



# Fruchtbar

SÄFTE AUS SONNENGEREIFTEM OBST SIND UNVERGLEICHLICH IM GESCHMACK. VOR ALLEM SELBSTGEPRESSTES SORGT FÜR PUREN GENUSS FREI VON KONSERVIERUNGS- UND ZUSATZSTOFFEN. SMOOTHIES & CO BRINGEN SOMMER, SONNE UND GUTE LAUNE INS HAUS.



**F**rüher hatten die Menschen noch Zeit. Da konnte Obst noch gekaut werden. Heute, in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit, wird es gepresst, püriert und getrunken. Für die beschleunigte, aber gesundheitsbewusste Businessgesellschaft folgt auf den Coffee-to-go nun das Fruit-to-go. Der samtweiche Smoothie (das englische Wort „smooth“ steht für fein, sämig, cremig) avancierte in den letzten Jahren zum kultigen Lifestylegetränk. Die kleinen Muntermacher in Plastikfläschchen passen in jede Handtasche. Das fruchtige Schlückchen sollte allerdings ausschließlich aus puren Früchten und sonst nichts bestehen. Obstpüree, Fruchtmark und -stücke sind erlaubt. Tabu sind Konzentrate und Zusätze von Konservierungsmittel, Aromen und Zucker. Eine einheitliche lebensmittelrechtliche Definition für den sämigen Fruchtsaft existiert jedoch leider (noch) nicht.

Auf Qualität ist zu achten, auch wenn sich das natürlich im Preis niederschlägt. Das Geschäft mit Säften jeglicher Art boomt. Gesund und köstlich sollen sie laut Werbung alle

### FLÜSSIGES OBST.

Selbsthergestellte Fruchtsäfte sind im Sommer die perfekte Alternative zu süßen Getränken und künstlichen Limonaden.

sein. Egal, welcher Frucht man geschmacklich den Vorzug gibt, idealerweise sollte es der reine Fruchtsaft sein. Denn nur er besteht zu 100 Prozent aus flüssigem Obst. Fruchtnektare haben selten mehr Fruchtgehalt als 60 Prozent, Sirup enthält nur noch 35 Prozent und kaum Frucht findet sich in den Fruchtsaftgetränken. Sie bestehen nur noch zu fünf bis 30 Prozent aus Früchten. Der Rest ist ein Gemisch aus Aromen, Wasser und jeder Menge Zucker.

### SONNE IM GLAS

„Der Orangensaft ist in Österreich die beliebteste Sorte unter den Säften und Nektaren“, so das Marktanalyse-Unternehmen Kreuzer Fischer & Partner. Auch bei Fürsten und Königen war die Orange die beliebteste Frucht. Einst ließen sie in nördlicheren Regionen Europas Glashäuser um die kälteempfindlichen Kostbarkeiten bauen. Die Orangerien sind zum Teil auch heute noch erhalten. In den gläsernen Schlossnebengebäuden überstanden die sonnengewöhnten Bäume und Sträucher auch die frostigsten Winter. Durch die Sonne reift die ursprünglich grüne Frucht zum Kraftpaket heran. Ein großes Glas Orangensaft deckt den von Ernährungsexperten empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C. Es schützt vor Erkältungskrankheiten, hilft beim Abnehmen und hält die Haut elastisch und jung.

### AUS OMAS KOCHBUCH

Seit neuestem hat die Saftproduktion auch in heimischen Küchen wieder Konjunktur. Omas alte Rezepte werden heraus gekramt und nachgekocht. Sie wecken Kindheits-erinnerungen, schmecken delikate, sind gesund und preiswert. Obst war selbst zu Krisen- und Kriegszeiten immer zu bekommen, denn heimische Früchte wie Kirschen, Holunder- oder Brombeeren fand man nicht nur im eigenen Garten, sondern auch auf Wiesen, Feldern und in Wäldern. Ich kann mich noch genau erinnern: Im Keller meiner Großmutter duftete es immer leicht nach Holunderbeeren. Die Herstellung des Safts dauerte mehrere Tage. Das Aus-trinken schafften wir Kinder oft schneller, als die Großmutter mit der Produktion hinterher kam. Besonders im Winter, mit heißem Wasser verdünnt, war dieses Getränk ein gesunder Genuss. Erkältungskrankheiten hatten in meiner Familie daher kaum eine Chance. Kein Wunder, sind doch die Holunderbeeren Spitzenreiter unter den Vitamin C-Trägern. Zusätzlich enthalten sie ätherische Öle, die schweißtreibend wirken und den Heilungsprozess beschleunigen.

