
Subject: O-Saft Unterschiede ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 15:37:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute hab ich mir nen super frischen O-Saft aus dem Aldi-Kühlregal geholt und daheim mal mit dem Tetra-Pack O-Saft verglichen.

Erstaunlicherweise hat der Tetra-Pack O-Saft teils höhere Werte (bei Eiweiß + VitaminC) als der frische, etwa 4x so teure Kühlregal-O-Saft.

Der Tetra-Pack ist aus O-Saftkonzentrat hergestellt, Fruchtsaftgehalt 100%, ohne Zuckerzusatz.

Evtl. ne doofe Frage... aber kennt jemand den Unterschied der beiden O-Säfte, der gerechtfertigt, dass ich für den frischeren 4x soviel bezahle ?

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?

Posted by [Gast](#) on Mon, 10 Apr 2006 15:42:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der eine ist aus Fruchtsaftkonzentrat hergestellt, der andere ist Direktsaft, nehme ich an. Noch besser ist es aber doch ihn selbst zu pressen, gekaufte Säfte taugen nicht so viel glaube ich.

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 16:20:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 10 April 2006 17:42Der eine ist aus Fruchtsaftkonzentrat hergestellt, der andere ist Direktsaft, nehme ich an. Noch besser ist es aber doch ihn selbst zu pressen, gekaufte Säfte taugen nicht so viel glaube ich.

ja sicher, aber was ist jetzt definitiv besser am Direktsaft ?

...wenn doch auf der Packung steht dass der aus dem Tetra-Pack sogar (ein klein wenig) mehr Eiweiß und Vitamin C enthält.

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?

Posted by [pilos](#) on Mon, 10 Apr 2006 16:30:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mon, 10 April 2006 18:20sancho pansa schrieb am Mon, 10 April 2006 17:42Der eine ist aus Fruchtsaftkonzentrat hergestellt, der andere ist Direktsaft, nehme ich an. Noch besser ist es aber doch ihn selbst zu pressen, gekaufte Säfte taugen nicht so viel glaube ich.

ja sicher, aber was ist jetzt definitiv besser am Direktsaft ?

...wenn doch auf der Packung steht dass der aus dem Tetra-Pack sogar (ein klein wenig) mehr Eiweiß und Vitamin C enthält.

was vitamine angeht...kannst alle säfte vergessen....

was sekundäre pflanzenstoffe angeht...sind alle ziemlich vergleichbar ..ob direkt oder aus konzentrat.

direktsaft wird in Deutschland direkt aus den früchten hergestellt.....somit ist es teurer....löhne, transport vom obst...usw

konzentrate werden in Brasilien und viele andere südländer hergestellt....beim konzentrat wird das wasser entfernt (der direktsaft wird so stark eingedickt bis es wie honig ist)...somit wird nur das reine konzentrat transportiert...billiges obst, billige löhne...usw....in deutschland wird es dann wieder verdünnt und verpackt.....

der preisunterschied kommt von den lohnzusatzkosten und sozialabgaben in deutschland....

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 16:35:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na das ist doch mal ne Antwort !

aber wieso kann ich alle Vitamine aus Säften vergessen ?

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?
Posted by [pilos](#) on Mon, 10 Apr 2006 16:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mon, 10 April 2006 18:35na das ist doch mal ne Antwort !

aber wieso kann ich alle Vitamine aus Säften vergessen ?

weil die meisten schon kaputt sind und das vitamin C meistens hinzugefügt wird....

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?
Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Apr 2006 11:56:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.... und nicht zu vergessen: Die Konservierungsstoffe, die in dem Tetra-Pack enthalten sind. Da Frischobst natürlich auch "gedopt" wird, um besser auszusehen, oder länger zu halten - naja, so richtig gesund wird's wohl nur dann sein, wenn man einen eigenen Garten hat und weiß, was man hat...

Grüße von Mona

Subject: und das ist echt erschreckend
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 11 Apr 2006 12:30:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

denn nicht jeder hat einen garten, der so groß ist, dass man mit den vielen früchten saft für ein ganzes jahr herstellen kann :-/

Subject: Re: O-Saft Unterschiede ?
Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Apr 2006 12:35:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.... aber der Nachbar vielleicht ??? (duck...)

LG, Mona

Subject: aber der spritzt wieder

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 11 Apr 2006 12:38:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mit pestiziden... läuft jedes jahr zu selben zeit mit seinem fläschle aufm rücken durch den garten grrr

ansonsten hätte ich da auch kein schlechtes gewissen... mundraub sozusagen

Subject: Upps - sind wir wohl vom Thema abgekommen ???

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Apr 2006 14:32:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... und was Pestizide so anrichten können: Siehe Bild !!!

Gruß, Mona (Sorry, tvtotalfan, war nur ein Joke am Rande !!!)

File Attachments

1) [BSE.doc](#), downloaded 296 times

Subject: Zurück zum O-Saft !!!

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Apr 2006 15:32:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... mein Fazit:

Ab und an ein "gutes Tröpfchen" - sprich: Der teure, frische Saft, ansonsten eine gute Mischung aus Obst und Gemüse essen und manchmal ein Fläschchen Holundersaft (hat sehr viel Vitamin C) - dann klappt's auch mit den Vitaminen.

