

Entsafter: Das musst du wissen



Ist Entsaften das Richtige für dich?

Selbstgemachter Frucht- und Gemüsesaft schlägt geschmacklich jeden gekauften Saft aus dem Supermarkt. Rohe Säfte können außerdem ein echter Booster für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein, da sie reich an wichtigen Enzymen, Vitaminen und Nährstoffen sind. Stellt man seinen Saft selbst her, entscheidet man auch selbst, welche **Obst- und Gemüsesorten** man am liebsten kombinieren möchte, um daraus Saft zu machen. Und beginnt ganz nebenbei, Gemüse zu Saft zu verarbeiten, das man vorher noch nie im Glas hatte – wie wär's zum Beispiel mit einem Apfel-Fenchel-Saft oder einer Kombi aus Roter Bete, Orangen und Möhren? Hier kommt alles, was du rund um das Entsaften wissen musst!



[cyclonebill via Flickr](#)

Wenn du mit dem Gedanken spielst, dir einen Entsafter anzuschaffen, solltest du den Zeitfaktor allerdings nicht unterschätzen. Das Obst und Gemüse für den leckeren Saft will schließlich gekauft, gewaschen und gegebenenfalls auch zerkleinert werden. Ist der Saft fertig, geht es an die Reinigung. Der Entsafter muss unbedingt ordentlich saubergemacht werden, damit sich weder Verkrustungen noch Schimmel bilden können. Wie bei allem Selbstgemachten gilt also: Sei bereit, ein wenig Zeit zu investieren.

Des Weiteren solltest du am besten schon vorher wissen, was dir bei der Safterstellung am wichtigsten ist. Nicht alle Obst- und Gemüsesorten lassen sich gleich gut mit demselben Entsafter zu Saft verarbeiten – du hast die Wahl zwischen Dampfentsäften und Kaltentsäften und bei letzterem wiederum zwischen Zentrifugenentsaftern und Slow Juicern, also Saftpressen.

Nicht alles muss entsaftet werden

Bei einigen Gemüsen und Früchten muss man außerdem nicht unbedingt zum Entsafter greifen, sondern kann sie besser mit anderen Geräten verarbeiten - zum Beispiel Obst mit geringem Wasseranteil, wie Bananen oder Avocados. Sie lassen sich am besten mit einem Standmixer pürieren, um Shakes oder Smoothies herzustellen. Wer am liebsten Zitrusfrüchte zu frischem Saft verarbeitet, ist mit einer gewöhnlichen Zitruspresse mit Presskegel am besten beraten. Der Vorbereitungsaufwand ist hierbei wesentlich geringer, als beim Einsatz eines großen Entsafters, da du Orangen und Co. nicht zuerst schälen musst. Generell gilt bei der Herstellung frischer Säfte: Greif lieber zu Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. So hast du Gewissheit, dass nur wichtige Nährstoffe und Vitamine im Glas landen und garantiert keine Pestizid-Rückstände dabei sind.

Entsafter: Das musst du wissen



Foto: Alexandra E Rust via Flickr

Kaltensaften oder Heißensaften?

Beim Kaltensaften werden Gemüse und Früchte roh zu Saft verarbeitet. Die Vorteile: Wichtige Enzyme, Vitamine und andere Nährstoffe bleiben weitestgehend erhalten. Außerdem kannst du mit einem elektrischen Kaltensafters schnell kleine Portionen Saft herstellen, zum Beispiel für den morgendlichen Vitaminkick zum Frühstück. Das Heißensaften eignet sich vornehmlich zur Herstellung von Fruchtsäften. Beim Entsaften mit dem Dampfensafters werden die Früchte durch Wasserdampf aufgelöst, sodass Saft austritt. Durch die Hitze gehen Vitamine und Co. zum Teil verloren. Dafür lassen sich große Mengen an Saft auf einmal herstellen, die – im Gegensatz zu rohen Säften – lange haltbar sind und in Flaschen konserviert werden können.

Zentrifugen oder Saftpresen?

Zur Herstellung von rohen Obst- und Gemüsesäften werden für gewöhnlich entweder Entsafter mit Zentrifuge oder sogenannte Saftpresen (Slow Juicer) eingesetzt. Die beiden Gerätetypen verarbeiten die Zutaten auf grundverschiedene Art und Weise.

Zentrifugenentsafter

Die meisten Entsafter funktionieren mit Zentrifugalkraft. Obst und Gemüse werden dabei zuerst mit einer Reibscheibe zerkleinert. Anschließend wird der Saft durch Schleudern entzogen und durch ein Sieb von den festen Pflanzenbestandteilen getrennt. Diese bleiben als Trester im Entsafter zurück, der Saft fließt über eine Ausgusstülle

ab.



