

Wussten Sie, dass...

- Apfelsaft mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von fast 10 Litern pro Jahr der beliebteste Fruchtsaft in Deutschland ist?
- fast jeder zweite Liter des in Deutschland gepressten Apfelsaftes aus Baden-Württemberg kommt?
- zur Herstellung von 1 Liter Apfelsaft 1,5 kg Äpfel benötigt werden?
- Apfelsorten mit den schönen Namen wie "Kaiser Wilhelm", „Roter Boskoop“, „Rheinischer Bohnapfel“ oder „Roter Trierer Weinapfel“ besonders schmackhaften Saft ergeben?
- sie mit dem Kauf von Apfelsaft von Streuobstwiesen einen aktiven Beitrag zum Umwelt- und Naturschutz leisten?

**Erzeugergemeinschaften
und Direktvermarkter
von Säften und anderen Produkten
aus der Region finden Sie unter:**

www.kreis-reutlingen.de



Blickpunkt Ernährung ist eine Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz.

Sie informiert Verbraucher aktuell und unabhängig rund um Themen der Ernährung.

Herausgeber:

Kreislandwirtschaftsamt
Schillerstr. 40
72525 Münsingen
Tel: 07381/9397-7341

www.kreis-reutlingen.de



Steckbrief

- Apfelsaft -



**Kreislandwirtschaftsamt
Münsingen**



Was ist das Besondere an unseren Streuobstwiesen ?

In Baden-Württemberg sind Streuobstwiesen ein wesentlicher Bestandteil des Landschaftsbildes, vor allem im Albvorland und auf der Alb.

Kennzeichnend für Streuobstwiesen sind die im weiträumigen Abstand, also verstreut gepflanzten Bäume. Streuobstwiesen liefern nicht nur das Obst zur Mostproduktion, sondern sind auch Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Außerdem bieten sie uns einen hohen Erholungswert.

Wie entsteht Apfelsaft ?

Die angelieferten Äpfel werden zunächst auf ihre Qualität geprüft. Anschließend werden sie gewaschen, verlesen, zerkleinert und gepresst. So wird der „naturtrübe“ Saft gewonnen, der noch Fruchtfleischteilchen enthält. Um die Haltbarkeit zu gewährleisten wird der Saft vor dem Abfüllen pasteurisiert, also kurzzeitig auf 60-90°C erhitzt.

Zur Herstellung von **klarem Apfelsaft** werden aus dem Saft durch mechanische Verfahren wie Zentrifugieren und Filtrieren die Trübstoffe entfernt. Auch sogenannte Schönungsmittel wie Gelatine sind erlaubt, diese binden die Gerbsäure.

Apfelsaft kommt meist als **Direktsaft** in den Handel, darunter versteht man hundertprozentigen Fruchtsaft. Nur in Ausnahmefällen ist ein Zuckerzusatz von max. 15 g pro Liter zulässig. Dieser dient z.B. dem Ausgleich eines natürlichen Mangels an Zucker in regnerischen und sonnenarmen Jahren.

Bei Fruchtsaftkonzentrat wird dem Saft durch einen physikalischen Prozess fast das gesamte Wasser entzogen. Dieses Konzentrat wird vor dem Abfüllen mit Wasser rückverdünnt. Dieser Saft kommt dann als **Saft aus Fruchtsaftkonzentrat** in den Handel.

Was ist drin in Saft, Schorle, Nektar oder Fruchtsaftgetränk ?

Fruchtsaft

Fruchtgehalt 100%, in Ausnahmefällen ist der Zusatz von 15 g Zucker pro Liter erlaubt.

Fruchtsaftschorle

Fruchtgehalt 50-60% und Mineralwasser.

Fruchtnektar

Fruchtgehalt mind. 25-50% (abhängig von der Fruchtart), Trinkwasser, Zucker oder Süßungsmittel.

Fruchtsaftgetränk

Fruchtgehalt mind. 6-30% (abhängig von der Fruchtart), Trinkwasser, Zucker oder Süßungsmittel, natürliche Aromen, Genußsäuren.

Was sagen Ernährungsexperten ?

Apfelsaft, insbesondere wenn es sich um naturtrüben Apfel-Direktsaft handelt, ist eines der wertvollsten Getränke in unserer Ernährung. Denn durch die werterhaltende und schonende Herstellung ist er besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Täglich ein Glas Apfelsaft, entweder pur oder über den Tag verteilt als Saftschorle, ist empfehlenswert.

Als Getränk für den Sport ist ein Saftschorle gemischt im Verhältnis 1 Teil Apfelsaft mit 2 Teilen kohlenstoffarmem Mineralwasser optimal geeignet.

Ein ganz besonderer Genuß ist auch der frisch in der Mosterei gepresste sogenannte Süßmost. Dieser ist jedoch im Kühlschrank nur 1-2 Tage haltbar. Danach fängt er an zu gären, da er nicht erhitzt ist.

Reiner Apfelsaft in großen Mengen, kann bei empfindlichen Personen auch Darmprobleme verursachen.

Schneller Amarettini-Apfelkuchen

Zutaten:

1		Biskuittortenboden
<u>Belag:</u>		
3	Stück	Äpfel
3	EL	Zitronensaft
600	g	Frischkäse
300	g	Joghurt
75	ml	Apfelsaft
3	Beutel	Gelatine-Fix
75	g	Zucker
<u>Dekoration:</u>		
60	g	Amarettini, italienische Mandelkekse, zerbrösel

Zubereitung:

Äpfel waschen schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Frischkäse, Joghurt und Apfelsaft gut verrühren. Dann Gelatine-Fix und Zucker unterrühren. Danach die Apfelstücke unter die Creme heben. Um den Biskuitboden einen Tortenring legen, die Apfelcreme einfüllen und mindestens 3 Stunden kaltstellen. Zum Schluss mit zerbröselten Amarettini-Keksen bestreuen.