Da eh nicht überall "wertvoll" drin ist, wo "wertvoll" draufsteht, muss man sich wohl arrangieren...

In diesem Sinne... bis dann, Mona

Subject: Fazit...

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 12 Apr 2006 14:51:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also daraus schließe ich:

--> gekauften OSaft kann man (mehr oder weniger) vergessen, außer man presst ihn selbst daheim aus Früchten

--> Bevor man zum Osaft greift lieber nen Multivitaminsaft abgrabschen, dort sind dann immerhin mehr Vitamine "zugesezt" worden.

Subject: Re: Fazit...

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 17 Apr 2006 11:10:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat jemand nen Testbericht über ACE- (bzw.Multivitamin-) Säfte parat ?

Ökotest hat das im Jan06 mal getestet, hab die Zeitschrift aber leider nicht.

Subject: Re: Fazit...

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 17 Apr 2006 11:14:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

guck doch mal im Minimal. In den Größeren steht meistens ein gerät rum, an dem man zugucken kann, wie Orangen ausgepresst werden und der Saft direkt in die Flasche wandert. Das sollte so gut sein, wie der selbstgepresste.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Fazit...

Posted by [Jägerin](#) on Wed, 19 Apr 2006 21:16:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

diese Variante würde ich auch bevorzugen, wenn ich keine Presse hätte, aber ich mache jeden Tag meinen Saft selbst aus drei frischen Orangen und einer halben Zitrone... sauer macht lustig

Gruß Iris

Subject: Re: Fazit...

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 20 Apr 2006 20:43:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jägerin schrieb am Mit, 19 April 2006 23:16Hallo,

diese Variante würde ich auch bevorzugen, wenn ich keine Presse hätte, aber ich mache jeden Tag meinen Saft selbst aus drei frischen Orangen und einer halben Zitrone... sauer macht lustig

Gruß Iris

Nachdem ich mir in den letzten 3 Tage die Finger beim Orangen Auspressen auf so nem komischen Plastikhuppel fast abgebrochen habe, hab ich mir nun ne elektrische Presse zugelegt

Yeah !

Saft pressen Rocks

Subject: Re: Fazit...

Posted by [tristan](#) on Thu, 20 Apr 2006 21:30:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mit, 12 April 2006 16:51also daraus schließe ich:

--> gekauften OSaft kann man (mehr oder weniger) vergessen, außer man presst ihn selbst daheim aus Früchten

--> Bevor man zum OSaft greift lieber nen Multivitaminsaft abgrabschen, dort sind dann immerhin mehr Vitamine "zugesetzt" worden.

Ich würde diese Säfte alle nicht empfehlen, Obst ist generell überbewertet, viel zu viel Fruktose... Iss lieber mehr Gemüse. Broccoli, Blumenkohl...

Subject: Re: Fazit...

Posted by [pascha](#) on Thu, 20 Apr 2006 23:02:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Don, 20 April 2006 23:30tvtotalfan schrieb am Mit, 12 April 2006 16:51also daraus schließe ich:

--> gekauften OSaft kann man (mehr oder weniger) vergessen, außer man presst ihn selbst daheim aus Früchten

--> Bevor man zum OSaft greift lieber nen Multivitaminsaft abgrabschen, dort sind dann immerhin mehr Vitamine "zugesetzt" worden.

Ich würde diese Säfte alle nicht empfehlen, Obst ist generell überbewertet, viel zu viel Fruktose... Iss lieber mehr Gemüse. Broccoli, Blumenkohl...

Lasst den Kerl doch seinen O-Saft trinken. Also ich hätte kein Bock mir nen Blumenkohlsaft reinzuziehen.

Und soo ungesund kann O-Saft jawohl auch nicht sein oder ?

Subject: Re: Fazit...

Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 20 Apr 2006 23:03:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist zuviel fructose denn in irgendeiner art und weise negativ zu bewerten(ausser jetzt bei einer fructosemalabsorbtion)?

Subject: Re: Fazit...

Posted by [Claudi](#) on Mon, 24 Apr 2006 10:56:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

>>Fruchtzucker fördert Arterienverkalkung

Forscher warnen deshalb vor zu viel Fruktose

Fruchtzucker (Fructose) ist in vielen Süßigkeiten, in Limonaden, Fertiggerichten und Snacks enthalten. Nun warnen amerikanische Forscher davor, zu viel Nahrungsmittel mit Fruktose zu essen. Wie die Gesundheitszeitschrift Apotheken Umschau berichtet, ist der Fruchtzucker in Verdacht geraten, die Triglyceride, eine Gruppe der Blutfette, ungünstig zu beeinflussen. Ein zu hoher Blutspiegel führt zur Gefäßverkalkung. Sie ist die Ursache für vielfältige Durchblutungsstörungen. Sehr häufig und oft tödlich sind etwa die koronare Herzkrankheit, die im Herzinfarkt enden kann, und der Schlaganfall.

Quelle: Gesundheitszeitschrift „Apotheken Umschau“<<

Apotheken-Umschau...na ja, weiß nicht, woher die ihre Infos haben. Aber ein ZU VIEL ist wohl von allem und jedem schädlich. Da kann man ja gar nix mehr essen (und das ist auch nicht so gesund)