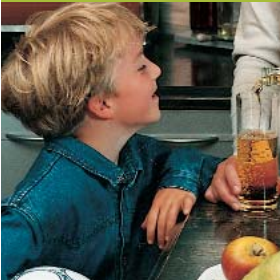




APFELSAFT

IN ALLER MUNDE



APFELSAFT: 100 PROZENT FRUCHT – 100 PROZENT POWER

Gesundheit, Fitneß und Leistungsfähigkeit spielen heute mehr denn je eine wichtige Rolle. Für optimales Wohlbefinden ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung unerlässlich. Fruchtsäfte gehören jeden Tag dazu, so auch der Apfelsaft: Immer mehr Menschen – Erwachsene ebenso wie Kinder – lassen sich von der „Kraftquelle der Natur“ überzeugen. Denn aufgrund seiner natürlichen, gesunden Inhaltsstoffe ist Apfelsaft der ideale Fitneßdrink: Mit einem Glas Apfelsaft zum Frühstück oder zwischendurch starten Sie voll durch!

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr über den Siegeszug des Apfelsaftes, seine besonderen Qualitäten und sein Ausgangsprodukt, den Apfel.

INHALT

VOM „HOCHSTAPLER“ ZUR LIEBLINGSFRUCHT	4
AN APPLE A DAY... APFEL UND ABERGLAUBE	5
GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT	7
VOM SAFTAPFEL ZUM APFELSAFT	8
APFELSAFT ALS MIXPARTNER	12
APFELSAFT-DRINKS FÜRS GANZE JAHR	13



VOM „HOCHSTAPLER“ ZUR LIEBLINGSFRUCHT

Botanisch betrachtet ist der Apfel nur eine Scheinfrucht, die zu den Rosengewächsen gehört. Und doch hat dieser „Hochstapler“ eine einzigartige und lange Erfolgsgeschichte hinter sich: Spuren frühester „Kulturäpfel“ fanden Forscher bereits in jungsteinzeitlichen Siedlungen. Und von den Griechen und Römern weiß man, daß sie aus der Frucht Apfelwein und schmackhafte Gerichte zubereiteten. Den Römern, die übrigens schon vor unserer Zeitrechnung Techniken wie das Okulieren und Pfropfen, also die Veredelung von Apfelbäumen beherrschten, haben wir

auch unsere heutigen, kultivierten Apfelsorten zu verdanken. Sie waren es, die die Verbreitung der Apfelbäume nach Norden vorantrieben. Und so entwickelte sich der Apfel im Laufe der Jahrhunderte zur wichtigsten und beliebtesten Frucht der gemäßigten Klimazonen von Europa, Asien, Amerika und Australien.

Heute sind weltweit über 1.000 Apfelbaum- und 5.500 Apfelsorten registriert, die so klangvolle Namen tragen wie „Winter Bananenapfel“, „Morgenduft“, „Glorie von Holland“ und „The Queen“.

Über die Geschichte des Apfels ließe sich noch vieles mehr erzählen, aber bereits Johann Wolfgang Goethe gab uns die richtige Empfehlung: „Über Rosen läßt sich dichten, in die Äpfel muß man beißen!“



4

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

Der Apfel hat als Symbolträger schon immer die Phantasie der Menschen beflügelt. Spätestens seit der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies – da galt der Apfel noch als Zeichen der Sünde –, aber auch durch Mythen, die sich um Aphrodite, Venus oder Dionysos ranken, ist der Apfel das Symbol der Liebe und Fruchtbarkeit, der Jugendkraft und Schönheit. Seine Bedeutung zeigt sich in Sprichwörtern wie „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ oder „In den sauren Apfel beißen“, in Wortschöpfungen wie „Zankapfel“, anatomischen Bezeichnungen wie „Augapfel“ oder „Adamsapfel“ und natürlich im „Reichsapfel“, dem Symbol des gottgewollten Herrschers.



APFEL UND ABER- GLAUBE

Eine wichtige Rolle spielt der Apfel seit jeher auch in Sachen Gesundheit. Im Mittelalter vermischten sich dabei Aberglaube und Wirklichkeit: Vor allem die Deutschen waren fest von der Wunderwirkung der Frucht überzeugt und sprachen dem Apfelbaum heilende Zauberkräfte zu. Ob Fieber, Schwindsucht, Gicht oder Zahnweh – klagte der Kranke dem Baum sein Leid – am besten in der Osternacht, vor

5

Sonnenaufgang oder bei abnehmendem Mond –, folgte die Genesung auf dem Fuße.

