

## Warum naturtrüber Apfelsaft so gesund ist – allgemeine Hinweise zu Herstellung und Inhaltsstoffen

Apfelsaft ist der Lieblingssaft der Deutschen. Mehr als 8 Liter reinen Saft trinken jeder Bundesbürger und jede Bundesbürgerin jährlich im Schnitt, hinzu kommen noch fast 10 Liter Apfelsaftschorle (Quelle: Verband der Deutschen Fruchtsaftindustrie).

Bei der Herstellung von Apfelsaft unterscheidet man Direktsäfte und Fruchtsäfte aus Konzentrat.

**Direktsaft:** Die geernteten Äpfel werden gewaschen und in einer Mühle zu Maische vermahlen. Die Maische wird anschließend mechanisch ausgepresst. Auf diese Weise erhält man naturtrüben Direktsaft. Für klaren Fruchtsaft wird der naturtrübe Saft zentrifugiert und filtriert, um zuerst gröbere und dann feinere Bestandteile aus dem Saft zu entfernen. Zum Schluss wird der Direktsaft pasteurisiert, d.h. kurzzeitig auf ca. 85°C erhitzt. So soll eine Gärung und ein Abbau von Farbstoffen, Aromen und Vitaminen verhindert werden.

**Fruchtsäfte aus Konzentrat:** Hierzu werden dem Direktsaft Aromen und ca. 80 % Wasser entzogen. Dadurch wird das Volumen reduziert und der Saft kann kostengünstig gelagert und transportiert werden. Zur Rückverdünnung werden dem Konzentrat vor dem Pasteurisieren wieder Wasser und Aromen zugesetzt.

Nur im Direktsaft finden sich also die ursprünglichen, fruchteigenen Bestandteile wieder. Geschmack und Aroma von Direktsaft ist daher auch nicht standardisiert. Direktsaft schmeckt eigentlich jedes Jahr etwas anders.

Viele günstige Eigenschaften von Obst und Gemüse sind der Fülle an sekundären Pflanzenstoffen zu verdanken. In erster Linie geht es dabei um den Schutz vor Krebs und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe wird eine Vielzahl von Substanzen zusammengefasst, die ausschließlich von Pflanzen gebildet werden. Die meisten Stoffe sitzen im Bereich der Fruchtschalen.

In Obst- und Gemüsesäften kommen vor allem Carotinoide und Polyphenole vor. Polyphenole in Äpfeln kann man leicht erkennen: Das sind nämlich die Stoffe, die zur Braunfärbung an den Schnittstellen führen. Je mehr Polyphenole im Apfel enthalten sind, desto stärker färbt sich das Fruchtfleisch nach dem Durchschneiden braun.

Im Apfelsaft stecken besonders viele Polyphenole, vor allem im naturtrüben Apfelsaft. Der Polyphenolgehalt im naturtrüben Apfelsaft ist etwa doppelt so hoch wie der im klaren Apfelsaft. Das lässt sich leicht erklären. Durch das Filtrieren des naturtrüben Direktsaftes werden die Trübstoffe entfernt, an die die Polyphenole gebunden sind.

Naturtrüber Apfelsaft hat also auf Grund des höheren Polyphenol-Gehaltes positivere Wirkungen auf die Gesundheit als klarer Apfelsaft. Nach einer Studie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung tragen Polyphenole im naturtrüben Apfelsaft zur Verringerung des Darmkrebsrisikos bei.

Apfelallergie ist heute eine der häufigsten Fruchallergien. Apfelallergiker vertragen meistens erhitzte Produkte wie Apfelsaft und Apfelmus deutlich besser als rohe Äpfel. Und noch ein Punkt ist in diesem Zusammenhang wichtig: Allergische Reaktionen werden häufiger bei Tafeläpfeln aus den Supermärkten ausgelöst als bei alten Sorten, die man auf Wochenmärkten bekommen kann oder die auf Streuobstwiesen wachsen.