

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - November 2015 -

Juicing

- Neuer Trend aus Amerika -

Nach dem Smoothie kommt der Juice. In Amerika hat der frisch gepresste Saft den Smoothie bereits abgelöst. In Deutschland ist er auf dem besten Weg dazu. Der Unterschied zwischen beiden ist: Ein Smoothie wird aus ganzen Früchten und Gemüse hergestellt, hat dadurch eine sämige Konsistenz und ist sehr sättigend (s. Ernährungsinfo Februar 2015 „Obst und Gemüse auf die Schnelle“. Säfte sind ein erfrischend leichtes Getränk, bei dem die Flüssigkeit von den festen Bestandteilen der Zutaten getrennt wird. Sie lassen sich schnell nebenher konsumieren, wenn die Zeit für eine richtige Obst- und Gemüsezeit fehlt.

Die Idee, Früchte auszupressen und zu Saft zu verarbeiten, ist nicht neu, allerdings wurden lange Zeit ausschließlich Zitrusfrüchte gepresst.

Gesundheitswert von Juice

Frisch gepresster Saft enthält nahezu alle Inhaltsstoffe, die im ganzen Obst und Gemüse enthalten sind. Säfte sind eine gute Möglichkeit, schnell und bequem eine Portion Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Beim Entsaften können jedoch einige sauerstoff-, hitze- und lichtempfindliche Stoffe verloren gehen. Ein Teil der Ballaststoffe und die Inhaltsstoffe aus den äußeren Schichten gehen außerdem verloren.

Welche Zutaten eignen sich zum Entsaften?

Mittlerweile können nahezu alle Obst- und Gemüsesorten im Entsafter verarbeitet werden. Zutaten und Mischungsverhältnisse können variieren. Gut zusammen passen Apfel und Sellerie, Mango und Möhre, Birne und Sanddorn oder Tomate und Pfirsich. Genau wie bei Smoothies sind grüne Zutaten sehr gesund und sehr angesagt.

Drinks aus Kohl, Salat, Kräutern, Wurzelgemüse gelten als besonders gesund, sind für den Gaumen jedoch oft gewöhnungsbedürftig. Außer Mineralwasser zum Verlängern des Safts und ein paar Tropfen Öl (z. B. Rapsöl), die für eine bessere Aufnahme der fettlöslichen Vitamine sorgen, sind keine weiteren Ergänzungen empfohlen.

Neue Haushaltsgeräte zur Safterstellung

Elektrische Zentrifugen und Pressen für den Haushalt tauglich, machen eine Verarbeitung von Obst und Gemüse mit wenig Aufwand möglich.

- Saftzentrifugen:
 - Zerkleinern Obst oder Gemüse mit einer Reibe und schleudern den Saft durch Zentrifugalkraft durch ein Sieb.
 - Kosten: Geräte sind schon unter 100,00 € recht günstig zu bekommen.
 - Nachteil: Sie sind sehr laut.
- Elektrische Saftpressen:
 - Zerquetschen das Saftgut mit einer Schnecke oder Walzen, pressen den Saft durch ein Sieb. Entsaften dauert länger, ist jedoch schonender als bei der Zentrifuge.
 - Kosten: Ca. 150,00 €
- Dampfentsafter:
 - Bieten sich an für große Mengen und zur Konservierung. Durch die Hitze leiden allerdings die Vitamine.
- Mechanische Fruchtpressen:
 - Eignen sich nur für bestimmte Früchte, z. B. Zitrusfrüchte

Orientierungshilfen s. Stiftung Warentest.

Zubereitung von Juice

Nur reife, einwandfreie und gut gewaschene Früchte sowie Gemüse dürfen in den Entsafter. Steinobst wird entkernt und Trauben entstielt sowie ganze Früchte zerkleinert. Saft von Zentrifugen soll innerhalb einer halben Stunde verzehrt werden, da er mit besonders viel Sauerstoff in Berührung kommt. Saft aus der elektrischen Presse ist in einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank einen Tag haltbar. Die Pflanzenbestandteile, die beim Entsaften übrig bleiben (Trester), können als leckere Füllung für Blätterteiggebäck verwendet werden.

Professionelle Saftbar

Für unterwegs ist ein frisch gepresster Saft eine verlockende und bequeme Alternative. Immer wieder gibt es jedoch Diskussionen über eine mögliche Keim- und Pestizidbelastung. Eine Untersuchung der Keime durch Stiftung Warentest im Jahr 2012 ergab, dass frisch gepresste Säfte mit gutem Gewissen genossen werden können. Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Saft frisch aus gekühlten, sichtbar gewaschenen Früchten gepresst wird und die Verkäuferin/der Verkäufer sowie die Saftbar einen hygienisch einwandfreien Eindruck machen. Offenstehende und ungekühlte Krüge mit fertigem Saft sind nicht zu empfehlen. Das gleiche gilt übrigens für professionelle Smoothie-Bars.

Superstars unter den Säften

Vor allem **Green Juice** werden positive Wirkungen, wie z. B. Heilversprechen, schöne Haut, schöne Haare, Entgiftung des Körpers, Verdauungsförderung, Stimmungsaufhellung etc., zugeschrieben. In Amerika ist ein neuer Superstar am Horizont erkennbar. **Black Juice**, Obst- und Gemüsesaft mit Aktivkohle versetzt soll den Körper noch besser entgiften. Aktivkohle wird aus natürlichen Rohstoffen, wie Nussschalen, gewonnen und besitzt eine große schwammartige Oberfläche, die Giftstoffe aus dem Körper saugt.

„Aktivkohle ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Adsorbentien, der medizinisch hauptsächlich zur Behandlung von Durchfallerkrankungen und Vergiftungen eingesetzt wird. Die Kohle bindet Toxine an sich und führt sie über den Stuhl der Ausscheidung zu.“
(www.pharmawiki.ch)

Vorsicht: Aktivkohle kann auch wertvolle Nährstoffe binden. Deshalb sollte die maximale Menge von 1 bis 3 Gramm pro Tag nicht überschritten werden. Aktivkohle ist geschmacksneutral, jedoch die Konsistenz ist gewöhnungsbedürftig, denn in dem Drink befinden sich viele kleine Kohlepartikel, die beim Trinken im Mund zu spüren sind. Auch optisch ist der Black Juice nicht sehr ansprechend.

Fazit:

Wer das Geld für eine Saftpresse investieren möchte, kann die Vorteile von frisch gepresstem Saft nutzen und täglich eine Portion Obst oder Gemüse durch ein Glas Saft ersetzen. Nach wie vor gilt jedoch die Empfehlung, Obst oder Gemüse in roher oder gegarter Form als Ganzes zu essen, um alle Vorteile zu nutzen und die Kaumuskeln anzuregen. Für Kinder ist es außerdem wichtig, zu lernen, wie frisches Obst und Gemüse in natura aussieht.

Vitamin-Klassiker

(ergibt 1 bis 1 ½ Liter Saft, je nach Obst- und Gemüsegröße)

Zutaten:

5	Möhren
4	Äpfel
4	Orangen
1 kleines Stück	Ingwer
1 Handvoll	Basilikum

So wird's gemacht:

- Obst und Gemüse putzen, zerkleinern und mit dem Entsafter zu Saft verarbeiten.
- Wer keinen Entsafter hat, kann auch einen Smoothie mit einem Aufsatzmixer oder Pürierstab herstellen.

Quelle: www.eatrainlove.de
www.aid.de

Viele Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner