Baguettechips

- ZUTATEN für 4 Portionen:  
Vinaigrette:  
30 g getrocknete Apfelringe  
1 Bund feine Lauchzwiebeln  
4 EL kaltgepresstes Rapsöl  
150 ml Apfelsaft, naturtrüb  
Zitronensaft, feines Meersalz, gemahlener schwarzer Pfeffer  
Walnüsse:  
60 g Walnusskerne, 1 EL feiner Zucker, 1 TL Butter  
Salat:  
160 g Bergkäse  
2 reife Avocados  
1–2 Mini-Römersalate  
Chips:  
1 Baguettebrötchen, 2 EL Rapsöl



## ZUBEREITUNG:

Vinaigrette: Apfelringe fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, sehr fein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl mit den Apfelwürfeln dünsten, herausnehmen. Apfelsaft in die Pfanne geben und auf ca. 6 EL einkochen, abkühlen lassen. Später mit dem restlichen Öl sowie der Lauchzwiebel-Apfel-Mischung vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Walnüsse: Ein Backblech leicht ölen. Nüsse zerkleinern. Zucker in eine Pfanne geben, Nüsse hinzufügen und hellgelb karamellisieren. Pfanne vom Herd nehmen, Butter unterschwenken und alles auf das vorbereitete Blech geben. Abkühlen lassen und grob brechen.  
Salat: Käse in Streifen schneiden. Avocados halbieren, vom Kern befreien. Fruchtfleisch klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerteilen.  
Chips: Brötchen in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten goldgelb knusprig braten. Anschließend leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.  
Salatzutaten mit der Vinaigrette vermengen, mit den karamellisierten Walnüssen und den Baguettechips anrichten.

# Der Fruchtsaftverband

Der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF) ist der Bundesverband der Hersteller von Fruchtsaft und -nektar, Gemüsesaft und -nektar und 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 lauter Wettbewerbs zu sichern.

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

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

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



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

Bonn, 2012

**Redaktion/Gestaltung:**  
WPR COMMUNICATION Berlin, Königswinter

# Apfelsaft natürlich genießen





# 100 Prozent Frucht

Wo Apfelsaft draufsteht, ist immer 100 Prozent Apfel drin. So stecken in einem Liter Apfelsaft circa 1,5 Kilogramm Äpfel und sonst nichts!

## Apfel haltbar gemacht

Die deutsche Fruchtsaftverordnung schreibt vor, dass sich nur die Produkte Fruchtsaft nennen dürfen, die 100 Prozent Frucht enthalten. Und so werden Jahr für Jahr die frischgeernteten Äpfel gepresst. Durch das Mischen von Säften verschiedener Sorten oder Jahrgänge wird die vom Verbraucher gewünschte gleichmäßige Qualität und Süße erreicht. Es folgt dann noch die Haltbarmachung und fertig ist der Apfelsaft.

## Das Etikett informiert

Die offizielle Verkehrsbezeichnung ist „Apfelsaft“ und informiert auf dem Etikett, dass 100 Prozent Saft von Äpfeln enthalten ist. Darüber hinaus wird angegeben, ob der Apfelsaft ein **Direktsaft** ist oder aus **Apfelsaftkonzentrat** hergestellt wurde. In der **Zutatenliste** auf der Rückseite könnte als einzige weitere Zutat Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, angegeben sein.

Vitamin C schützt den Saft und seine Inhaltsstoffe auf natürliche Weise vor einer Oxidation durch Sauerstoff. Außerdem hat der Gesetzgeber festgelegt, dass ab 2014 das Etikett grundsätzlich mit **Nährwertangaben** über einzelne Inhaltsstoffe und Nährwerte informiert.

