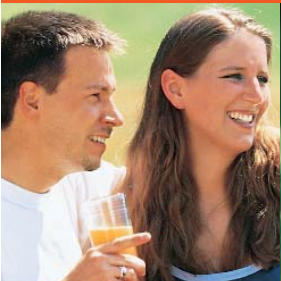




ORANGENSAFT:

SONNE IM GLAS



SONNE IM GLAS: ORANGENSAFT

Sie ist Symbol für südländische Lebensart und sonnige Gefilde: Die Orange. Ihr Fruchtsaft gilt als natürlicher „Vitamin-C-Spender“, und man verbindet mit Orangensaft Genuß und Gesundheit zugleich. Pur getrunken hat er sich ebenso bewährt wie als Mixpartner für bekannte Cocktails und Longdrinks. Auf der Beliebtheitskala steht Orangensaft seit Jahren ganz oben.

Der Trend geht immer stärker in Richtung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Fruchtsäfte gehören dazu, denn als Trinkobst sind sie eine bequeme Alternative zu frischem Obst. Wer täglich Fruchtsaft trinkt, dem fällt es leichter, der Empfehlung europäischer Ernährungsorganisationen nachzukommen, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich in seinen Speiseplan einzubauen.

Wie aus der bitteren Frucht eine süße Orange wurde, warum Orangensaft ein wichtiger Vitamin-Spender ist und vieles mehr erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

INHALT

VON DER BITTEREN FRUCHT ZUR SÜSSEN ORANGE 4

VITAMIN C UND NOCH VIEL MEHR 6

GEFPLÜCKT, GEPRESST UND ABGEFÜLLT 8

IMMER UND ÜBERALL: DAS ALLROUND-TALENT 11

REZEPTE MIT ORANGENSAFT 13



3

2

VON DER BITTEREN FRUCHT ZUR SÜSSEN ORANGE

Die Orange gehört zur Familie der Zitrusfrüchte. Dazu zählen z.B. auch Mandarine, Pampelmuse und Kumquat. Die Gattung Zitrus umfaßt zahlreiche Arten, Sorten und Formen. Ihre Pflanzen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und dienten in früheren Zeiten als Heilpflanzen.

Orangen werden heute in vielen Teilen der Welt angebaut, doch ursprünglich stammen sie – was die wenigsten wissen – aus Südchina. Die ebenfalls gebräuchliche Bezeichnung Apfelsine steht für „Sina-Apfel“ und meint Apfel aus China. Die Heimat der Früchte verdeutlicht auch der botanische Name *Citrus sinensis*. Der Begriff Orange wird auf das persisch-arabische Wort „naräng“, d.h. bitter, zurückgeführt. Denn die ur-

sprünglichen Pflanzen brachten nur bittere Früchte hervor und dienten deshalb lediglich als Zierbäume.

Rund vier Jahrhunderte ist es her, daß die Apfelsine erstmals auf europäischem Boden angebaut wurde, nachdem sie aus Südchina über Arabien eingeführt worden war. Nach einigen Züchtungsversuchen in Südfrankreich folgten Experimente in Lissabon. Es gelang,



süße, wohlschmeckende Früchte zu züchten. 1792 legte man in Italien die erste kommerzielle Orangenpflanzung an. Erst im darauffolgenden Jahrhundert, 1870, begann Italien mit dem handelsmäßigen Anbau. Mittlerweile soll es über 400 Orangensorten geben.

Die bedeutendsten Anbauländer sind heute Brasilien, USA, Spanien und Italien. Hauptimporteure sind Deutschland, Großbritannien und die Niederlande.

Für die Ernährung des Menschen kommt der Zitrusfrucht eine große Bedeutung zu, vor allem wegen des hohen Vit-

amin-C-Gehaltes und des guten Geschmacks. Verarbeitet werden aber auch die Schalen der Früchte. Aus ihnen werden ätherische Öle gewonnen, die in der Kosmetik- und Pharmaindustrie Verwendung finden. Blüten, junge Früchte und Blätter dienen in einigen Ländern ebenfalls der Ölgewinnung.

Wirtschaftlich betrachtet ist die Orange mit Abstand die wichtigste Zitrusart: Nahezu 50 Millionen Tonnen werden jährlich weltweit produziert. Verglichen mit anderen Zitrusfrüchten entfallen damit ca. 70 Prozent der gesamten Weltproduktion auf Orangen.

