

Heißsäfte

Vielfalt genießen

Es gibt eine Vielfalt heimischer Säfte. Apfel und Birnensaft haben Gesellschaft von Traube und Quitte bekommen. Apfel-Karotte, Birne-Johannisbeer, Apfel-Rote Rübe oder auch Birnen-Zimt Glögg und warmer Trauben-Gewürzsaft können uns im Winter wärmen und bringen Abwechslung. Durch Erwärmen und die Zugabe von Gewürzen entstehen Heißsäfte, die eine gesunde, wohltuende Abwechslung zu Glühwein und Punsch sind.

100% Saftanteil beachten

100% Saftanteil ist ein Qualitätsmerkmal, daher sollten Sie beim Kauf darauf achten. Die Zutaten beschränken sich auf Obst oder bei gemischten Säften auf eine Obst- und Gemüsekombinationen. Konservierungsmittel und Süßungsmittel sollten nicht im Saft sein. Schauen Sie auch auf die Herkunft der Säfte, diese muss klar deklariert sein.

Keine Konzentrate verwenden

Apfelsaft aus Konzentrat ist nicht gleich 100% Fruchtanteil. Der Fruchtsaft wird konzentriert. Das bedeutet Wasser wird verdampft und zurück bleibt ein dicker Sirup. Später wird Zucker und Wasser wieder zugesetzt und als Apfelsaftgetränk verkauft. Die Äpfel hierfür stammen oft aus fernen Ländern.

Auf Bio und Fair-Trade achten

Beim biologischen Obst- und Gemüsebau werden keine chemisch, synthetischen Spritz- und Düngemittel verwendet. Wählen Sie deshalb bestenfalls Bio-Säfte aus heimischer Herkunft.

Auch Gewürze wie Vanille, Zimt und Nelken passen zu Heißsäften. Sie harmonieren geschmacklich mit Birnensaft, Apfelsaft und rotem oder weißem Traubensaft. Bei Gewürzen gibt es Unterschiede im Anbau und in der Verarbeitung.

Achten Sie bei den Gewürzen auf Bio-Qualität und wählen Sie, wenn möglich Produkte aus fairem Handel. Damit unterstützen Sie auch bessere Arbeits- und Produktionsbedingungen in fernen Ländern.

Sanftes Erwärmen schont die Inhaltsstoffe

Damit Gewürze und Säfte ihren vollen Geschmack entfalten können, reichen niedrige Temperaturen zum Erwärmen aus. Lassen Sie alle Zutaten bei 60 bis 70 Grad Celsius ziehen. Je länger die Gewürze im Saft bleiben, umso intensiver geben diese ihre Aromen an das Getränk ab. Wenn Sie frischen

Orangensaft zum Abschmecken nehmen, dann sollten Sie diesen erst kurz vor dem Servieren hinzufügen. So bleiben wertvolle Vitamine erhalten.

Rezeptidee: Birnen-Zimt Glögg

Zutaten für 4 Gläser: 1 Liter Bio-Birnensaft, 1 Zimtstange, 1 halbe Vanilleschote, Saft von 2 Bio-Clementinen

Zubereitung: Birnensaft mit der Zimtstange erwärmen. Die Vanilleschote mit einem Messer öffnen und das Mark samt der restlichen Schote zufügen. Den Gewürzsaft nicht kochen, nur erwärmen, damit sich die Aromen voll entfalten können. Je länger die Gewürze ziehen dürfen, umso intensiver schmeckt der heiße Saft. Ein Schuss Clementinen Saft verfeinert den Geschmack.