

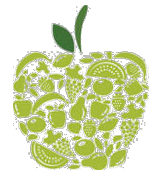


# Frucht- und Gemüsesäfte





Bitte **nicht** in die Informationsunterlagen **schreiben** und **keine** Markierungen machen. Danke!



## «Saft ist nicht gleich Saft»

Mal ehrlich – so ein buntes Saftregal im Supermarkt ist schon beeindruckend und – nicht leicht zu überblicken! Da steht Orangensaft neben Sauerkirschenektar und Apfelsaft in drei Varianten neben grünen Smoothies.

Auf einen zweiten Blick stellt man unter Umständen fest, dass auch wenn eine gluschtige Frucht auf dem Etikett abgebildet ist, steckt nicht unbedingt „viel“ davon in der Flasche drin.

Wie sieht es aus im «Saft -Dschungel».....





## Was genau ist ...

Das Schweizerische Lebensmittelrecht unterscheidet zunächst zwischen Frucht- beziehungsweise Gemüsesäften und Fruchtnektaren. Nun könnte man meinen, Nektar sei besonders wertvoll, weckt der Begriff doch auch Gedanken an Bienen und Honig oder Blüten. Aber es ist genau andersherum....

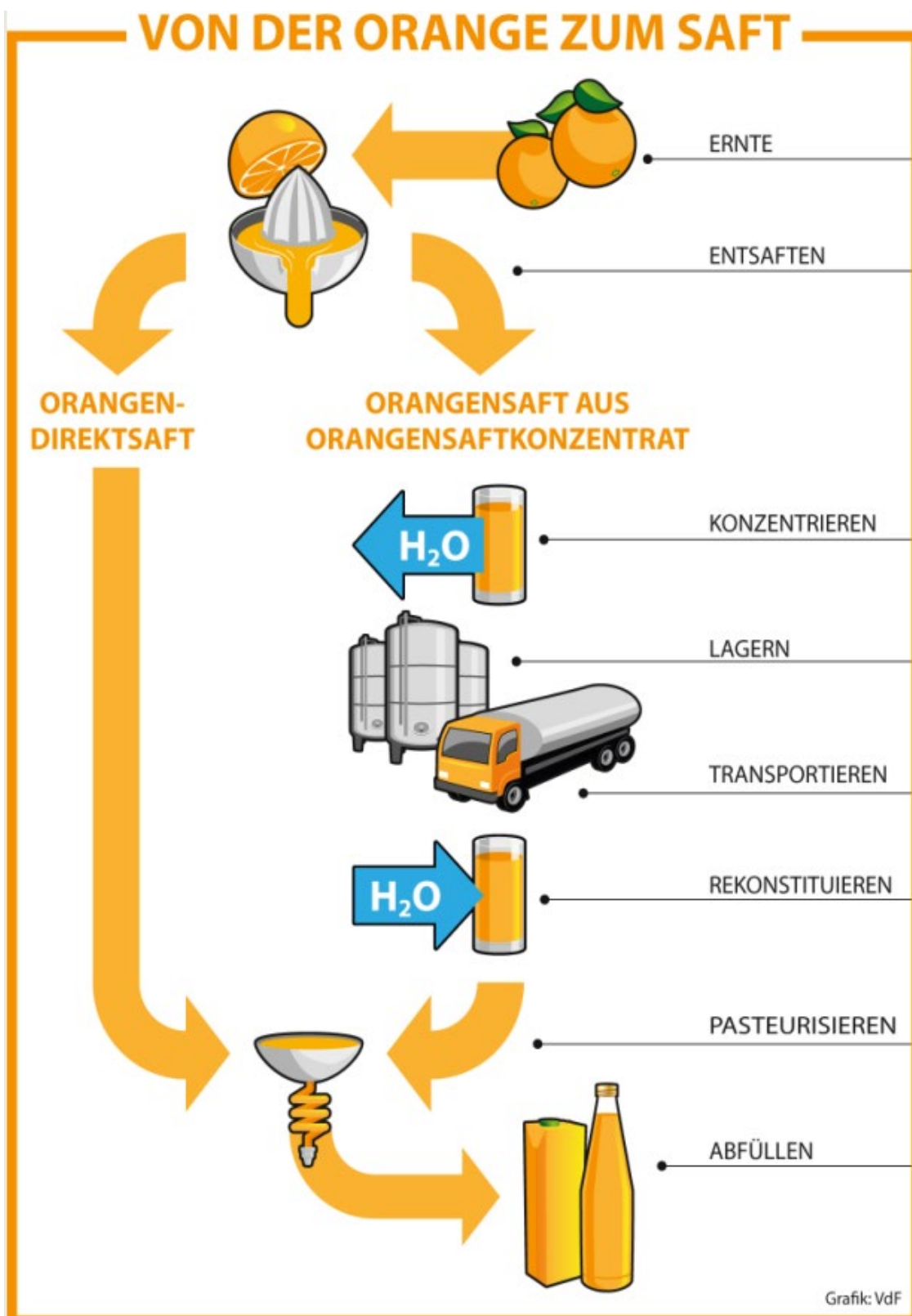
### > Frucht- und Gemüsesäfte

«Fruchtsaft» besteht zu 100 Prozent aus dem Saft frischer Früchte und Gemüse und ist damit das natürlichste Produkt der ganzen Saft-Familie. Dennoch gehen beim Auspressen wertvolle Nährstoffe wie Nahrungsfasern und einiges an Vitaminen und Mineralstoffen verloren.

Beim Fruchtsaft gibt es noch die Unterscheidung zwischen sogenanntem «Direktsaft» und «Fruchtsaft aus Konzentrat».

«**Direktsaft**» wird nach dem Auspressen/Entsaften direkt zum Verkauf abgefüllt. Beim «**Fruchtsaft aus Konzentrat**» wird dem ursprünglich gewonnenen Fruchtsaft unter Vakuum bei niedriger Temperatur das Wasser entzogen. Vor der Abfüllung wird dem Konzentrat wieder Trinkwasser beigefügt (siehe Grafik nebenan). Die Vorteile dieses Verfahrens sind, dass das Konzentrat länger auf kleinem Raum gelagert und vor allem auch kostengünstiger transportiert werden kann.