Die wichtigsten Regeln für beste Saftergebnisse sind in alten Kochbüchern zu finden. „Arbeit spart, wer Ordnung ▶



**IM SAFT LIEGT DIE KRAFT.** Frische Fruchtsäfte enthalten viel Vitamin C und stärken damit die Immunabwehr.

wahrt“, steht dort nachzulesen. Absolute Sauberkeit ist oberstes Gesetz. Alles, was mit dem Saft in Berührung kommt, muss gründlich gereinigt sein. Für köstlichen Saft mit vollem Fruchtroma steht die Qualität und Reife der zu verarbeitenden Früchte an erster Stelle. So sollten nur einwandfreie und vollreife Früchte verwendet werden.

#### HANDARBEIT UND NEUESTE TECHNIK

Zur Zerkleinerung von Früchten mit weichem Fruchtfleisch, wie zum Beispiel Him- oder Erdbeeren, kann mit allerlei Haushaltsgeräten wie etwa einem Kartoffelstampfer zu Werke gegangen werden. Der Fruchtbrei wird anschließend durch ein Sieb oder Tuch gedrückt, der gefilterte Saft aufgefangen. Neben einer elektrischen Saftpresse ist in vielen Haushalten auch heute noch ein Fruchtpressaufsatz für den Fleischwolf vorhanden. Die Früchte werden beim Drehen zerquetscht und der Saft fließt durch ein eingebautes Sieb aus. Dieses Verfahren wird Kaltpressverfahren genannt. Weitere gebräuchliche Varianten zur Obstsaftung sind Saftzentrifuge und Dampfentsafter. Die Saftzentrifuge eignet sich vor allem für festfleischiges Obst wie Äpfel oder Pflaumen. Die festen Bestandteile bleiben in einer Trommel hängen, während der Saft nach außen geschleu-

dert wird. Zerkleinerung und Entsaftung erfolgen hier in einem Arbeitsgang. Als Zusatzgerät gibt es die Saftzentrifuge zu den meisten Universal-Küchenmaschinen zu kaufen. Dampfentsafter bestehen aus einem Saftbehälter und einem Fruchtkorb, die in einem Einkochtopf oder Automaten eingebaut sind. Der durch Temperatur und Druck entstehende Saft fließt über einen Schlauch oder ein Ablassrohr ab.

#### LANGE SÜSS, SAFTIG UND HALTBAR

Zur Haltbarmachung von Säften ist Zucker der ideale und beliebteste Konservierungsstoff. Durch eine hohe Konzentration wird verhindert, dass Mikroorganismen sich vermehren. Außerdem erhält der Zucker Farbe, Aroma und Vitamin C des Saftes. Wieder in Mode gekommen ist auch Essig als Konservator. Branntwein-, Apfel- oder Obstessig sind dafür geeignet. Himbeer- oder Balsamico-Essig geben dem Saft zusätzlich ein außergewöhnliches Aroma.

Ebenfalls eine Möglichkeit, Säfte haltbar zu machen ist das Pasteurisieren, entwickelt vom französischen Forscher Louis Pasteur. Fruchtsäfte sollten möglichst schnell auf 72 Grad Celsius erhitzt werden. Nach etwa 20 Minuten sind alle Wuchsformen der Mikroorganismen abgetötet, Wirk- und Wertstoffe bleiben durch dieses kurze Erhitzen erhalten. Auch das Tiefgefrieren ist eine gute Methode zur Haltbarmachung, besonders von direkt gepressten Säften. In Plastikbehältern oder ausgewaschenen Tetra-Packs lassen sie sich gut portionieren. Ideal sind sie auch als Grundlage für frische fruchtige Sorbets, Gelees und Marmeladen zu verwenden.

