

Frische Säfte selbstgemacht

- ✓ **Warum sind selbst gepresste Säfte so wertvoll?**
- ✓ **Was kann ich entsaften?**
- ✓ **Smoothie oder Saft – was ist besser?**
- ✓ **Slow-Juicer vs. Zentrifuge – was ist besser?**
- ✓ **Was kann ich aus meinem Trester machen?**
- ✓ **Wie reinige ich meine Saftpresse?**
- ✓ **Leckere Rezepte für meine Saftpresse**



Foto: © Monticelllo – Fotolia.com



Inhaltsverzeichnis

Frische Säfte selbst herstellen – Warum?	3
Was kann ich entsaften?	4
Smoothie oder Saft – was ist besser?	5
Haltbarkeit von Frischsäften	6
Unterschiede Slow-Juicer und Zentrifugalentsafter	7
Saftpresen horizontal oder Saftpresen vertikal	8
Zusatznutzen von Saftpresen	8
Tresterverwendung	9-10
Reinigung von Saftpresen	10
Trester-Rezept Apfel-Karotten-Kuchen	11

Frische Säfte selbst herstellen – Warum?

Säfte aus Flaschen und Tetra-Packs sind selten frisch. Sie werden oft konzentriert, rückverdünnt und durch Erhitzung pasteurisiert und haltbar gemacht. Sie stehen oft längere Zeit in Lagern und Supermärkten, bevor sie getrunken werden. Vitamine und Enzyme werden dabei reduziert, der leckere, fruchtig-frische Geschmack des Saftes ist beeinträchtigt.

Haben Sie schon einmal frisch gepressten Saft probiert? Sie werden staunen, wie groß der geschmackliche Unterschied zwischen frisch gepressten und gekauften Säften ist und wie vielfältig Ihre Variationsmöglichkeiten sind. Mit selbst gepressten Säften genießen Sie nicht nur einen unverfälschten, echten Geschmack, sondern auch natürliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und wertvolle Enzyme.

Bestimmen Sie, was Sie trinken! Wenn Sie Ihre Säfte selbst frisch zubereiten, können Sie sicherstellen, dass keine unreifen Früchte oder sogar Faulstellen in Ihren Saft gelangen. Sie wissen, dass Ihr Saft wirklich taufrisch ist und nicht wochen- oder monatelang gelagert und hellem Licht ausgesetzt wurde. Und Sie können sicher sein, dass Ihr Saft nicht mit Zusatzstoffen wie Konservierungs-, Farb- oder Geschmacksstoffen, künstlichen Vitaminzusätzen, Zucker oder Süßungsmitteln versetzt ist. Genauso wenig finden Sie Aluminiumrückstände in Ihrem Saft, der durch die Aluminiumbeschichtung im Inneren der Saftverpackung bedingt sein kann.

Frische selbstgemachte Säfte können Sie jeden Tag genießen. Sie versorgen Ihren Körper dadurch regelmäßig mit Flüssigkeit und vielen Nährstoffen. Dabei können Sie sich gern an die Rezeptur Ihres Lieblingsaftes halten. Genauso können Sie auch jeden Tag eine andere Rezeptur für Ihren Frischsaft verwenden. Somit stellen Sie sicher, dass Sie jeden Tag mit verschiedenen Vitalstoffen versorgt werden. Genießen Sie die Wohltat für Ihren Körper und die intensive Geschmacksvielfalt.



Was kann ich entsaften?

Greifen Sie am Obst- und Gemüsestand nach Herzenslust zu, denn bei der Wahl Ihres Pressgutes für Ihren Frischsaft sind Ihnen fast keine Grenzen gesetzt. Je nach Saftpresse-Modell werden Sie entweder weiches, hartes, faseriges oder grünes, chlorophyllhaltiges Pressgut besonders gut entsaften können. Es sei denn Sie haben eine Saftpresse, die sämtliches Pressgut sehr gut verarbeiten kann und damit einen echten Allrounder darstellt.

