

Arbeitsblatt Schüler zu 2.2.1

Natürlich mit Saft!

Was ist was in der saftigen Vielfalt?

Fruchtsaft	Fruchtnektar	Fruchtsaftschorle	Fruchtsaftgetränk
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtgehalt 100 % • Fruchtsaft* Aus folgenden Fruchtarten wird dem Verbraucher Fruchtsaft angeboten: Apfel Orange Grapefruit Traube Birne Ananas Mandarine Tomate • Auch als Mischung: Mehrfuchtsaft Multivitaminfruchtsaft • Ohne Farb- und Konservierungsstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtgehalt mind. 25 bis 50 % je Fruchtart • Beispiele Fruchtnektar, mind.* Aprikosennektar (40%) Bananennektar (25%) Erdbeernektar (40%) Johannisbeernektar (25%) Mangonnektar (25%) Pfirsichnektar (50%) Sanddornnektar (25%) Sauerkirschnektar (35%) • Ohne Farb- und Konservierungsstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfrischungsgetränk** • Enthält Fruchtsaft, Fruchtmark oder Mischungen daraus sowie Mineralwasser und Kohlensäure • Das Etikett zeigt die Zusammensetzung • Beispiele Fruchtsaftschorle: Apfelsaftschorle Rote Fruchtsaftschorle Mehrfuchtsaftschorle 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfrischungsgetränk** • Enthält geringe Mengen Fruchtsaft, Fruchtmark oder Mischungen daraus, z. B. Trinkwasser, natürliche Fruchtaromen, evtl. Zucker und Genussäuren • Das Etikett zeigt die Zusammensetzung • Fruchtgehalt abhängig von der Fruchtart, jedoch mind. <ul style="list-style-type: none"> - 30% Frucht bei Kernobst oder Trauben - 6% bei Zitrusfrüchten - 10% bei anderen Früchten

*B. „Verordnung über Fruchtsaft, einige ätherische Erzeugnisse, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung – FdSafErfrichGetrV“ vom 24. Mai 2004, zuletzt geändert am 26. Juni 2015
**4. „Leitsätze für Erfrischungsgetränke“ vom 27. November 2002
zuletzt geändert am 7. Januar 2014

2. Was ist was?

16

file:///C:/Users/User/Downloads/Unterrichtsmaterial_komplett_SW_180418.pdf

Welche „Säfte“ gibt es in deinem Haushalt? Vergleiche und probiere sie und schreibe auf, was dir am besten schmeckt! Versuche, mit Hilfe der Tabelle die Gründe hierfür zu finden und das gesündeste Getränk!

Zusatzaufgabe:

Holunderblüten-Apfel-/Birnsaft

Zutaten für 1 Portionen:

1 Liter	Apfelsaft, oder Birnsaft (Direktsaft) oder frisch gepresst
----------------	--

10 große	Holunderblütendolden, (gut aufgeblüht)
-----------------	--

Die Holunderblüten ausschütteln, die Blüten mit den kleinen Stängeln in den hellen Fruchtsaft (helle Säfte können auch gemischt werden) geben und über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

Am nächsten Tag abseihen, z.B. ein Gemüsesieb mit Küchenrolle auslegen und ablaufen lassen. Den Holunderblüten-Fruchtsaft in eine gläserne Karaffe füllen, abdecken.

Dieser Saft kann sowohl ohne als auch mit Wasser verdünnt getrunken werden. Schmeckt beides wunderbar. Gekühlt genießen ist auch lecker, aber kein Muss.

Aus diesem Fruchtsaft kann man mit Puddingpulver oder Stärke einen leckeren Fruchtpudding machen.

Hier unten noch zwei Bilder von Holunder, denn du musst dir ganz sicher sein und dich lieber vorsichtshalber noch einmal informieren im Internet oder bei Menschen, die sich auskennen, dass du die richtigen Blüten verwendest!

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/2111821340383471/Holunderblueten-Fruchtsaft.html>



<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheit/themenuuebersicht/gestaltung/gesundheit-naturheilkunde-holunder-holler-100.html>



<https://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/holunderblueten-naturarznei-den-sommer.html>