VITAMIN C UND NOCH VIEL MEHR

Als fast 100-Jähriger sagte der Chemie-Nobelpreisträger Linus Pauling: „Wer Vitamin C und andere Vitamine in ausreichender Menge zu sich nimmt, kann die Länge seines Lebens und die Periode intakter Gesundheit um schätzungsweise 25 Jahre verlängern.“ Er war der lebende Beweis für diese Theorie, denn nach eigenem Bekunden nahm er täglich große Mengen Vitamine zu sich.

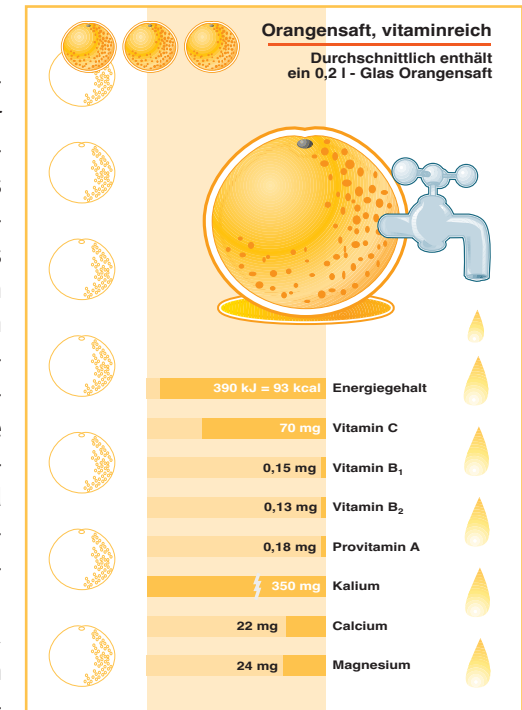
Welche Menge an Vitaminen der Mensch nun wirklich täglich braucht, ist immer noch umstritten. Denn der individuelle Bedarf ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Wer einen stressigen Beruf ausübt, viel körperliche Arbeit leistet, wer raucht oder regelmäßig Medikamente zu sich nimmt, hat einen erhöhten Vitaminbedarf. Risikogruppen wie Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kranke und alte Menschen müssen besonders auf eine ausreichende Vitaminzufuhr achten. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bieten einen guten Anhaltspunkt für den täglichen Vitaminbedarf. Danach sollten Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene 75 mg Vitamin C täglich zu sich nehmen.



Hierfür ist Orangensaft genau der richtige Vitaminspender: Ein 0,2-Liter-Glas deckt bereits 90 Prozent des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Vitamin C. Außerdem enthält er B-Vitamine, Provitamin A sowie lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Damit liefert er viele essentielle Nährstoffe.

Heute wissen wir, daß außer diesen Nährstoffen eine Vielzahl weiterer gesundheitsfördernder Stoffe in Obst und Gemüse stecken. Man nennt diese Stoffe sekundäre Pflanzenstoffe. Im Orangensaft findet sich eine bestimmte Untergruppe davon, die sogenannten Flavonoide. Zusammen mit Vitamin C machen sie den Orangensaft zu einem wertvollen Getränk, das

die allgemeine Gesundheit fördert, das Immunsystem, das Bindegewebe (z.B. Gelenke und Zahnfleisch) und das Stützgewebe (Knochen und Zähne) stärkt. Der Verzehr von Orangen und Orangensaft trägt dazu bei, das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu mindern.



