

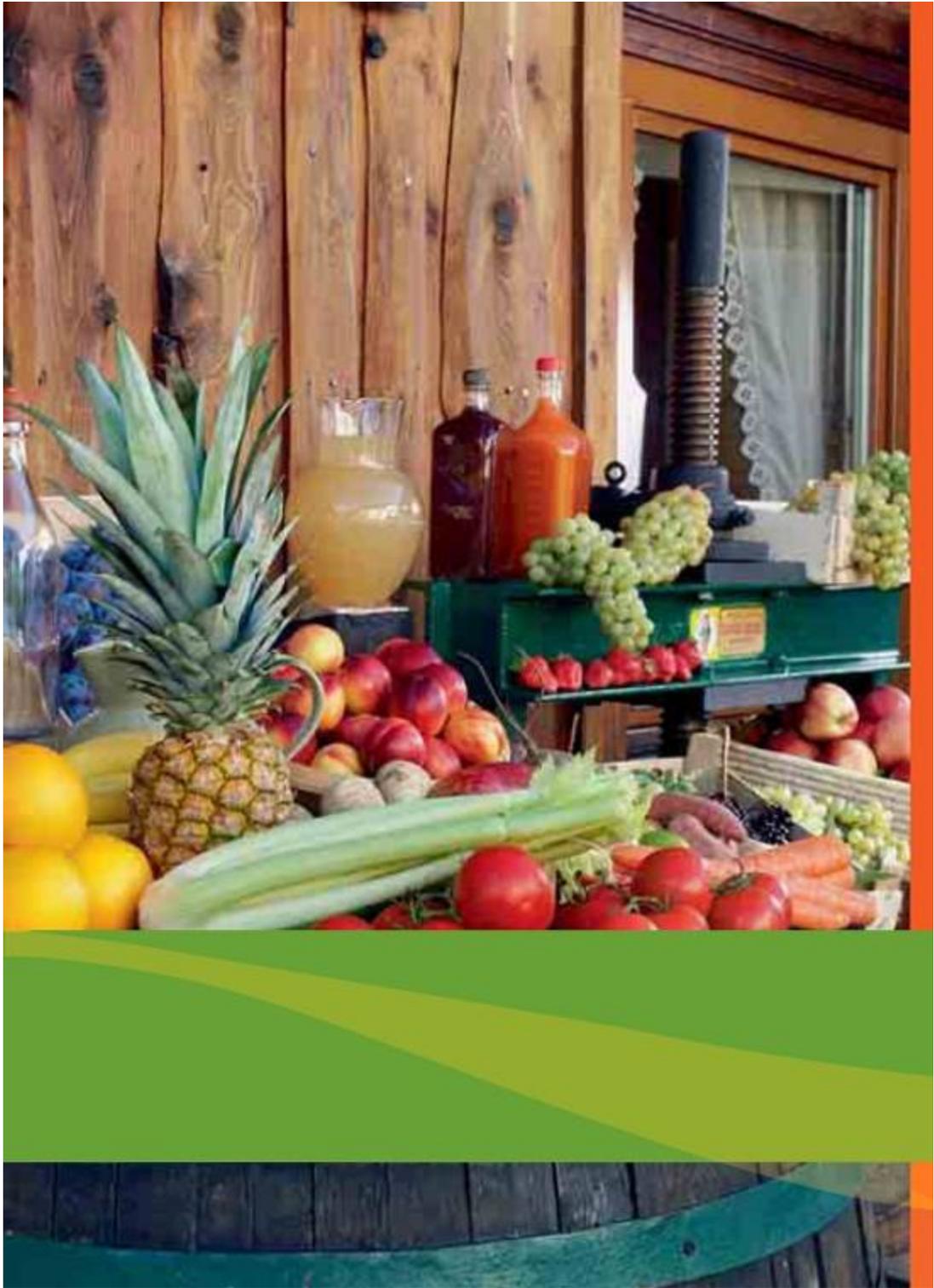
Hausgemacht



Andreas Sederl
René Harather

SÄFTE, SIRUPE & CO
selbstgemacht

av BUCH



Hausgemacht

Saftig

Andreas Sederl/René Harather

SÄFTE, SIRUPE & CO
selbstgemacht

av BUCH

Saftig

Andreas Sederl / René Harather

Säfte, Sirupe & Co
Selbstgemacht

av BUCH



„100 % Frucht = 100 % Saft!“ So lautet unser Motto beim Fruchtsaftmachen und auch für unser gemeinsames Buch.