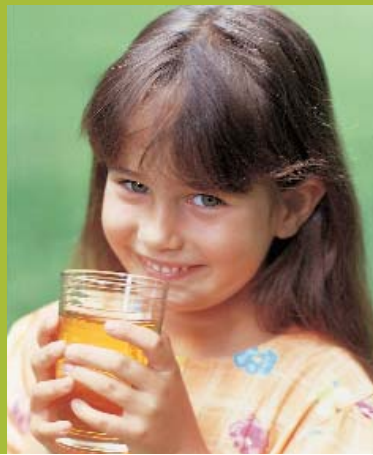
Der reichliche Verzehr von Äpfeln während der Schwangerschaft versprach prächtigen Nachwuchs. War das Kind dann auf der Welt, überreichten ihm die Verwandten einen roten Apfel, damit es später schöne rote Wangen bekomme – sprichwörtliche Apfelbäckchen eben. Zusätzlich brachte diese Sitte mit sich, daß der so beschenkte neue Erdenbürger später „am Tische nicht ungebührlich essen und trinken“ werde, und sich stets einen reinen Atem bewahre.

Wer Äpfel zu „heiligen Zeiten“ genoß – etwa am Oster-



morgen, am Karfreitag oder zu Weihnachten – der blieb das ganze Jahr besonders von Fieber und Halsschmerzen verschont. Und ein Leben lang frei von Zahnschmerzen konnten all diejenigen durchs Leben gehen, die zur Erstkommunion einen Apfel mit in die Kirche nahmen und ihn nach der Zeremonie verspeisten.

Die Frage, ob ein von oben nach unten geschälter Apfel gegen Durchfall hilft und der in die andere Richtung geschälte zum Erbrechen führt, ist aus Sicht der Wissenschaft nach wie vor ungeklärt. Und ob „ein Apfel vor dem Schlafen gehen gegen unkeusche Anfechtungen gefeit macht“, das sollte jeder Apfelfreund für sich selbst entscheiden.

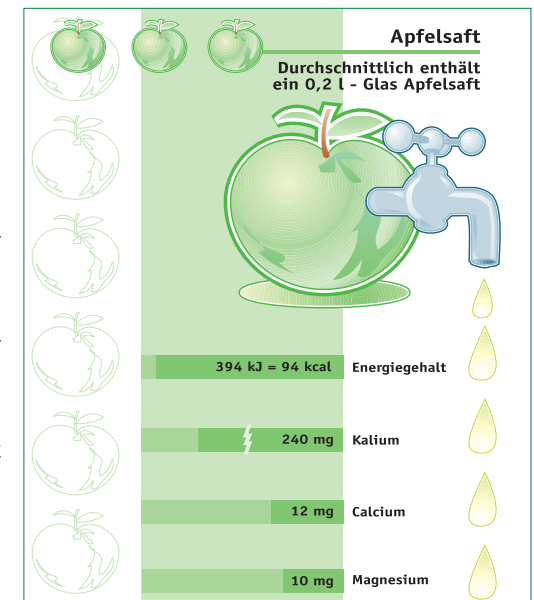


GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT

Wenn Äpfel zwar nicht Schwindsucht, Gicht und Zahnweh heilen, so ist heute doch wissenschaftlich erwiesen, daß Obst – und natürlich auch Äpfel – zur Risikominderung zahlreicher Krankheiten wie etwa Herz- und Gefäßkrankheiten oder Krebs beiträgt. Häufig jedoch fehlt die Zeit und die passende Gelegenheit, frisches Obst oder Gemüse zu essen. Hier bieten Fruchtsäfte eine leckere und praktische Alternative, denn in ihnen sind alle wertvollen Stoffe des Frischobstes enthalten. Sie sind bequem zu konsumieren und zu jeder Jahreszeit erhältlich.

Und damit wären wir wieder beim Apfelsaft. Aufgrund moderner Herstellungsmethoden enthält

100prozentiger Apfelsaft die gleiche ausgewogene Mischung an lebenswichtigen Nährstoffen wie frische Äpfel. Dazu gehören Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, die den Wasserhaushalt, den Knochen- und Muskelstoffwechsel sowie die Blutbildung regulieren. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und schützt die Zellen zusammen mit sogenannten sekundären Pflanzenstoffen vor gefährlichen freien Radikalen – und damit letztendlich vor den sich häufenden



„Wohlstandskrankheiten“ unserer Zeit. B-Vitamine sorgen dafür, daß der gesamte Organismus immer optimal mit Energie versorgt wird.

