

Fruchtsaft-ABC

ACE-Getränke

enthalten eine Extraportion des Provitamins A und der Vitamine C und E. Diese drei Vitamine bilden ein eingespieltes Team, wenn es darum geht, den Körper fit und leistungsfähig zu halten. Provitamin A ist z. B. wichtig für den Sehvorgang, Vitamin C unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und Vitamin E spielt eine wichtige Rolle im Muskelstoffwechsel.

Bowle

gehört als I-Tüpfelchen zu lauen Sommerabenden. Fruchtsäfte und frische Früchte sind ideale und vielseitige Mixpartner bei der Zubereitung. Unser Tipp für eine Kinderbowle: roten Traubensaft mit Bananennektar, Kirschen und Eiswürfeln mischen.

C – Vitamin C

In einem funktionierenden Stoffwechsel spielt Vitamin C eine zentrale Rolle. Ein 0,2- Liter-Glas Orangensaft deckt schon 86 Prozent des täglichen Vitamin-C- Bedarfs.

Direktsaft

Vor allem heimische Obstsorten werden als Direktsaft verarbeitet. Nach dem Pressen wird der Saft sofort abgefüllt oder - ohne vorher zu Fruchtsaftkonzentrat verdichtet zu werden - in Getränketanks zwischengelagert.

Diätetische Lebensmittel

sind besonderen Ernährungserfordernissen angepasst. Bei Diabetikern heißt das, die Reduzierung oder den Austausch des Traubenzuckers in Lebensmitteln. Diätnektare sind Kalorien- bzw. zuckerreduziert, deswegen schmecken sie nicht nur Figurbewussten, sondern auch Diabetikern gut.

Etikett

Das Etikett gibt dem Verbraucher genauen Aufschluss über das Lebensmittel. Neben der Verkehrsbezeichnung (z.B. "Apfelsaft"), der Zutatenliste, in der alle verwendeten Fruchtarten aufgelistet werden, und der Füllmenge, wird auch das Mindesthaltbarkeitsdatum vermerkt. Zugewetzte Inhaltsstoffe, z.B. in Form einer Vitaminanreicherung, oder bei Fruchtnektaren und Fruchtsaftgetränken der Zusatz von Zucker und Wasser müssen gekennzeichnet werden.

Fruchtsaft

z.B. Apfel-, Orangen-, Ananassaft – hat einen Fruchtgehalt von 100 Prozent. Fruchtsäfte enthalten weder Farb- noch Konservierungsstoffe. Des Deutschen liebster Saft ist mit einem

Pro-Kopf-Verbrauch von rund 12 Litern/Jahr der Apfelsaft, gefolgt von Orangen-, Multivitamin- und Traubensaft.

Gemüsesaft

Bekanntester Gemüsesaft ist der Tomatensaft, aber auch der Saft aus Möhren, Gurken, Rettichen und Rote Bete wird geschätzt. Gemüsesäfte werden häufig durch Zusätze von Salz, Milch- oder Zitronensäure gewürzt und haltbar gemacht.

Immunsystem/-abwehr

Das Immunsystem hilft unserem Körper, schädliche Einflüsse von außen und innen abzuwehren. Dass z. B. Vitamin C die Immunabwehr unterstützt, ist hinlänglich bekannt. Doch nicht nur der heiße Zitronensaft steckt voll mit dem Vitamin. Auch schwarzer Johannisbeernektar und Orangensaft sind gute Vitaminquellen.

Jeden Tag

braucht der Körper lebenswichtige Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Früchte helfen, den Nährstoffbedarf zu decken und liefern viele gesundheitsfördernde Stoffe wie z. B. Fasern, Flavonoide und Polyphenole. Da die Kombination der Nährstoffe in Früchten und Obst besonders günstig ist, wird eine tägliche Aufnahme empfohlen - im Idealfall fünfmal pro Tag. Neben frischem Obst und Gemüse sind Frucht- und Gemüsesäfte eine wohlschmeckende und bequeme Alternative.

Konzentrat

ist die lagerfähigste Form des Obst- und Gemüsesaftes. Vor allem Zitrusfrüchte und andere Exote, die einen langen Weg bis zur Verarbeitung zurücklegen müssen, wird im Anbaugebiet erst das Aroma und dann ein hoher Wasseranteil entzogen. Nach der Passage nach Europa wird aus dem Fruchtsaftkonzentrat wieder der ursprüngliche Saft hergestellt. Fruchtsaft aus Konzentrat steht dem direkt abgefüllten Fruchtsaft in nichts nach. Dank der Möglichkeit, Fruchtsaft aus Konzentraten herzustellen, steht, auch wenn die Obsternte witterungsbedingt in einem Jahr schwach ausfällt, hochwertiger Fruchtsaft in ausreichender Menge und zu einem vernünftigen Preis zur Verfügung. Die Herstellung aus Fruchtsaft- konzentrat ist immer auf dem Etikett ausgewiesen.