Hinweis:  $H_2O$  = Wasser resp. Trinkwasser



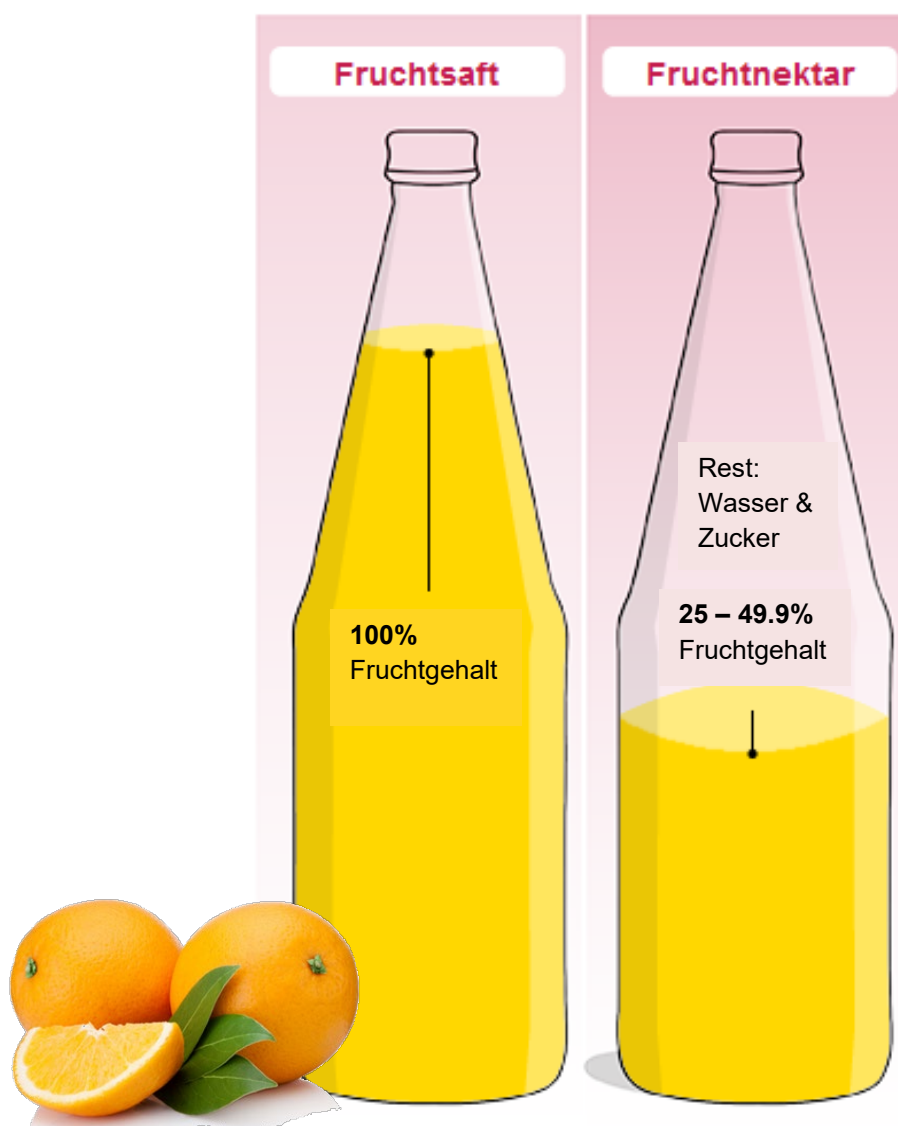
## > Fruchtnektar

«Fruchtnektare» sind mit Trinkwasser verdünnte und mit Zucker gesüsste Fruchtsäfte. Der vorgeschriebene Mindestfruchtsaftanteil liegt je nach Fruchtart zwischen 25 – 49,9 Gewichtsprozent.

Vom Grundsatz her sind Fruchtnektare von der Zusammensetzung her deutlich weniger wertvoll als ein Fruchtsaft.

Gewisse Früchte haben jedoch ein festes Fruchtfleisch mit geringem Wassergehalt – zum Beispiel die Aprikose. 100% Saft aus solchen Früchten wäre zu dickflüssig. Aus solchen Früchten wird deshalb oft Fruchtnektar hergestellt. Andere Früchte haben viel Fruchtsäure und wären als 100% Saft zu sauer. Auch aus diesen entsteht oft Fruchtnektar, weil die Zugabe von Zucker möglich ist, so dass sie zu einem optimalen Geschmackserlebnis für den Konsumenten werden. Oft werden solche Früchte aber auch in Kombination mit anderen Säften als Mix oder Multivitamin-säfte angeboten.

### Wie viel Frucht ist in der Flasche....





## > Smoothie

«Smoothies» (englisch *smooth* „fein“, „gleichmässig“, „cremig“) bestehen aus ganzen Früchten oder Gemüsen – jeweils ohne Schale und normal ohne Kerne, Fruchtmark und/oder –püree, die je nach Rezept mit Säften, Wasser, Milch, Milchprodukten oder Kokosmilch gemischt werden, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten. Smoothies können je nach Zubereitung noch alle Vorteile der ganzen Frucht enthalten wie Nahrungsfasern sowie Vitamine und Mineralstoffe.

### Rezeptbeispiele:



## Ufsteller

### Zubereitung

**1 Rüebli**  
**1 Apfel**  
**½ Banane**  
**Etwa 2 dl Wasser oder**  
**Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)**

### Tipp

Damit der Körper das fettlösliche Provitamin A besser aufnehmen kann, 2 – 3 Mandeln mitmixen. Mandeln sind sehr reich an Mineralstoffen.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 106 kcal

Enthält besonders viel Beta-Carotin. Dieses kann im Körper zu Vitamin A umgebaut werden, was wichtig für die Sehstärke und den Schutz der Haut ist.