Apfelsaft sorgt für Power: Kohlenhydrate wie Trauben- und Fruchtzucker gelangen schnell ins Blut und bekämpfen so blitzartig Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Mit einem Glas Apfelsaft zum Frühstück, als flüssige Zwischenmahlzeit

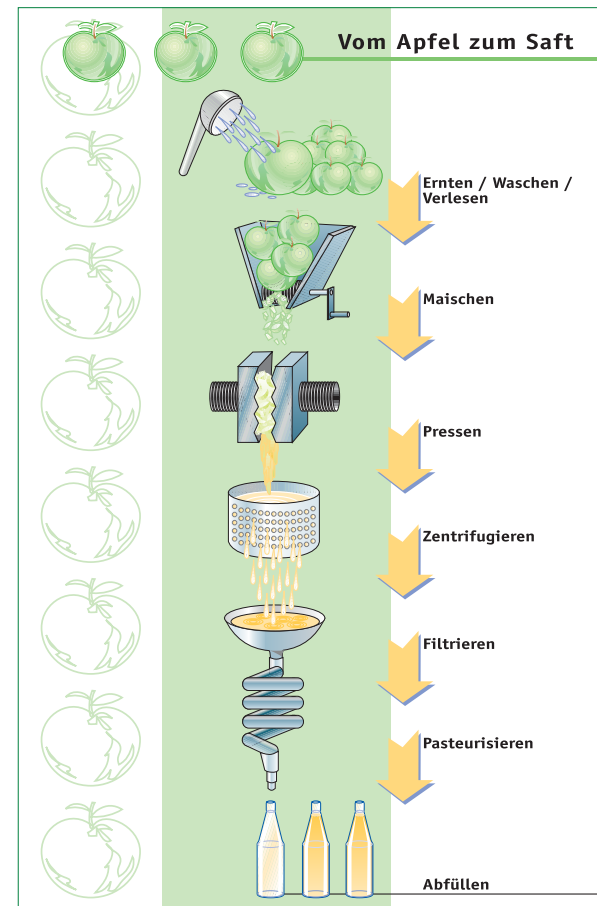


oder als erfrischender Durstlöcher nach dem Sport geben Sie ihrem Körper also auf einfache Weise ganz neuen Schwung. Daß das ganze dann auch richtig schmeckt, dafür sorgt ein optimales Verhältnis von Fruchtaromen, Fruchtzucker und Fruchtsäuren.

Bundesweit produzieren 450 Firmen mit 6.500 Mitarbeitern rund 1 Milliarde Liter Apfelsaft – in anerkannt hoher Produktqualität.

KNAPP 3 PFUND ÄPFEL FÜR EINEN LITER SAFT

Um einen Liter fruchtig-frischen Saft zu gewinnen,



braucht man knapp 3 Pfund Äpfel – die Bezeichnung „Trinkobst“ ist also äußerst treffend. Von der Ernte bis zur Auslieferung an den Verbraucher wird natürlich auch

dann in großen Pressen Apfelsaft gewonnen wird. Hierbei entsteht zunächst naturtrüber Apfelsaft bzw. Apfelsaft mit Fruchtfleisch. Soll klarer Apfelsaft hergestellt werden, muß der

beim Apfelsaft auf höchste Qualitätsstandards geachtet.

In Abhängigkeit vom Wetterverlauf beginnt die Apfelernte Anfang September – von da an bis etwa Anfang Dezember stehen die Pressen bei den deutschen Safterstellern nicht mehr still. In den Keltereien werden die angelieferten Äpfel zunächst auf ihre Qualität geprüft. Anschließend kommen sie in eine Waschanlage, um danach verlesen zu werden. Weiter geht's zur Mühle, wo die Äpfel zu Maische-Brei gemahlen werden, aus dem

VOM SAFTAPFEL ZUM APFELSAFT

In Deutschland spielt keine andere Obstsorte eine so bedeutende Rolle wie der Apfel; sein Anteil an der gesamten Obsternte liegt bei 60%. Äpfel werden natürlich nicht nur als frisches Obst gegessen. Durch ihr saftiges Fruchtfleisch eignen sie sich optimal zur Saftproduktion, ohne ihre gesunden Eigenschaften zu verlieren.