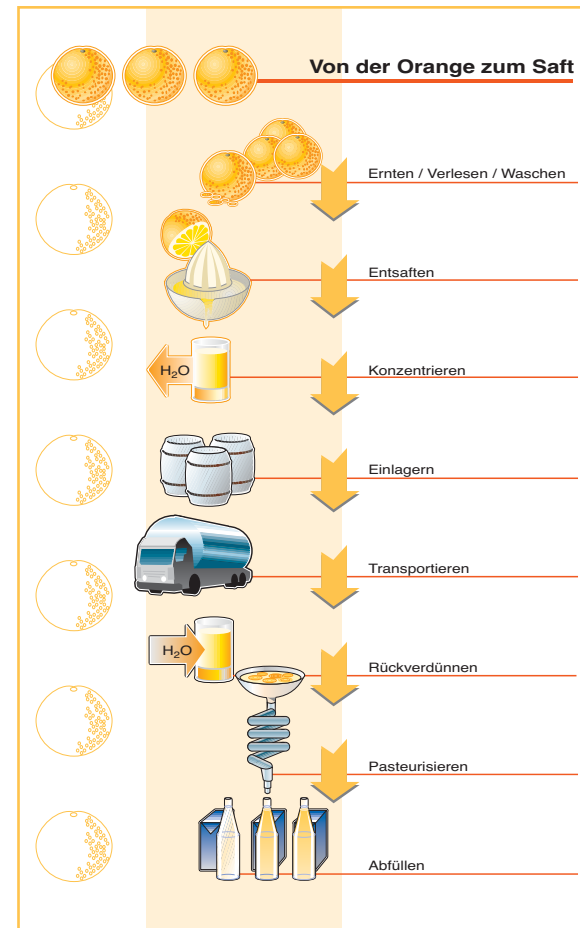
GEPFLÜCKT, GEPRESST UND ABGEFÜLLT

Vom Obst bis zum Obstsft – so die frühere Bezeichnung für Fruchtsaft – ist es ein langer Weg, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn die Früchte für die Fruchtsaftproduktion kommen aus Ländern wie Brasilien, USA, Spanien, Italien und Israel. Mit 90 Prozent nehmen Brasilien und die USA als Exportländer die dominierende Stellung ein.

Fruchtsäfte werden mit besonderer Sorgfalt und mit Blick auf absolute Naturbelassenheit hergestellt. Die Früchte, die für die Fruchtsaftproduktion bestimmt sind, werden in der Regel bereits in den Ursprungsländern verarbeitet. So verlieren sie nicht ihre zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffe auf einem weiten und langen Transportweg.



Nach der Ernte werden die Orangen von Hand verlesen, beschädigte oder unreife Früchte werden aussortiert. Es folgt ein gründlicher Waschgang, dem sich das Entsaften bzw. Pressen anschließt. Dies ist der erste eigentliche Produktionsschritt. Man sortiert dazu die Früchte der Größe nach und preßt Orange für Orange separat in speziellen Zitruspressen, so daß keine Schalen in den Fruchtsaft gelangen können. Denn diese enthalten Bit-



terstoffe, die den Geschmack des Fruchtsaftes trüben würden. Die Saftausbeute beträgt bei Zitrusfrüchten ca. 40 Prozent.

Der größte Teil des so gewonnenen Orangensaftes wird im Ursprungsland zu Orangensaftkonzentrat verarbeitet. Dem frisch gepreßten Fruchtsaft

wird dazu bei niedrigen Temperaturen unter Vakuumbedingungen das Aroma entzogen und dann so viel Wasser, bis der Saft auf ca. ein Sechstel seines ursprünglichen Volumens verdichtet ist. Fruchtsaftkonzentrat und Aroma werden getrennt voneinander tiefgefroren. In diesem Zustand können sie ohne Qualitätsverluste gelagert werden, bis sie per Schiff ihren Bestimmungsort erreicht haben, wo sie dann weiter verarbeitet werden.

Diesem Verfahren verdanken wir es, daß Orangensaft das ganze Jahr

über zu einem günstigen Preis erhältlich ist. Er ist qualitativ und geschmacklich ebenso hochwertig wie frisch gepreßter Orangensaft. Um aus dem konzentrierten Fruchtsaft wieder trinkfertigen Orangensaft herzustellen, wird das Fruchtsaftkonzentrat durch besonders

aufbereitetes Trinkwasser rückverdünnt. Mengenmäßig wird dabei der durchschnittliche Wasseranteil in Orangen zugrunde gelegt.

Früher konnte man Fruchtsäfte nur in den Erntemonaten genießen. Denn bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts gab es kein Verfahren, die naturgemäß einsetzende Gärung der Säfte zu verhindern. Erst der französische Wissenschaftler Louis Pasteur entdeckte die Methode, durch Erhitzen die für den Gärungsprozeß in Speisen und Getränken verantwortlichen Mikroorganismen außer Gefecht zu setzen. Das schonende Verfahren der „Pasteurisation“ war erfunden und zugleich Startschuß für die „gärungslose Fruchteverarbeitung“. Dazu wird heute der Fruchtsaft für wenige Sekunden auf über 80 Grad Celsius erhitzt. Dennoch entwickelte sich erst in den 50er Jahren dieses Jahrhunderts die „moderne Fruchtsaftindustrie“, be-



dingt durch eine zunehmende Verbrauchernachfrage. Durch stetig verbesserte Technologien wurde es möglich, Fruchtsäfte in hoher Qualität und entsprechenden Mengen herzustellen.