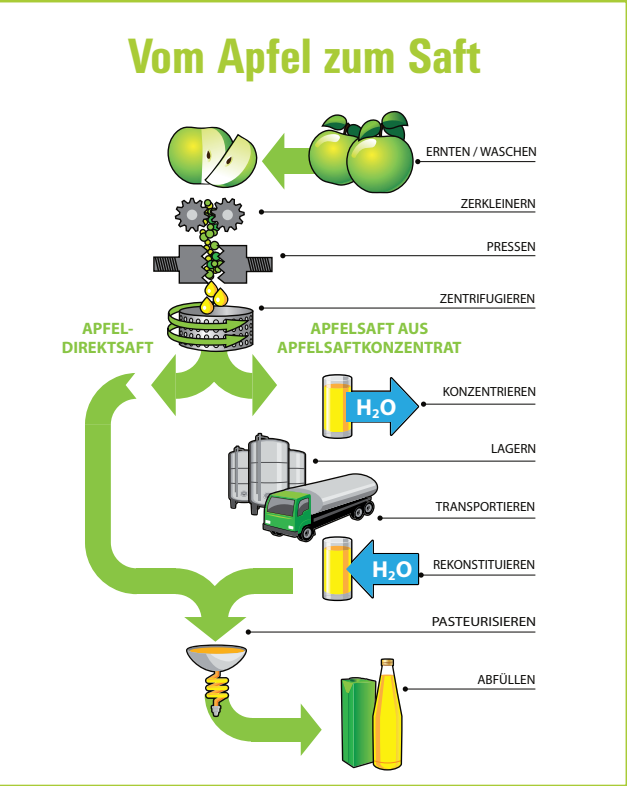


# Vom Saftapfel zum Apfelsaft

Je nach Reifesituation des Obstes wird in Deutschland von August/September bis Oktober/November geerntet. Dies geschieht meist von Hand, seltener mit Erntemaschinen. In jedem Fall gelangt das empfindliche Obst schnell und ohne Umwege vom Baum zur Kelterei. Dort herrscht dann Hochbetrieb bis Ende des Jahres und über allem liegt der Duft frischer Äpfel.

## Naturtrüber Direktsaft

Die Herstellung beginnt mit der Qualitätskontrolle. Nur einwandfreies, festes Obst wird verwendet. Es bedarf nur weniger Schritte, um naturtrüben Direktsaft zu gewinnen: Die frischen Früchte werden gewaschen und zu Maische zerkleinert, aus der dann in großen Pressen der Saft gewonnen wird. Nach dem Abfüllen und Pasteuri-



sieren kann der Apfelsaft dann direkt verkauft werden. Beim Pasteurisieren wird der Saft kurz auf bis zu 85 Grad Celsius erhitzt. Diese Methode ist nach ihrem Erfinder Louis Pasteur benannt. Sie verhindert die Gärung, schont aber wertvolle Inhaltsstoffe und den Geschmack.

## Klarer Direktsaft

Wenn der naturtrübe Apfelsaft nach dem Pressen zentrifugiert und gefiltert wird, entsteht klarer Apfelsaft. Man entfernt dabei grobe und feine Partikel. Der Saft erhält seine typische goldgelb leuchtende Farbe.

## Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat

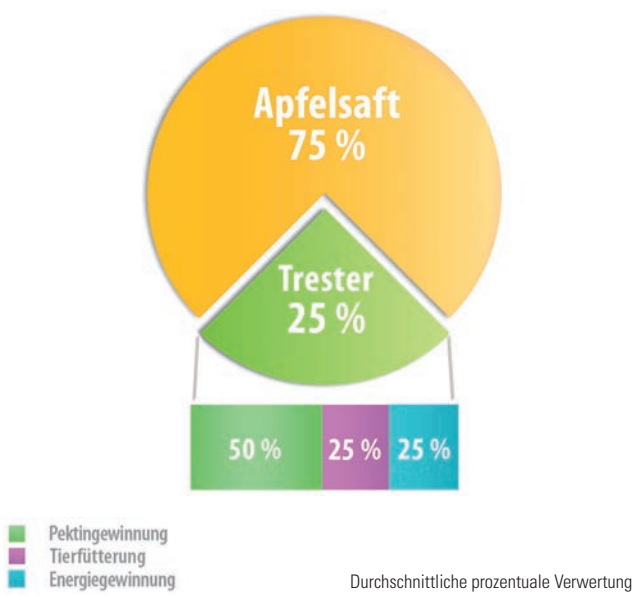
Beide Sorten, naturtrüb und klar, nehmen bei der Herstellung häufig auch einen Umweg über das Apfelsaftkonzentrat. Dazu verdichtet man den frisch gepressten Saft auf circa ein Sechstel seines Volumens, indem man das Wasser = H<sub>2</sub>O verdampfen lässt. Die Aromen werden aufgefangen. Bis zur Weiterverarbeitung lagern Konzentrat und Aromen platzsparend. Soll daraus wieder Apfelsaft entstehen, werden Konzentrat und Aromen mit besonders aufbereitetem Trinkwasser in der richtigen Menge gemischt – der Apfelsaft wird „rekonstituiert“.

Ob ein Apfelsaft Direktsaft ist oder aus Konzentrat hergestellt wurde, steht auf dem Etikett. Die Fruchtsafthersteller sparen bei diesem Herstellungsweg Lager- und Transportkosten und leisten damit einen Beitrag zum Umweltschutz.

## Apfelsaft für jeden Geschmack

Bei der Fülle an Apfelsäften kann jeder für sich entscheiden, welche Sorte er lieber mag. Naturtrübe, sortenreine oder regionale Produkte zeigen in den letzten Jahren steigende Absatzzahlen. Ob Direktsaft oder Apfelsaftkonzentrat, Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe sind bei beiden Varianten gleich. Das ist in der Fruchtsaftverordnung so vorgeschrieben. Auch die Frage „klar“ oder „naturtrüb“ entscheidet am besten jeder für sich. So schwören die Liebhaber von klarem Apfelsaft auf dessen Farbe und Konsistenz. Dagegen schätzen die Anhänger der naturtrüben Sorten vielleicht deren etwas gehaltvollere Anmutung.