Entsaften können Sie:

- weiche Zutaten: Äpfel, Birnen, Orangen, Sprossen, Zwiebeln, Tomaten, Ananas
- harte Zutaten: Rote Bete, Knollensellerie, Karotten, Keimlinge
- faserige Zutaten: Stangensellerie, Rhabarber
- grüne, chlorophyllhaltige Zutaten: Getreidegräser wie Weizengras, Wildkräuter, Küchenkräuter, Spinat, Salatblätter

Sie werden feststellen, dass Obst und Gemüse, das schon länger lagert – also nicht mehr ganz so frisch ist – nicht mehr ganz so viel Saft gibt wie frisches. Einige Naturprodukte wie beispielsweise Avocados, Bananen, Pilze oder Edelkastanien bieten sich nicht zum Saftpresse an, weil Sie sehr wenig Zellsaft enthalten. Bei diesen Naturprodukten würden Sie nach dem Saftpresse eine musige Masse erhalten.

Achten Sie bei dem Einkauf für Ihren Saft auf Bio-Ware. Da ein Saft ein Konzentrat ist, würden Sie bei der Verwendung von konventionell hergestellter Ware auch viele konzentrierte Pestizide in Ihrem Getränk erhalten. Wenn Sie keine Bio-Ware verwenden, entfernen Sie stets die Schale. An und in den Schalen sammeln sich die meisten Schadstoffe. Genauso verhält es sich auch mit den Nährstoffen. Oft sitzen die meisten Nährstoffe an oder in den Schalen. Lassen Sie bei Bio-Ware Ihr Pressgut deswegen immer ungeschält, so haben Sie die größte Chance, von besonders vielen Vitalstoffen in Ihrem Saft zu profitieren.

Smoothie oder Saft – was ist besser?

Frische, selbstgemachte Smoothies und Säfte, die abwechselnd im Rahmen einer vitalen Lebensführung getrunken werden, ergänzen sich wunderbar. Beide Getränke haben ihren ganz eigenen Nutzen.

Ein frischer Saft stellt ein enzymreiches Konzentrat an reinem Zellsaft mit allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen dar. Dieses Konzentrat kann sehr schnell im Verdauungstrakt aufgenommen werden.

Was passiert beim Frischsaftpressen genau? Beim Frischsaftpressen extrahiert die Saftpresse durch Pressen, Schneiden, Aufreißen der Fasern, etc. den reinen Zellsaft aus dem Pressgut und trennt ihn von seinen harten Bestandteilen. Die harten Bestandteile fallen beim Saftpressen als Trester ab. Der reine Saft passiert den Verdauungstrakt und kann dort ohne mechanische Verdauung schnell ins Blut aufgenommen werden. Das bedeutet auch, dass die Nährstoffe des Saftes schnell resorbiert werden und die Nährstoffdepots schnell aufgefüllt werden können. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer hohen Bio-Verfügbarkeit eines Frischsaftes. Ein weiterer Vorteil eines Frischsaftes ist, dass durch den Wegfall der harten Bestandteile bzw. Ballaststoffe der Verdauungstrakt entlastet wird. Nicht ohne Grund ist das Saffasten eine so häufige und beliebte Form des Fastens.

Ein Smoothie stellt physikalisch eine Streckung dar. Beim Herstellen eines Smoothies werden verschiedene Zutaten wie Früchte und Blattgrün in einen Mixer gegeben, mit Wasser gestreckt und püriert. Das heißt, Sie verflüssigen mithilfe eines Mixers alle Bestandteile der Zutaten (Schalen, Kerngehäuse, etc.) zum Trinken. Das Ergebnis ist ein vitalstoffreiches Getränk mit Ballaststoffen, das zugleich nährend und sättigend ist. Man spricht bei einem Smoothie daher auch von einer vollen Mahlzeit. Einige Menschen bevorzugen einen Saft, andere trinken lieber einen Smoothie. Und viele genießen, beides zu haben. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie lieber Smoothies als Säfte trinken, dann trinken Sie Smoothies. Wenn Ihnen Säfte hervorragend bekommen und Ihnen Smoothies nicht so liegen, dann genießen Sie frischen Säfte.