Omas Beerensaft auf kaltem Wege

Zutaten

für ca. 3 l

2 ½ kg Beeren (z. B. Brom-, Johannis-, Himbeeren)

1 ½ l Wasser

2 ½–3 kg Feinkristallzucker

50 g Zitronensäure

evtl. 1 EL Weingeist

Zubereitung

Beeren vorsichtig abbrausen und in eine Schüssel geben. Zitronensäure einstreuen und Wasser dazugießen. Die Schüssel zugedeckt 1 Tag stehen lassen; hin und wieder umrühren.

Anschließend abseihen, Zucker dazugeben und so lange umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In saubere Flaschen füllen und gut verkorken oder mit in heißem Wasser bereitgestellten, ausgekochten Gummikappen dicht verschließen, eventuell Alkohol beigeben.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Manche von Ihnen werden sich vielleicht noch erinnern: Es gab eine Zeit, da standen hausgemachte Säfte nach alten überlieferten Rezepturen immer und selbstverständlich als köstliches Erfrischungsgetränk zur Verfügung. Lassen Sie uns gemeinsam eine Reise in die Vergangenheit unternehmen. Unser Fahrplan ist das vorliegende Buch, in dem wir nicht nur die vielfältigen Methoden der Saftgewinnung vorstellen, sondern auch einen Überblick über den Variantenreichtum dieser Köstlichkeiten präsentieren.

Gönnen Sie sich dieses Abenteuer abseits von bekannten, oft geschönten und nur scheinbar gesunden Supermarktprodukten und machen Sie Bekanntschaft mit der großen Welt der 100 %-Fruchtsäfte, Sirupe und Gemüsesäfte. Entdecken Sie mit uns gemeinsam spannende und nicht alltägliche Saftkombinationen. Lernen Sie die Merkmale von Limonade, Nektar, Smoothie & Co kennen.

Uns hat die Mannigfaltigkeit der Säfte und Sirupe so fasziniert, dass wir bei „Mohr-Sederl“ vor mehr als zwei Jahrzehnten beschlossen, die Tradition hausgemachter Säfte zu professionalisieren, um sie einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Heute stellen wir neun 100 %-Fruchtsäfte und vier Biofruchtsäfte her, für die wir ausschließlich Grundprodukte nach den strengen gesetzlichen Vorgaben weiterverarbeiten.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie die Herstellung von Säften und Sirupen einmal selbst aus. Außer ein wenig Vorwissen, das wir Ihnen in diesem Buch mit auf Ihre Entdeckungstour geben, benötigen Sie lediglich Freude am

Kochen und Lust am Experimentieren. Die vorgestellten
Rezepte bieten einen Querschnitt von Klassikern wie
naturtrübem Apfelsaft bis zu Tipps für exotische
Mischungen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen,
beim Nachkochen und schließlich beim Genießen Ihrer
eigenen Saftkreationen!

Sederl Andreas

A stylized handwritten signature consisting of a large, rounded 'R' followed by a smaller 'A' and a horizontal line extending to the right.

im Februar 2011

Saftiges und Wissenswertes



Die ersten Fruchtsäfte sind wohl als Zufallsprodukt entstanden. Beeren, Trauben – und Menschen, die sie sammelten – gab es schon in der Steinzeit. Wo immer Traubensaft wilder Weinreben gewonnen und – wenn auch nur relativ kurz – in einem Gefäß aufbewahrt wurde, begann dieser sich durch die Gärung in Wein zu verwandeln. Der Übergang von der wilden zur kultivierten Weinrebe dürfte in der Jungsteinzeit stattgefunden haben (etwa 5 000 v. Chr.). Im antiken Rom gehörte der vergorene Traubensaft längst zum verbreiteten hochkulturellen Standard.