Saft erst noch ein wenig „ruhen“, dann wird er zentrifugiert, gefiltert und abgefüllt. Oder er wird im natürlichen Zustand in Tanks eingelagert.

Um den Apfelsaft haltbar zu machen, wird er vorher kurz erhitzt. Das setzt die Mikroorganismen, die sonst ein Gären des Saftes bewirken würden, außer Gefecht, ohne die wertvollen Inhaltsstoffe des Saftes zu zerstören. Man nennt diesen Vorgang nach seinem Entdecker Louis Pasteur „Pasteurisation“.

100% APFELSAFT AUS KONZENTRAT

Neben dem vorher beschriebenen Vorgang der Safftherstellung wird 100prozentiger Apfelsaft auch aus natürlichem Apfelsaftkonzentrat produziert. Zur Konzentratherstellung wird dem frisch gepressten Apfelsaft in einem Vakuumverdampfer Wasser entzogen. Soll aus dem Apfelsaftkonzentrat wieder Saft hergestellt werden, fügt man ihm die entzogene Flüssigkeit durch die gleiche Menge Trinkwasser wieder zu. Der so gewonnene Apfelsaft ist dem direkt abgefüllten Saft durchaus ebenbürtig.



Mit der Herstellung von konzentriertem Apfelsaft werden Lagerkapazitäten optimiert und Transportkosten eingespart. Außerdem kann auf diese Weise die Abfüllung eines qualitativ hochwertigen Fruchtsaftes über einen längeren Zeitraum, auch außerhalb der Erntemomente, sichergestellt werden.



APFELSAFT IN ALLER MUNDE

Wer denkt, die Deutschen wären nur Weltmeister im Bierkonsum, hat sich getäuscht. Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von über 40 Liter an Fruchtsäften und Fruchtnektaren ist Deutschland das Saft-Land Nr. 1 weltweit. Beliebtester Fruchtsaft der Deutschen ist seit Jahren unangefochten der Apfelsaft. Gerade Sportler wissen die Vor-

teile dieses ausgewogenen Energiespenders zu schätzen, denn wer regelmäßig zu Apfelsaft greift, sichert die Mineralstoff- und Flüssigkeitsbilanz, fördert sein Wohlbefinden und die individuelle Leistungsfähigkeit. Ob beim Freizeit- oder Leistungssport – mit Apfelsaft, dem leckeren und praktischen „Trinkobst“, bleiben Sie fit.

APFELSAFT ALS MIXPARTNER

Meist wird der Apfelsaft pur getrunken, doch in ihm steckt ein wahres Multitalent. Als Apfelsaftschorle – bestehend aus einem Teil Apfelsaft und einem Teil Mineralwasser – ist Apfelsaft ein natürlicher Fitneßdrink und Energiespender, der es mit künstlichen Sportgetränken sehr wohl aufnehmen kann.

Ganz neue geschmackliche Seiten des Apfelsaftes können Sie entdecken, wenn Sie ihn mit anderen Fruchtsäften mischen: Ob als Wake-up-Drink, kombiniert mit Kiwi und Orangensaft, oder als Herbstmischung mit Birnensaft – Apfelsaft harmonisiert mit Saurem und Süßem. Genuß und Geschmack erwarten wir heute von einer gesunden Ernährung – und eine gesunde Ernährung verlangt nach Apfelsaft.



APFELSAFT-DRINKS FÜRS GANZE JAHR

Apfelsaft ist in Deutschland der absolute Favorit unter den Fruchtsäften. Obwohl meistens pur oder als Apfelsaftschorle getrunken, paßt er durch sein fruchtiges Aroma zu vielen Getränken und in jede Jahreszeit. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Anregungen, welche Köstlichkeiten sich mit Apfelsaft zaubern lassen, erhalten Sie mit den folgenden Rezeptideen, die – schnell und einfach zubereitet – für jeden etwas bieten. Spritzig und dynamisch für den Sommer sind die Fitneß- und Sommerdrinks, zum



Feiern mit Freunden bieten sich Bowlen, ein Frozen Apfel-Daiquiri oder ein Apfel-Kir an, und wenn es draußen kalt und frostig wird, wärmt ein heißer Apfelgrog Sie wieder auf.