Lagerung

Bis ins 20. Jahrhundert konnte Fruchtsaft nur in den Erntemonaten genossen werden. Das änderte sich mit der Pasteurisation. Schon im 19. Jahrhundert entdeckte Louis Pasteur, dass eine kurze Erhitzung von Speisen und Getränken den Gärungsprozess stoppt. Die frisch abgefüllten Fruchtsäfte werden deswegen für kurze Zeit auf eine Temperatur um die 80 °C erhitzt. Der pasteurisierte Saft versorgt uns rund ums Jahr mit vielen Vitaminen und Nährstoffen.

Multivitamin-Fruchtsaft

erhält durch einen Vitaminzusatz noch einen zusätzlichen Vitamin-Kick. Schon ein Glas Multivitaminsaft deckt ein Drittel des Tagesbedarf an lebenswichtigen Vitaminen. Generell enthalten die Multivitaminsäfte zehn bis zwölf verschiedene Fruchtsorten. Als Grundlage dienen zumeist Orangen- und Apfelsaft, denen in ganz unterschiedlichen Mengen Bananenmark oder -püree, Traubensaft, Maracuja-, Mango-, Papaya-, Ananas- oder andere Fruchtsäfte zugefügt werden.

Nektar

Der Saft verschiedener Früchte, wie schwarze Johannisbeere, Sauerkirsche oder Banane, eignet sich wegen des hohen Fruchtsäure- oder Fruchtfleischgehaltes nicht zum sofortigen Verzehr. In diesem Fall wird der Saft durch Zugabe von Wasser und Zucker trinkfertig gemacht und als Fruchtnektar bezeichnet. Der vorgeschriebene Mindestfruchtgehalt liegt je nach Fruchtart bei 25 bis 50 Prozent. Die Frage, wieviel Frucht in dem einzelnen Getränk steckt, beantwortet das Etikett.

Orangensaft

folgt in Deutschland dem Spitzenreiter Apfelsaft dicht auf den Fersen. Aus dem exotischen Gut ist ein alltägliches Produkt für alle geworden. Und das ist auch gut so, denn der Orangensaft bietet mit seinem hohen Anteil an Vitaminen und Fruchtinhaltsstoffen eine gute Unterstützung der täglichen ausgewogenen Ernährung. Schon 0,2 Liter des Orangensaftes decken über 86 Prozent des Vitamin-C-Bedarfs. Mit Vitamin B, Provitamin A, Kalium, Calcium und Magnesium weckt der Saft die Lebensgeister.

Polyphenole

sind Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse. Einigen Polyphenolen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Vor allem Flavonoide scheinen nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen eine starke antioxidative Wirkung zu entfalten, die zu einer Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos beiträgt.

Reinheitsgebot

Was das Reinheitsgebot für die Bierherstellung, ist die EU-Fruchtsafttrichtlinie bzw. die deutsche Fruchtsaftverordnung für die Produktion von Fruchtsäften. In ihr ist z.B. festgelegt, dass die Säfte zu 100 Prozent aus der Frucht gewonnen werden müssen, ohne Einsatz von Farbstoffen oder Konservierungsmitteln.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

kommen in kleinsten Mengen in Pflanzen vor und üben hier die unterschiedlichsten Färb-, Lock- und Botenfunktionen aus. Sie zählen zwar nicht zu den lebenswichtigen Nährstoffen,

haben aber eine gesundheitsfördernde Wirkung. Polyphenole zum Beispiel, die unter anderem im roten Traubensaft vorkommen, schützen vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt.

Traubensaft

Mit seinem hohen Gehalt an Trauben- und Fruchtzucker ist Traubensaft ein naturgegebener Fitnessdrink und schneller Energiespender.

Vitamine

sind lebensnotwendige, d.h. essenzielle organische Verbindungen, die der Mensch gar nicht oder nur in geringen Mengen selber herstellen kann. Gute Vitaminquellen sind z. B. Obst, Gemüse und Getreide. Sie sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen. Auch die aus Obst und Gemüse gewonnen Säfte enthalten durch ihre schonende Verarbeitung große Mengen an Vitaminen.

Zucker

Fruchtsäfte werden in der Regel ohne Zusatz von Zucker hergestellt. In sonnenarmen Jahren kann es vorkommen, dass die Früchte nicht genug Zucker speichern können. In diesem Fall erlaubt die einschlägige EU-Fruchtsafttrichtlinie einen Zusatz von bis zu 15 Gramm Zucker pro Liter Fruchtsaft. Eine solche Korrekturzuckerung ist jedoch die Ausnahme. In jedem Fall muss ausdrücklich auf dem Etikett darauf hingewiesen werden.