Wichtig ist: Kippen Sie Ihre flüssigen Erfrischungen niemals einfach so herunter. Die Verdauung beginnt bereits in der Mundhöhle. Kauen Sie daher Ihre Smoothies und Säfte wie feste Speisen und speicheln Sie sie immer gut ein, bevor Sie sie herunterschlucken.

Achten Sie bei der Herstellung eines Smoothies darauf, möglichst viel frisches Grün beizumengen und weniger Frucht. So sorgen Sie für einen hohen Chlorophyll- und Mineralstoffgehalt Ihres Smoothies, während Sie den Zuckergehalt niedrig halten. Verwenden Sie bei der Herstellung eines Frischsaftes ebenso viel Grün oder Gemüse und weniger Früchte, so konzentrieren Sie weniger Zucker in Ihrem Getränk.

Haltbarkeit von Frischsäften

Die Haltbarkeit von Frischsäften ist abhängig von der Frische Ihres Ausgangsproduktes und dem Entsaftungsverfahren Ihrer Saftpresse. Wenn Sie im Besitz einer Saftpresse sind, die bedingt durch ihr Entsaftungsverfahren, wie beispielsweise die Greenstar® Elite mit ihrer speziellen Entsaftungstechnik, einen besonders mineralstoffhaltigen und stabilen Saft herstellt, hält Ihr Getränk in der Kühlung durchschnittlich etwas länger. Eine pauschale Aussage zu treffen ist schwierig, dennoch kann man sagen, dass sich frische Säfte in der Kühlung 1-2 Tage halten. Generell ist der sofortige Verzehr eines frisch hergestellten Saftes empfehlenswert. Je länger ein Saft steht, desto mehr Geschmack und Nährstoffe gehen durch Oxidation verloren.



Foto: © Africa Studio – Fotolia.com

Unterschiede Slow-Juicer und Zentrifugalentsafter

Saftpressen mit geringen Umdrehungszahlen, sogenannte Slow-Juicer, stellen einen schonend gepressten Saft her. Durch die langsam und präzise arbeitenden Press-Schnecken oder -Walzen wird das Pressgut zerschnitten und ausgewrungen. Bei diesen Verfahren werden die Inhaltsstoffe, die in Ihren Saft fließen, geschützt. Der gepresste Saft bleibt länger frisch, seine Qualität und die Konzentration der enthaltenen Vitalstoffe verändern sich kaum. Aus diesem Grund empfehlen Ernährungsexperten Slow-Juicer. Durch die schonenden, langsamen Bewegungen der Presselemente wird zudem die Entstehung von Reibungshitze vermieden. Bereits ab einer Temperatur von ca. 42 °C denaturieren Vitamine und Enzyme. Wenn Reibungshitze über 42 °C entsteht, wird die Saftqualität beeinträchtigt.

Zentrifugalentsafter zerreiben das Pressgut zu Mus. Sie ziehen den Saft unter Zentrifugalkraft mit hoher Geschwindigkeit aus dem Fruchtfleisch. Durch diesen Vorgang wird Luft in den Saft eingewirbelt. Der Sauerstoff in dem Saft verursacht eine sofort einsetzende Oxidation, die je nach verwendeten Früchten und Gemüsen an der schnellen Verfärbung des Saftes und des Tresters erkennbar wird. Diese Oxidation verursacht den beginnenden Verlust der Nährwerte im Saft. Bei Slow-Juicern wird die Einwirbelung von Sauerstoff auf ein Minimum reduziert.