APFEL-KAROTTEN-EISDRINK

Hier treffen zwei Klassiker aufeinander. Das im Apfel- und Karottensaft enthaltene Provitamin A unterstützt die natürliche Pigmentierung der Haut durch Sonnenschein. Kühl serviert ist der Drink also der ideale Sommerspaß.

Zutaten für 1 Glas:

150 ml naturtrüber Apfelsaft
50 ml Karottensaft
Saft 1/2 Limette
1-2 TL Ahornsirup
1 Kugel Ananas-Eis
Zitrone und Melisse zum Garnieren

Zubereitung:

Kalten Apfel- und Karottensaft, Limettensaft, Ahornsirup sowie das Ananas-Eis in einen Shaker geben, gut durchmischen und in ein bauchiges Glas gießen. Mit Zitronenscheibe und Melisse garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Glas: 250 kcal / 1050 kJ



APFEL-MANGO-BUTTERMILCH

Eine außergewöhnliche Kombination, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund ist. Denn die Vitamine des Apfelsaftes werden ergänzt durch

den hohen Calciumgehalt der Buttermilch. Der fruchtige Geschmack von Apfel und Mango kann sich in diesem cremigen Drink voll entfalten.

Zutaten für 1 Glas:

100 ml Apfelsaft
100 ml Buttermilch
1 TL Honig
1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale
1 Prise gemahlener Ingwer
1 EL Mangosirup
Apfel und Zitrone zum Garnieren



Zubereitung:

Kalten Apfelsaft, Buttermilch, Honig, Zitronenschale, Ingwer und Mangosirup in einen Shaker mit 2-3 Eiswürfeln geben. Gut durchmischen

und ohne Eis in ein Longdrinkglas abgießen. Mit einem Apfel-Zitronenspieß garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Glas 180 kcal/750 kJ

FROZEN APFEL-DAIQUIRI

Frozen Apfel-Daiquiri könnte sich zu einem Klassiker der Apfelsaft-Cocktails entwickeln. Dieser Cocktail gehört auf jede Gartenparty, schmeckt aber auch ohne besonderen Anlaß südländisch, frisch und spritzig.

Zutaten für 1 Glas:

1/2 Zitrone
2 EL Zucker
5-7 Eiswürfel
100 ml Apfelsaft
2 EL saurer Apfelkorn
1 TL Limettensaft
1-2 TL Zuckersirup oder milder Honig
Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung:

Rand eines Cocktailglases mit der Zitronenhälfte einrei-

ben, dann in Zucker tauchen. 3-4 Eiswürfel in ein Küchentuch geben, zerstoßen und ins Glas geben. Apfelsaft, Apfelkorn, Limetten-Konzentrat und Zuckersirup in einen Shaker mit 2-3 Eiswürfeln geben, gut durchmischen und ohne Eiswürfel in das Glas gießen. Mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Glas: 185 kcal/770 kJ



APFEL-KIR

Das Apfelsaftrezept für den besonderen Anlaß.

Warum immer nur mit Sekt pur anstoßen? Die Mischung Apfelsaft-Sekt vereint das Beste aus dem Apfel und der Traube, damit kommt richtig „Festtagsstimmung“ auf.

Zutaten für 1 Glas:

150 ml klarer Apfelsaft
1 TL Limonaden-Konzentrat
evtl. 1-2 EL Vanillelikör
Sekt oder lieblicher Cidre zum Auffüllen
1 Miniapfel zum Garnieren

Zubereitung:

Eiskalten Apfelsaft und Limonaden-Konzentrat ver-



rühren, evtl. Vanillelikör zufügen. In eine Sektflöte geben und mit Sekt oder Cidre aufgießen. Miniapfel einschneiden und auf den Glasrand stecken.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Glas: 265 kcal / 1110 kJ

APFEL-PFLAUMEN-BOWLE

Bei einer Grill- oder Gartenparty darf die Bowle einfach nicht fehlen. Ganz ohne Zucker

geht es, wenn man natürlich süße Pflaumen mit fruchtigem Apfelsaft mischt. Je nach Lust und Laune kann die Bowle mit Sekt oder Mineralwasser aufgegossen werden.