Ein Teil des gepreßten Fruchtsaftes wird als sogenannter „Direktsaft“ hergestellt, nachdem ihm das Fruchtfleisch entzogen wurde. Der Export nach Deutschland findet auch bei diesem Verfahren erst nach einer Pasteurisierung und anschließender Tiefkühlung statt. Bevor der Saft nun in die Flasche oder Kartonverpackung abgefüllt werden kann, wird ihm das Fruchtfleisch in gewünschtem Maße wieder zugefügt und es erfolgt eine weitere Pasteurisierung, die den Orangensaft keimfrei hält.

IMMER UND ÜBERALL: DAS ALLROUND-TALENT

Nirgendwo auf der Welt wird so viel Fruchtsaft getrunken wie in Deutschland: Fast 41 Liter pro Kopf und Jahr. Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von rund 10 Liter pro Jahr ist der Orangensaft direkt nach dem Apfelsaft der zweitbeliebteste und -getrunkene Fruchtsaft. Vergleicht man den Konsum der 90er Jahre mit dem aus den 80er Jahren, so hat er sich fast verdreifacht. 1980 betrug er 3,5 Liter.

Bei Studierenden, Kindern, Frauen und Müttern liegt laut neuester Umfragen der Orangensaft in der Top-Ten-Liste sogar an erster Stelle. Nicht nur zum Frühstück, auf einem Brunch oder für ein Picknick, sondern auch nach dem Sport und als Drink für zwischendurch ist der Orangensaft beliebt. Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe machen den Orangensaft zu einem wertvollen Getränk, das Gesundheit, Fitneß und Wohlbefinden fördert.





12

REZEPTE MIT ORANGENSAFT

Orangensaft ist nicht nur pur genossen ein wahrer Gaumenschmaus. Der Vitamin-Spender zeigt als Mix-Partner für Longdrinks und Cocktails sein wandlungsfähiges Gesicht. Mit oder ohne Alkohol, kalt oder warm kommt sein Talent in Kombination mit den unterschiedlichsten Ingredienzien auf schmackhafte Art zur Geltung.

Die nachstehenden Rezepte sind zum animieren, ausprobieren und inspirieren für jeden, der auf den Geschmack gekommen ist oder sich gerne auf denselben bringen lassen möchte. Eine Auswahl der unterschiedlichsten Kreationen liefert Ideen für jede Gelegenheit:

Um morgens so richtig in Fahrt zu kommen, ist der

„Vitamin-Drink“ aus Orangen- und Karottensaft genau das Richtige. Der „Power-Drink“ mit wertvollen Bestandteilen des Hafers gibt den richtigen Kick zwischendurch. Wenn Gäste kommen, aber auch, wenn es einfach mal etwas Besonderes sein soll, bringen „Fruchtbombe“ und „Sunrise Orange“ die gewünschte Stimmung. Für gemütliche Stunden in der trüben Jahreszeit sorgt ein Schuß Rum im „Gipsy Orange“. Und daß Orangensaft auch ein köstlicher Nachtisch sein kann, zeigt der „Heiße Orangen- Traum“.



13



VITAMIN-DRINK

Dieses Rezept bringt zwei optimale Vitaminspender zusammen. Das Provitamin A des Karottensaftes ergänzt die Vitalstoffe im Orangensaft zu einer geradezu explosiven Mischung für einen frischen Start in den Tag. Die Sahne ist hier nicht nur Dekoration, sie macht den Drink erst richtig vollwertig: Damit die fettlöslichen Vitamine im Karottensaft genutzt werden können, braucht der Körper eine kleine Menge Fett. Deshalb sollte auf das „i-Tüpfelchen“ nicht verzichtet werden.

Zutaten für 1 Glas:

- 150 ml Orangensaft
- Saft einer Zitrone
- 50 ml Karottensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL geschlagene Sahne oder Sprühsahne

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut schütteln. Drink in ein hohes Glas geben und mit Sahne dekorieren.

Pro Glas: 110 kcal/457 kJ
Zubereitungszeit: 10 Minuten,
bei Verwendung von Sprühsahne 5 Minuten.



POWER-DRINK

Für den Energie-Schub zwischen durch ist dieser Drink genau das richtige. Vitamin C, Vitamine des B-Komplexes, Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Zink und Magnesium sowie leicht verfügbare Kohlenhydra-

te wecken die Lebensgeister in Körper und Seele. Ballaststoffe ergänzen den Power-Cocktail und machen die Mischung besonders wertvoll.

Zutaten für 1 Glas:

- 150 ml Orangensaft
- 150 g Vollmilchjoghurt, natur
- 4 EL Haferflocken, instant
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Zur Dekoration den angefeuchteten Glasrand vorsichtig in die Haferflocken tauchen.