## Green Bliss

### Zubereitung

**1 Hand voll frischer Spinat**  
**1 Apfel**  
**½ Banane**  
**Etwa 2 dl Wasser oder**  
**Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)**

### Tipp

Den Smoothie ausreichend lang mixen, damit alle Pflanzenteile zerkleinert sind.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 87 kcal

**Frischer Spinat ist ein richtiges Power-Gemüse: er enthält Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Folsäure und grosse Mengen an Beta-Carotin.**



## Exotic Feeling

### Zubereitung

**1 dicke Scheibe Ananas**

**½ Banane**

**2 TL Kokosflocken**

**Etwa 2 dl Orangensaft**

### Tipp

Frische Ananas nicht mit Milchprodukten mixen. Das eiweiss-spaltende Enzym Bromelain macht den Smoothie bitter.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 163 kcal

In der Ananas stecken die Vitamine A, B und C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Sie ist zudem sehr reich an eiweiss- und fettspaltenden Enzymen.



## Frucht- und Gemüsesäfte in der Ernährung

**Frucht- und Gemüsesäfte** enthalten von Haus aus auch Zuckerarten, dies gilt besonders für die Früchte: Zwischen 5 und 15 Gramm pro Deziliter beträgt der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes und kann so durchaus mit dem Zuckergehalt einer Limonade verglichen werden.

Nichts desto trotz können Frucht- und Gemüsesäfte wie die Früchte- und Gemüsesorten, aus denen sie gewonnen werden, ihren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

Da ein Saft jedoch nur aus den ausgepressten Bestandteilen besteht, kann er nur 1 der empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse ersetzen. Dabei entsprechen 2 dl Saft einer Portion.

Grössere Mengen Saft, besonders von Fruchtsaft, führen zu einem unerwünscht hohen Zucker- und Energiekonsum. Denn der Saft ist durch die fehlenden Ballaststoffe sehr schnell verdaulich, der Zucker gelangt im Handumdrehen ins Blut. Dieser Effekt kann auch im positiven Sinne für einen raschen Energieschub genutzt werden.

Mit dem raschen Anstieg des Blutzuckers und dem daraus resultierenden zügigen Abfall stellt sich aber auch der negative Effekt des schnellen Hungers ein. Man konsumiert somit mit einem Saft viel mehr Früchte und Gemüse – und damit deren Zuckergehalt – als man auf einmal essen könnte und ist trotzdem weniger lange gesättigt.

*Tipp:* Fruchtsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 selber verdünnen.

**Fruchtnektare** sind von der Zusammensetzung her deutlich weniger wertvoll als ein Fruchtsaft und sollten daher wie andere Süssgetränke mit Zurückhaltung genossen werden. Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gelten Nektare zu den Süssigkeiten, 2 – 3 Deziliter entsprechen einer Portion, wie eine Reihe Schokolade oder eine Glacekugel.

**Smoothies** sind im Gegenzug zu Säften gesünder, weil eben die ganzen Früchte und Gemüse verarbeitet werden. Nahrungsfasern werden so mit aufgenommen, der Blutzuckerspiegel steigt so weniger stark an, das Hungergefühl meldet sich langsamer zurück. Am gesündesten sind Smoothies (und Säfte), wenn der Gemüseanteil möglichst hoch ist – so nimmt man am wenigsten Zucker zu sich.

Am meisten Volumen bieten aber immer noch die ganze Frucht oder das ganze Gemüse. Und je naturbelassener sie zudem konsumiert werden, je mehr ihrer wertvolle Vitamine und Mineralstoffe können wir aufnehmen und desto gesünder sind sie für uns.



**1 Portion =  
etwa eine Handvoll**

Eine Portion entspricht 120 g  
Gemüse oder Früchte.

Eine Portion kann durch 2 dl unge-  
zuckerten Saft ersetzt werden.



Quellen:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)  
[www.nachhaltigleben.ch](http://www.nachhaltigleben.ch)  
[www.fruchtsaft.de](http://www.fruchtsaft.de)