Zutaten für 6-8 Gläser:

1 Glas (680 g) halbierte, entsteinte Pflaumen
8 cl Orangenlikör oder Pflaumenwein
1 unbehandelte Zitrone
1 l klarer Apfelsaft
Sekt oder Mineralwasser zum Aufgießen
evtl. Melisse zum Garnieren

Zubereitung:

Pflaumen mit Saft in ein Bowlengefäß geben und mit Orangenlikör begießen, 2 Stun-

den durchziehen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und eine lange Spirale abschälen. Zitronen- und Apfelsaft ins Bowlengefäß geben und mit Sekt oder Mineralwasser auffüllen. Zitronenspirale als Deko in Bowlengefäß legen, evtl. mit Melisseblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
(Wartezeit: 2 Stunden)
Pro Glas: 250 kcal / 1050 kJ

SPRITZIGE APFEL-MINZ-BOWLE

Es muß nicht immer die klassische Bowle sein: Eine Komposition aus Apfelsaft mit Pfefferminztee ist in der „leichten“ Fassung etwas für die ganze Familie. Minze übernimmt hier die Aufgabe des Waldmeisters und harmoniert besonders gut mit dem süß-sauren Apfelgeschmack.

Zutaten für 6-8 Gläser:

4 Beutel Pfefferminztee
6-8 EL Pfefferminzsirup oder -likör
1 süßsaurer Apfel
1 l klarer Apfelsaft
1 Töpfchen Minze

Zubereitung:

Minztee mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen und den Tee abkühlen lassen.



Mit Minzsirup oder -likör ver-rühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spal-ten schneiden. In etwas Apfelsaft 2-3 Minuten dünsten und abkühlen lassen. Zusammen

mit dem restlichen Apfelsaft zum Pfefferminztee geben und kaltstellen. Minze abspülen, trockenschütteln, zu einem Bündel zusammenbinden und kopfüber in die Bowle hängen.

Zubereitungszeit:
20 Minuten + Abkühlzeit
Pro Glas: 160 kcal/670 kJ

HEISSER APFEL MIT SAHNEHAUBE

Apfelsaft – der heiße Win-tergenuß. Schnell zubereitet und genau das Richtige für stimmungsvolle Herbsttage. Das Aroma des Apfelsaftes ent-faltet sich durch die kurze Erhitzung des Saftes besonders gut und läßt an heißen Apfel-kuchen denken. Die Sahnehau-be sorgt nicht nur für einen tollen Geschmack, sondern hält den Saft auch lange warm.

Zutaten für 1 Tasse:
150 ml klarer Apfelsaft
2 EL Amaretto oder
1 TL Birnendicksaft
(Reformhaus)
2 EL Sahne (aus der
Sprühdose)
etwas Kakao



Zubereitung:

Apfelsaft erhitzen. Mit dem Amaretto in eine Tasse gießen und einen dicken Sahnetuff

daraufgeben. Mit Kakaopulver bestäuben.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Tasse: 265 kcal / 1110 kJ



Zutaten für 1 Glas:

1 Beutel grüner Tee, aroma-tisiert mit Lychee
100 ml klarer Apfelsaft
3 Lychees und 2-3 EL Saft
(aus der Dose)
1 TL Honig
1 Messerspitze gemahlener Koriander

Zubereitung:

Den Beutel grünen Tee mit gut 100 ml Wasser überbrühen und 4 Minuten ziehen lassen. Beutel entfernen. Apfel- und Lycheesaft erhitzen, Tee zufü- gen, mit Honig und Koriander würzen und in ein Grogglas gießen. Lychees auf einen lan- gen Spieß stecken und ins Glas stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Pro Glas: 150 kcal / 630 kJ

APFELGROG MIT GRÜNEM LYCHEETEE

Ein Grog der besonderen Art entsteht aus Apfelsaft und grünem Lycheete. Die anregende Wirkung des grünen Tees wirkt belebend und erfrischend, und die Vitamine des Apfelsaftes sor- gen für den richtigen Powerkick.

NEUGIERIG AUF MEHR?

Mehr Informationen zum Thema Apfelsaft, weitere Rezepte oder zusätzliches Fotomaterial erhalten Sie bei:

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 0 22 44/92 49-0 • Fax: 0 22 44/92 49 49
e-mail: info@fruchtsaft.org
<http://www.fruchtsaft.org>

Impressum

Herausgeber:



VdF
Verband der
deutschen
Fruchtsaft-Industrie e.V.

Mainzer Str. 253, 53179 Bonn
e-mail: info@fruchtsaft.org

Quellennachweis S. 4-7:
„Eine kleine kulinarische Anthologie“,
Reclam

Copyright:
VdF