Im karolingischen „Capitulare de villis“, einer um 812 n. Chr. entstandenen Landgüterverordnung Karls des Großen, sind zahlreiche Nutzpflanzen und Obstbäume beschrieben, die in den kaiserlichen Gütern von Verwaltern angebaut werden sollten. Neben Pfirsich, Quitte, Pflaume, Süß- und Sauerkirsche und einigen Birnensorten („süßere und mehr zum Kochen geeignet und Spätbirnen“) finden sich mehrere Apfelsorten wie „Gosmaringer, Geroldinger, Kreedellen und Speieräpfel, süße und saure, durchweg Daueräpfel; ferner solche, die man bald verbrauchen muss; Frühäpfel“. Wie diese Sorten und die allenfalls daraus hergestellten Säfte geschmeckt haben, lässt sich heute nicht mehr nachvollziehen, denn die am weitesten zurückverfolgbaren Sorten stammen aus dem 18. Jahrhundert.

Ab dem Mittelalter war es in erster Linie den Klöstern zu verdanken, dass sich die Obstbaumzucht nach und nach verbreitete. Die Zisterzienser unterhielten in ihren Niederlassungen regelrechte Baumschulen. Die Süßkirsche beispielsweise geht wiederum auf die Römer zurück (Lukullus), die Germanen kannten lediglich die Wildkirsche. Auch die Verbreitung der Kirsche im Süden Deutschlands ist in der Folge auf klösterliche Vermittlung zurückzuführen.

Die eigentliche Zeit des deutschen Obstbaus begann allerdings erst im 19. Jahrhundert und war eine Folge der Krise des Weinbaus seit den 1790er-Jahren. Seit damals standen Obstbäume nicht mehr nur vereinzelt in den Rebflächen, sondern unrentable Weinberge wurden nach und nach konsequent damit bepflanzt. Im Gegensatz zu vielen Beeren, die man im Wald finden konnte (die Walderdbeere zählte zu den wichtigsten Beeren des „kleinen Mannes“!), waren Kulturbeeren wie Johannis- oder Stachelbeere im Spätmittelalter noch unbekannt. Ab dem 17. Jahrhundert

verdrängte die aus der Neuen Welt importierte Gartenerdbeere schließlich ihre natürlichen Verwandten.

Schließlich ist der für uns heute übliche und selbstverständliche Zugang zu Obst, Gemüse und Kräutern eine Entwicklung der letzten 100 Jahre. (Die Tomate beispielsweise ist erst Ende des 19. Jahrhunderts nach Deutschland eingewandert.) Bis zu diesem Zeitpunkt konnten Säfte auch nur frisch genossen werden. Erst das nach dem französischen Chemiker Louis Pasteur benannte Verfahren des Pasteurisierens (1864 entwickelt) ermöglichte es, Säfte durch kurzes Erhitzen auf etwa 80 °C haltbar zu machen. Viele der heute bekannten großen Saftproduzenten im In- und Ausland starteten mit der industriellen Produktion im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts.

Dabei standen Apfel- und Birnensäfte sowie Most zunächst im Vordergrund. Parallel dazu entwickelte sich eine Kleingartenkultur, die es nun nicht mehr nur den Bauern ermöglichte, Säfte aus eigenem Gartenobst und -gemüse herzustellen. Die große Mannigfaltigkeit entwickelte sich allerdings erst in den Jahrzehnten nach Ende des Zweiten Weltkriegs. Und die heute bekannte Vielfalt und im Prinzip permanente Verfügbarkeit von Säften und Sirupen im Handel ist überhaupt erst seit den 1970er-Jahren als Folge von Massenproduktion und Globalisierung entstanden.

