



Wieviel Frucht steckt wirklich drin?

Kirschnektar, Orangensaft, Apfelsaftgetränk – die Auswahl an fruchtigen Drinks und Säften ist groß. Doch wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen Saft, Nektar und Co?

Fruchtsaft ...

... besteht zu 100% aus dem Saft frischer Früchte. Alle wertvollen Inhaltsstoffe sind enthalten. Das gilt auch für Fruchtsäfte, die aus Fruchtsaftkonzentrat und Wasser hergestellt werden.

Fruchtnektar ...

... wird aus Fruchtmarm oder Fruchtsaft, Wasser und Zucker hergestellt. Je nach Frucht liegt der Mindestfruchtgehalt zwischen 25 und 50%.

Fruchtsaftgetränke ...

... bestehen bei Kernobst zu 30% aus Frucht, bei anderen Früchten oder Fruchtmischungen zu 10%.



Idealer Durstlöcher an heißen Tagen

Fit und gesund mit Säften!

Ob aus Äpfeln, Trauben oder Karotten – Obst- und Gemüsesäfte sind der ideale Durstlöcher im Sommer. Pur oder als Saftchorle genossen, gleichen die kleinen Vitaminbomben Flüssigkeitsverluste aus und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen

X Saft – der leckere Durstlöcher

Viel trinken ist im Sommer **besonders wichtig**. Doch immer nur Wasser ist auf Dauer langweilig. **Saftchorlen** bieten da leckere Abwechslung. Besonders beliebt ist Apfelsaft im Verhältnis 3:1. Dank der großen Sortenvielfalt an Säften können Sie den Geschmack **nach Lust und Laune** variieren. So macht Trinken Spaß!

X Gesundheitsprotz aus Obst und Gemüse

Säfte aus **frischem Obst und Gemüse** aus heimischem Anbau stecken voller **Vitamine und Mineralien**. Neben den B-Vitaminen, Vitamin C und Beta-Carotin stecken in Fruchtsäften **Kalzium, Kalium und Magnesium**.

Das hält den Stoffwechsel in Schwung, stärkt die **Abwehrkräfte**, die Knochen und die Zähne – und reguliert den Wasserhaushalt sowie die **Muskeltätigkeit**.

X Ein Drink für jeden Geschmack

Favorit ist und bleibt **der Apfelsaft**. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch **im Jahr 2005** lag bei 12,4 Litern. Immer beliebter werden auch Mischungen **aus verschiedenen Fruchtsäften** (z. B. Multivitamin- und andere Mehrfruchtsäfte). Manche Säfte, wie **z. B. Himbeersaft** bekommen Sie allerdings lediglich **in Feinkostläden**. Aber auch Gemüsesäfte stehen bei vielen

ganz oben auf der Hitliste: **Tomatensaft als beliebter Katerkiller**, Sauerkrautsaft zum Entschlacken oder Karottensaft für eine **rosige Haut**. Karottensaft lässt sich übrigens auch optimal mit **Fruchtsäften** mischen.



Frühlingsgemüse mit Apfelsaft

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Brokkoli • 400 g kleine Möhren • 2 Bund Frühlingszwiebeln • 20 g Butter
- 250 ml Apfelsaft
- Fett für die Form • Salz • Pfeffer
- 80 g milder Edelpilzkäse

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Brokkoli in Röschen teilen. Stiele in Scheiben schneiden, dicke Stiele vorher schälen. Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden und Möhren längs halbieren.
- Butter in einem großen Topf erhitzen. Möhren hineingeben und kurz andünsten. Apfelsaft zugießen und die Möhren darin ca. 10 Minuten dünsten. Anschließend die Möhren aus der Flüssigkeit nehmen und den Brokkoli hineingeben. Kurz



- dünsten und wieder herausnehmen. Zum Schluss die Zwiebeln im Apfelsaft ca. 3 Minuten dünsten.
 - Eine große, flache Auflaufform fetten und das gedünstete Gemüse hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Edelpilzkäse fein würfeln und über das Gemüse streuen. Die Form im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Umluft 180° C, Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten gratinieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln.
- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten; Backzeit: ca. 10 Minuten.*

Apfelcreme mit Erdbeer-Eissoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Apfelsaft • 2 Nelken
- 3 cm Zimtstange • 4 Blätter Gelatine • 3 Eier (Größe M)
- 3–4 gehäufte EL Zucker
- 1 Becher Schlagsahne
- 6 Kugeln Erdbeer-Eiscreme

Zubereitung:

- Apfelsaft, Nelken und Zimt köcheln lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelbe und Zucker sehr cremig rühren. Heißen, durchgeseihten Apfelsaft und Gelatine langsam dazu geben und verrühren. Creme abkühlen lassen. Vor dem Gelieren locker geschlagene Eischnee unterheben.
- Zwei Drittel geschlagene Sahne unter die Creme rühren. Apfelcreme in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen. Mindestens 120 Minuten kalt stellen.



- Das Erdbeereis ca. 30 Minuten vor dem Essen antauen lassen, die restliche Schlagsahne untermischen und mit Apfelcreme servieren.
- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten; Kühlzeit: ca. 120 Minuten.*