Fazit: Die Ergebnisse des Entsaftens mit einem Slow-Juicer sind fast immer homogener und enthalten weniger Schaum. Der Saft ist stabiler: Er trennt sich nicht bzw. nicht so schnell in Schichten mit unterschiedlich schweren Schwebanteilen, wie es bei Saft aus einem Zentrifugalentsafter der Fall ist.

Der Nährstoffgehalt eines Saftes aus einem Slow-Juicer ist höher, da durch das langsame und schonende Pressverfahren eines Slow-Juicers Hitzeentstehung und Oxidation weitgehend vermieden werden.

Saftpressen horizontal oder vertikal?

Vertikale Saftpressen sind wegen ihrer kleineren Stellfläche platzsparender als Saftpressen mit horizontal angelegten Presselementen. Dadurch passen die vertikalen Entsafter wunderbar auch in kleinere Küchen. Zudem ziehen sie das Pressgut durch die vertikale Ausrichtung der Presswalze und dem großen, vertikalen Gewinde meist selbstständig ein. Es wird dadurch oft weniger Kraftaufwand benötigt. Die vertikalen Entsafter sind genau wie auch ihre horizontalen Gegenstücke für Gemüse, Obst, Gräser, Kräuter, Samen und Kerne geeignet. Besonders gut lassen sich weiche Früchte wie Ananas in den vertikalen Geräten verarbeiten. Beide Ausführungen, sowohl horizontale wie auch vertikale Saftpressen, werden teilweise neben ihrer Entsaftungsfunktion auch mit zusätzlichen Pürieraufsätzen angeboten, mit denen Sie leckere Pürees, Sorbets, Eiscremes, Muse u.v.m. herstellen können.

Mit horizontalen Saftpressen können Sie durch den horizontalen Pressvorgang oftmals besser Grünes wie Wildkräuter oder Weizengras entsaften. Im Sortiment von Keimling Naturkost finden Sie die Saftpresse, die Ihren Bedürfnissen gerecht wird.

Zusatznutzen von Saftpressen

Viele Saftpressen bieten neben ihrer Entsaftungsfunktion einen oder sogar mehrere Zusatznutzen. So können Sie zum Beispiel je nach Gerät mit Hilfe eines Homogenisierungs- bzw. Püriereinsatzes auch frische und gefrorene Früchte zu Sorbets oder Eis pürieren sowie Kräckerteige, Essener Brotteige, Konfekt- und Gebäckteige aus z. B. Trockenfrüchten und Nüssen herstellen. Zusätzlich bieten Ihnen viele Saftpressen die Möglichkeit, feine Drinks aus Nüssen und Saaten herzustellen. Auch das Mahlen von Saaten und Gewürzen ermöglichen Ihnen einige Modelle. Mithilfe von Pasta-Aufsätzen können Sie sogar verschiedene Nudeltypen herstellen. Schauen Sie sich im Sortiment von Keimling Naturkost um und wählen Sie das passende Gerät für sich aus. Sehr gerne ist Ihnen das Kundenservice-Team dabei behilflich.



Foto: © photka – Fotolia.com

Tresterverwendung

Kompostieren

Trester aus Bio-Obst- und Bio-Gemüsesorten können Sie wunderbar im eigenen Garten kompostieren. Wenn Sie bereits einen angelegten Kompost haben, geben Sie den Trester einfach dazu. Möchten Sie den Trester in Gerichten weiterverarbeiten, haben Sie je nach Geschmack des Tresters viele Möglichkeiten:

Müsli, Konfekte, Gemüsesalate und Brot

Trester aus Äpfeln und Möhren können Sie sehr gut in Müslis untermischen. Trester aus Rote Bete, Sellerie, Topinambur und Pastinaken können Sie hervorragend in Gemüsesalate integrieren. Sehr lecker ist außerdem die Beigabe des Tresters aus süßen Säften in selbstgemachten Konfekten. Auch zur Teigverfeinerung bzw. als köstliche Zutat in Broten oder Kräckern bietet sich Trester an.