Pro Glas: 130 kcal/553 kJ
Zubereitungszeit: 5 Minuten

SUNRISE ORANGE

Ein Klassiker mal anders: Sonnenaufgang im Glas mit prickelnder Einlage. Dieser Drink verzaubert durch seinen süß-herben Geschmack und eine Farbgebung, die einem Natur-Spektakel gleichkommt.

Zutaten für 1 Glas:

100 ml Orangensaft
30 ml Aprikosen-Nektar
10 ml Grenadine-Sirup
trockener Sekt zum
Auffüllen

Zubereitung:

Orangensaft und Aprikosen-Nektar gut vorgekühlt in ein Cocktail-Glas geben. Nach Belieben mit Sekt auffüllen und zum Schluß vorsichtig den Grenadine-Sirup in den Drink laufen lassen. Der Sirup steigt dann wie die aufgehende Sonne langsam nach oben.



Pro Glas: 195 kcal/826 kJ
Zubereitungszeit: 2 Minuten

HEISSER ORANGENTRAUM

Mit diesem Nachtisch sollten nicht nur Gäste verwöhnt werden. Schnell ist hier ein lukullisches Vergnügen bereitet, das sich auch für gemütliche Stunden zu zweit oder allein ohne Aufwand zaubern läßt.



Zutaten für 1 Glas:

150 ml Orangensaft
1 Messerspitze Zimt
½ TL Zucker
1 Päckchen Vanille-Zucker
1 Orange
2 Kugeln Vanille-Eis
geschlagene Sahne oder
Sprühsahne
Schokostreusel (Vollmilch)

Zubereitung:

Orangensaft, Zimt, Zucker und Vanille-Zucker in einen kleinen Topf geben. Die Orange filetiert dazu geben und zusammen aufkochen lassen. Das Vanille-Eis in einem bauchigen Glas anrichten. Die Orangensaft-Mischung etwas abkühlen lassen und über das Eis gießen. Mit Sahne und Schokostreuseln garnieren.

Pro Glas: 347 kcal/1454 kJ
Zubereitungszeit: 15 Minuten



GIPSY ORANGE

Das Multitalent Orangensaft einmal als heiße Variante. In diesem Fall darf er auch gerne ein bißchen „beschwipst“ sein.

Zutaten für 1 Glas:

- 200 ml Orangensaft
- ½ TL Zucker
- 1 EL Rumrosinen
- 6 cl Rum
- geschlagene Sahne oder Sprühsahne
- Schokostreusel (Zartbitter)

Zubereitung:

Den Orangensaft mit dem Zucker in einem kleinen Topf erhitzen. Die Rumrosinen dazu geben und bei schwacher Hitze kurz köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Rum hinzufügen. Die heiße Rum-Orangen-Mischung in ein Becherglas geben, mit Sahne und den Schokostreuseln garnieren.

Pro Glas:
448 kcal/1867 kJ
Zubereitungszeit:
15 Minuten



FRUCHTBOMBE

Eine bunte Mischung aller beliebten Zitrus- und Südfrüchte findet sich in diesem Drink wieder. Daß so eine geballte Ladung an Früchten natürlich jede Menge Vitamine enthält, versteht sich von selbst. Und so haben wir hier den idealen Fitneß-Drink. Sommerliche Stimmung bringt die appetitliche Dekoration aus fri-

schem Obst.

Zutaten für 1 Glas:

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Kokosraspeln
- 150 ml Orangensaft
- 50 ml Bananen-Nektar
- 1 EL Maracuja-Sirup
- 1 EL Grenadine-Sirup
- Eiswürfel
- Cocktailkirsche, je eine
- Kiwi-, Orangen- und
- Limettenscheibe zum
- Garnieren
- 1 Schaschlik-Spieß (Holz)

Zubereitung:

Den Rand eines Longdrink-Glases erst in Zitronensaft, dann in Kokosraspeln tauchen und beiseite stellen. Orangensaft, Bananen-Nektar, Maracuja- und Grenadine-Sirup mit drei Eiswürfeln in einen Shaker geben und schütteln. In das vorbereitete Glas abseihen. Früchte auf einen langen Spieß stecken und zum Umrühren in den Drink geben.

Pro Glas: 291 kcal/1236 kJ
Zubereitungszeit: 10 Minuten



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



VdF
Verband der
deutschen
Fruchtsaft-Industrie e.V.

Herausgeber:

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

Copyright:
VdF