# Apfel – der perfekte Rohstoff



In Deutschland wird der Apfel bei der Fruchtsaftherstellung zu 100 Prozent verarbeitet. Äpfel sind nicht nur ein sehr ergiebiger Rohstoff für die Saftherstellung. Auch das, was nach dem Pressen übrig bleibt, wird ökologisch vorbildlich verwertet. Da Äpfel einen hohen Wasseranteil haben, ergibt das Maischen und Pressen eine Saftausbeute von etwa 75 Prozent. 25 Prozent sind ausgepresste Maische mit Schalen, Kernen und verbliebenem Fruchtfleisch, das ist der Trester. Er wird etwa zur Hälfte für die Herstellung von Apfelpektin genutzt, das z. B. als pflanzliches Geliermittel für Fruchtjogurts verwendet werden kann. Jeweils 25 Prozent werden an Tiere verfüttert und fließen in die Energiegewinnung.

Damit ist die Nutzung von Äpfeln zur Apfelsaftherstellung ein Musterbeispiel für eine moderne Kreislaufwirtschaft. Alle Bestandteile werden vollständig weiterverarbeitet, natürliche Ressourcen geschont und unnötiger Abfall wird vermieden.

# Für Umweltschutz und Artenvielfalt

Liebhaber von Apfelsaft tun nicht nur sich selbst etwas Gutes. Sie fördern auch den Natur-, Landschafts- und Artenschutz, denn ein Großteil der deutschen Äpfel, die zu Apfelsaft verarbeitet werden, stammt aus dem so genannten Streuobstanbau.



## Ökosystem Streuobstwiese

Äpfel und andere Obstarten werden heute in Plantagen mit niedrigen Obstbäumen in langen Reihen angebaut. Kostenoptimierung und Qualität stehen hier an erster Stelle. Weniger wirtschaftlich sind Streuobstwiesen, die dafür jedoch viele andere Vorteile bieten. Hier findet man Bäume mit hohen Stämmen und großen Kronen, verstreut auf Wiesen und Weiden.

Die Vorteile dieser traditionellen Form des Obstanbaus rückt heute mehr und mehr ins Bewusstsein. Viele Organisationen und Initiativen bemühen sich, Streuobstwiesen zu erhalten und zu erweitern. Mit über 5.000 Tier- und Pflanzenarten zählen sie zu den artenreichsten Ökosystemen Europas. Nicht nur vom Aussterben bedrohte Tiere und Pflanzen brauchen Streuobstwiesen. Sie sind auch ein wichtiger Bestandteil des Landschaftsbildes und der Kultur. Darüber hinaus genießen Wanderer und Naturfreunde ihren Reiz oder informieren sich gezielt auf speziellen Streuobstlehrpfaden. Dem Apfelsaftliebhaber bieten sie ganz besondere Geschmackserlebnisse.

## Sortenvielfalt sichert Saftqualität

Die Fruchtsafthersteller in Deutschland sind sich seit Jahren ihrer Verantwortung bewusst. Sie schützen und fördern den

Streuobstanbau und sichern sich dadurch wertvolle Rohstoffe. So genannte Ernteverträge helfen, Streuobstwiesen zu erhalten bzw. Rohware für wunderbare Apfelsäfte zu sichern. In sehr guten Erntejahren können sie mit dem Saft von bis zu 800.000 Tonnen Streuobstäpfeln ihre Tanks auffüllen. In weniger guten Jahren kann die Streuobsternte auch bei nur 500.000 Tonnen liegen. Die Ernte in Deutschland reicht jedoch nie aus, um den Durst zu stillen. Daher sind viele Säfte eine Mischung aus Streuobstäpfeln und dem Obst aus Plantagenanbau. Darüber hinaus werden Äpfel aus Belgien, den Niederlanden, Frankreich, Polen etc. importiert. Insgesamt werden in Deutschland im Jahr 0,8 bis 1 Million Tonnen Äpfel verarbeitet.

In den deutschen Keltereien dreht es sich jedoch nicht nur um Menge, sondern in erster Linie auch um eine hohe und gleichbleibende Qualität. Auch dafür ist Streuobst die ideale Basis. Viele Keltereien nutzen die Sortenvielfalt ganz gezielt, um spezielle Apfelsäfte mit charakteristischem Geschmack herzustellen. Heute gibt es sowohl Streuobstwiesensäfte aus unterschiedlichen Sorten als auch immer mehr sortenreine Apfelsäfte. Da tauchen dann zum Beispiel Namen wie Rote Sternrenette oder Schöner von Boskoop auf. Ihre Farbe, ihr Duft und natürlich ihr Geschmack sind unverkennbare Merkmale.