## » ADRESSEN

#### ► Buna Espresso und Saftbar

8020 Graz, Eggenberger Allee 14  
Tel.: 0316/22 55 91, [www.buna.at](http://www.buna.at)

#### ► Claudias Saftladen

6300 Wörgl, Salzburgerstraße 32  
Tel.: 0650/630 01 10, [www.claudias-saftladen.at](http://www.claudias-saftladen.at)

#### ► Morbitzer Saftladen

4020 Linz, Landstraße 12, Tel.: 0664/481 07 38

#### ► Tögels Saftladen


1040 Wien, Argentinierstraße 1  
Tel.: 01/505 25 04, [www.toegels-saftladen.at](http://www.toegels-saftladen.at)

#### ► Gasthof zur Weintraube

3133 Traismauer, Wiener Straße 23  
Tel.: 02783/63 49, [www.nibelungenhof.at](http://www.nibelungenhof.at)

## SÄFTE IN DER SPITZENKÜCHE

Ebenso in der Zubereitung erlesener Speisen finden frische Obstsäfte immer mehr Verwendung. Gourmetkoch Rainer Melichar vom Gasthof zur Weintraube etwa gebraucht Natursäfte als Grundlagen für geeiste Suppen, Marinaden und Saucen von hohem Aroma. Melichar gilt als Erfinder der Succowell-Methode. „Durch das Auspressen von

Früchten stellen sich Aromen in Sekundenschnelle ein, die ansonsten oft stundenlangen Auskochens bedürfen“, sagt er. Erlernen kann man die Succowell-Methode beim Koch persönlich. Experimentieren kann man jedoch jederzeit in der eigenen Küche. Nur im Saft liegt die Kraft. Säfte aus eigener Herstellung sind eine Gaumenfreude und purer Luxus für die Sinne. 

## REZEPTE

### OMAS HEISSER HOLUNDERBEERENSAFT

**Zutaten.** 1,5 kg Holunderbeeren, 100 ml Essig, 375 g Zucker.

**Zubereitung.** Die Früchte in einem Steintopf zerdrücken. Einen Liter Wasser und den Essig dazugeben und drei Tage stehen lassen, täglich umrühren. Danach die Fruchtmasse in einen Topf geben, erhitzen und anschließend durch ein Nessel- oder Mulltuch gießen. Den gewonnenen Saft zusammen mit dem Zucker köcheln lassen, bis der Fruchtsaft klar geworden ist. Zum Schluss den Saft in vorgewärmte Flaschen füllen und verschließen.

### POLNISCHER KÜRBIS-PREISELBEERSAFT

**Zutaten.** 1 kg Kürbis, 150 g Preiselbeeren, 3 Gewürznelken, 2 EL Zucker, Salz.

**Zubereitung.** Kürbis klein schneiden, pürieren, dann auspressen. Preiselbeeren ebenfalls

auspressen. Beide Fruchtsorten zusammen kurz mit einem halben Liter Wasser und den Nelken aufkochen. Mit Zucker sowie einer Prise Salz abschmecken.

### BEEREN-LYCHEE-SMOOTHIE

**Zutaten.** (für 2 Personen) 70 g Himbeeren, 1 Erdbeere, 2 Lychees, 2 EL Mandarin-Orangen, 30 ml eiskalter Hagebuttentee, 1 EL Limettensirup.

**Zubereitung.** Die Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Erdbeere waschen, trocknen, entkelchen. Grob zerkleinern und mit den Himbeeren in den Mixer geben. Die Lychees schälen und vom Stein direkt in den Mixer schneiden. Die Mandarin-Orangen abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben. Hagebuttentee und den Limettensirup dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Drei Esslöffel gestoßenes Eis dazugeben und

alles noch einmal kurz durchmischen. Den Inhalt des Mixers in zwei Gläser füllen und mit Trinkhalm servieren.

### AVORANGE-SMOOTHIE

**Zutaten.** (für 2 Personen) 2 Bananen, 100 g Avocado-Fruchtfleisch, Saft und Schale 1 Orange, 2 Galia-Melonen, 2 TL Honig.

**Zubereitung.** Die geschälten Bananen grob klein schneiden, zusammen mit dem Avocado-Fruchtfleisch in den Mixer geben. Sofort Orangensaft drüber träufeln. Aus den Melonen die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in grobe Stücke schneiden. Alles in den Mixer geben. Dazu den Honig und vier Esslöffel gestoßenes Eis geben. Alles gut durch mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Den Inhalt in zwei Cocktailschalen gießen. Garniert mit etwas abgeriebener Orangenschale servieren.