Verwirrende Vielfalt

Bevor wir zur eigenen Saftproduktion schreiten, möchten wir eine kleine Übersicht geben, was derzeit alles im Handel im weitesten Sinne als „Saft“ erhältlich ist. Immerhin sind die Deutschen mit rund 37 Liter pro Kopf und Jahr Weltmeister im Fruchtsaftverbrauch (Stand: 2009). Nach Norwegen und Finnland folgen bereits Österreich und die Schweiz mit je

rund 29 Liter. Die wichtigste gesetzliche Grundlage für eine einheitliche Regelung ist die Richtlinie 2001/112/EG, die in der gesamten Europäischen Union die gleichen Herstellungsgrundlagen für Fruchtsäfte garantiert. Darüber hinaus gibt es in Deutschland, Österreich und der Schweiz verschiedene Fruchtsaftverordnungen, die vor allem die Sirupe und Saftgetränke betreffen.

Fruchtsaft

Er besteht immer zu 100 % aus dem Saft von frischen oder tiefgekühlten Früchten wie Stein- und Kernobst, Beeren, Wild- und Zitrusfrüchten. Diese Säfte sind jedenfalls nicht vergoren und werden meistens durch Pasteurisieren (kurze Erhitzung auf etwa 80 °C) haltbar gemacht. Ein eventueller Zuckerzusatz ist (außer bei Birnen und Trauben) in bestimmten Mengen erlaubt, muss aber auf dem Etikett ausgewiesen werden. Fruchtsäfte dürfen keine Konservierungsstoffe enthalten und werden in zwei Gruppen eingeteilt:

Direktsaft – er wird aus frischen Früchten (bzw. Gemüsesorten) gepresst, ist ursprünglich und natürlich im Geschmack und enthält nur die fruchteigenen Aromen und das fruchteigene Wasser. Dies ist nicht nur jene Methode, mit der wir unsere 100 %-Fruchtsäfte in großen Mengen herstellen, sondern dieses Verfahren wird auch im Haushalt angewendet und ist somit Hauptthema dieses Buches.

Saft aus Konzentrat wiederum ist Saft, dem das fruchteigene Wasser entzogen wurde. Außerdem werden die zahlreichen geschmackgebenden Aromastoffe vom Saft getrennt. Vor dem Abfüllen wird das Konzentrat wieder mit demineralisiertem Wasser verdünnt. Dabei muss das Aroma nicht aus der ursprünglichen Frucht stammen. Dieses Verfahren wird ausschließlich bei der industriellen

Produktion angewandt, auf dem Etikett finden Sie den entsprechenden Hinweis „aus Konzentrat“.

Fruchtnektar

Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus Fruchtsaft (Saft, Mark, Konzentrat etc.), Wasser und Zucker. Sehr oft besteht Nektar aus Früchten, deren reiner Saft nicht so schmackhaft erscheint bzw. zum unmittelbaren Genuss gar nicht geeignet ist. Das gilt vor allem für säureintensive oder besonders aromatische Früchte (Johannisbeere, Quitte etc.). Der vorgeschriebene Mindestfruchtgehalt liegt je nach Fruchtart bei 25–50 %. Ist der Fruchtnektar durch Verdünnen von Konzentrat hergestellt worden, muss das auf dem Etikett vermerkt sein.



Süßmost

Laut „Europäischer Fruchtsaftverordnung“ ist Süßmost Fruchtnektar, der ausschließlich aus Fruchtsäften oder konzentrierten Fruchtsäften bzw. Fruchtsaft, der aus Birnen (allenfalls mit einem Apfelanteil) und ohne Zucker hergestellt wird. Most bezeichnet aber darüber hinaus in Österreich Obstwein aus Äpfeln oder Birnen, aber auch ganz allgemein den frischen Presssaft aus Weintrauben. Gemüsemost wiederum ist ein milchsauer vergorener Gemüsesaft ohne Alkohol.



Fruchtsirup