Einlage in kalten und warmen Suppen

Der Trester aus leckeren Gemüsesäften kann sehr gut als Einlage in herzhaften kalten und warmen Suppen genommen werden. Zum einen dickt er Ihre Suppe etwas an, zum anderen fügt er ihr nützliche Ballaststoffe bei. Probieren Sie selbst aus, wie viel Trester Sie beimengen mögen und beginnen Sie als Richtlinie mit einem Teelöffel Trester pro Suppenteller.

Trester als Einlage in einem Apfel-Karotten-Trester-Kuchen

Sie können den Trester aus süßen Säften wunderbar in Kuchen verarbeiten. Verwenden Sie z. B. Ihren Apfel-Karotten-Trester, um die Cremefüllung eines leckeren Apfel-Karotten-Kuchens anzudicken. Der Kuchenboden erhält durch den Trester die richtige Konsistenz. Sie finden das Rezept im Rezept-Teil auf Seite 11.

Wickel

Der Trester aus dem Saft verschiedener Kohlsorten kann sehr gut als Wickel Anwendung finden. Schon die Römer nutzten Kohl für die Hautpflege. Bringen Sie den frischen Trester als Brei auf die Haut auf und decken Sie diesen mit einer Folie ab. Verwenden Sie ein feucht-heißes Handtuch als Auflage auf der

Haut und eine Wärmflasche, um die Temperatur bei größeren Flächen zu erhalten. Lassen Sie die Packung so mindestens 30 Minuten und länger einwirken.

Gesichtsmaske und Peeling

Wussten Sie, dass Sie Trester auch zur Schönheitspflege verwenden können? Wenn Sie einen frischen Saft trinken, werden die Nährstoffe von innen der Haut zugeführt. Wenn Sie sich eine Maske aus frischem Trester auflegen, führen Sie sich die Nährstoffe, die im Trester zurückbleiben, von außen zu. Der Trester von Gurken und Möhren ist gut dazu geeignet, als Maske auf die Haut aufgebracht zu werden. Er sollte mindestens 15 Minuten einwirken. Zusätzlich können in Gurkensaft getränkte Wattepad auf die Augenlider gelegt werden. Gurken-Möhren-Trester kann mit pürierter Avocado verfeinert werden oder als Peeling mit zermahlenden Mandeln genutzt werden.

Reinigung von Saftpressen

Es ist sinnvoll, Saftpressen gleich nach dem Gebrauch zu reinigen, da der zurückgebliebene Trester schnell antrocknet und so die Reinigung erschwert. Selbst wenn Sie Ihren Saft sofort im Anschluss an das Pressen trinken möchten, empfehlen wir Ihnen, zumindest das Sieb auszubauen und in klarem Wasser einzuweichen. Das erspart Ihnen eine im Nachgang aufwendige Entfernung der angetrockneten Pflanzenfasern am Sieb.

Bevor Sie Ihre Saftpresse zur Reinigung auseinanderbauen, gießen Sie einen halben Liter Wasser durch das Entsaftungsgehäuse. Dieser Vorgang befreit Ihr Gerät schon einmal von groben Tresterresten. Bauen Sie Ihr Gerät danach auseinander und spülen Sie die einzelnen Teile unter kaltem Wasser ab. Nützlich hierbei kann ein Schwamm oder eine Reinigungsbürste sein. Schauen Sie sich kleine Ritzen oder Rillen am Gerät und bei den ausgebauten Einzelteilen genau an. Sollten sich hier noch Tresterreste befinden, entfernen Sie diese gründlich mit einer Reinigungsbürste. Nicht bemerkte Tresterreste können Schimmelbildung verursachen. Bei Verfärbungen an Ihrer Saftpresse handelt es sich nicht um eine mangelhafte Reinigung an Ihrem Gerät. Verfärbungen im Laufe der Zeit sind ganz normal, da sich die Pigmente des Pressguts in die Kunststoffoberflächen einsetzen. Sie können versuchen, der Verfärbung entgegen zu wirken, indem Sie die betroffenen Einzelteile in eine stark verdünnte Zitronensäure- oder Essigsäurelösung geben. Seien Sie vorsichtig mit aggressiven Reinigern, Stahlwolle oder Drahtbürsten. Diese können das Material Ihrer Saftpresse beschädigen.

Trester-Rezept Apfel-Karotten-Kuchen

Zutaten für den Kuchenboden:

150 g Apfel-Karotten-Trester

150 g Ölfrüchte (z. B. Mandeln oder Kokos), gemahlen

150 g Datteln oder Feigen, getrocknet, entsteint und zerkleinert

Zutaten für die Kuchencreme:

ca. 2 Bananen

100 g Datteln, getrocknet und entsteint

100 g Mandeln

Zutaten für den Kuchenbelag:

Ganze Beeren (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, etc.) oder Kiwischeiben

Zubereitung:

Stellen Sie zunächst den Teig her. Nehmen Sie den Apfel-Karotten-Trester, die gemahlene Ölfrüchte und die zerkleinerten Datteln oder Feigen und verkneten Sie die Zutaten zu einem klebrigen Kuchenbodenteig. Formen Sie diesen Teig rund aus und verwenden Sie eine geöffnete Springform, um einen runden Kuchenboden auszustecken. Anschließend trocknen Sie den Kuchenboden ca. 20 Stunden im Dörrgerät bei ca. 40 °C. Der Teig soll gut anziehen aber auch nicht zu hart werden. Legen Sie jetzt die Springform (geschlossen, damit ein Rand bleibt) auf den Boden. Schneiden Sie die Bananen in 0,5 cm dicke Scheiben und belegen Sie mit diesen Scheiben den Boden.

Pürieren Sie mit einem kleinen Mixer wie z.B. dem Personal Blender® eine leckere Creme aus 2 Bananen, den Datteln und den Mandeln. Schmecken Sie die Creme mit etwas Zimt ab. Die Creme sollte fest sein, um den Kuchen zusammenzuhalten. Sollte sie zu flüssig geraten, dicken Sie sie mit Mandelmehl oder Apfel-Karotten-Trester an. Geben Sie die Creme über die Bananenschicht und streichen Sie auch die Zwischenräume gut aus.

Würfeln Sie die Äpfel klein. Verteilen Sie sie als nächste Schicht gleichmäßig und streichen Sie die Apfelwürfelschicht wieder mit der Creme aus. Bringen Sie nun als letzte Lage ganze Beeren oder Kiwischeiben dicht an dicht als oberste Lage auf.

Viele weitere leckere Saft-Rezepte finden Sie auf www.rohkost.de.

Bei weiterem Interesse an Saftpressen informieren Sie sich bitte in Ihrem Keimling-Onlineshop über die verschiedenen Saftpressen oder besuchen Sie uns auf einer der zahlreichen Messen, auf denen wir vertreten sind. Die aktuellen Messe-Termine finden Sie ebenfalls auf www.rohkost.de unter dem Suchbegriff „Messen“.

Sie interessieren sich für **Saftfasten?** Werfen Sie einen Blick auf unser Kursangebot auf www.rohakademie.de.

Für alle weiteren Fragen steht Ihnen der Kundenservice von Keimling Naturkost von Mo. - Fr., von 8:00 - 18:00 Uhr sehr gerne zur Verfügung.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland:

Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel. 04161 5116-0
Fax 04161 5116-16
naturkost@keimling.de

www.keimling.de

Österreich:

Deggendorfstr. 5
4030 Linz
Tel. 01/31 91 262
naturkost@keimling.at

www.keimling.at

Schweiz:

Fürstenlandstrasse 96
9014 St. Gallen
Tel. 0800 5 34654
naturkost@keimling.ch

www.keimling.ch