Ein Zentrifugenentsafter im EinsatzFoto: Paul Downey via Flickr

Beim Kauf eines Zentrifugenentsafters solltest du folgende Dinge beachten:

- Das Gerät benötigt einen soliden, **leistungsfähigen Motor**, da die Zentrifuge jede Menge Power braucht, um angetrieben zu werden. Das ist gerade bei der Verarbeitung fester Obst- und Gemüsesorten wichtig. Ein erster Blick sollte dementsprechend auf die Wattzahl fallen; bei Zentrifugenentsaftern sind Wattzahlen ab 700 Watt zu empfehlen.
- Auch die Standfestigkeit des Entsafters ist entscheidend. Die Zentrifuge sollte von einem **robusten Gehäuse** umschlossen sein, damit bei der Arbeit nichts wackelt oder schlimmstenfalls kaputtgeht. Gehäuse aus Edelstahl oder sehr gut verarbeitetem, strapazierfähigem Kunststoff sind deshalb zu empfehlen.
- Ein **großer Einfüllschacht** erleichtert die Arbeit und spart außerdem Zeit. Ist der Schacht breit und lang genug, müssen Früchte und Gemüse nicht vorgeschritten werden und es lassen sich ganze Äpfel und Möhren einstecken – inklusive Schale und Kerngehäuse.
- Die Maschine benötigt einen **großen Tresterbehälter**,

Entsafter: Das musst du wissen

um so viel Obst und Gemüse wie möglich in einem Durchgang zu verarbeiten. Das spart Zeit und Nerven, da du den Auffangbehälter nicht ständig zwischendurch entleeren musst. Außerdem erleichtert ein großer Tresterbehälter die anschließende Reinigung – der gesammelte Trester lässt sich bequem mit einem Handgriff entsorgen. Einen guten Entsafter erkennt man übrigens auch am Zustand des Tresters – sind die Pflanzenreste trocken, hat das Gerät ganze Arbeit geleistet und das Maximum an Flüssigkeit aus Obst und Gemüse geholt. Ist der Auswurf feucht, bringt der Entsafter nicht genug Leistung mit oder sein Sieb muss dringend gründlich gereinigt werden.

Zentrifugenentsafter im Vergleich:

Zentrifugalentsafter eignen sich insbesondere für die Verarbeitung von hartem Obst und Gemüse, wie Äpfel, Rote Bete oder Sellerie, da sich die Zutaten von der eingebauten Reibe problemlos zerkleinern lassen und die Geräte dank höherer Wattzahl nicht so schnell überlastet sind.

Das Entsaften mit der Zentrifuge geht meist sehr schnell und die Geräte sind relativ leicht und kompakt gestaltet, sodass sie sich bei Bedarf einfach verstauen lassen. Viele Schleuderentsafter gibt es außerdem schon in der günstigen bis mittleren Preisklasse. Zentrifugen sind allerdings etwas lauter bei der Arbeit. Gerade günstigere Modelle entwickeln eine gewisse Lautstärke beim Zerkleinern und Schleudern. Durch den „Schleudergang“ werden außerdem Vitamine und Enzyme angegriffen, da viel Sauerstoff unter die Flüssigkeit gewirbelt wird. Dadurch nimmt der Nährstoffgehalt des Safts ab.

Der Edelstahl Entsafter XXL von Moulinex verfügt über einen leistungsstarken Motor (1200 Watt), sodass du in Sekundenschnelle frischen Saft erhältst. Die Geschwindigkeit lässt sich je nach Konsistenz der Zutaten in zwei Stufen anpassen. Generell gilt: Hartes Obst und Gemüse sollte langsamer entsaftet werden. Auch der Edelstahl Entsafter Saft-Bar von WMF bringt mit seinem 800 Watt-Motor ordentlich Leistung, ist allerdings etwas kompakter. Der Entsafter Kult pro Power von WMF

punktet neben Funktionalität auch mit kompaktem, schickem Design.

Slow Juicer/Saftpressen

Mit einem Slow Juicer verarbeitest du Früchte und Obst **besonders schonend** zu Saft. Die Saftpressen verfügen in der Regel über eine oder mehrere sogenannte Entsafterschnecken, die das Obst und Gemüse langsam zermahlen, sodass Saft austritt. Durch diese Vorgehensweise erhältst du das *Maximum* an Saft *und* an Vitaminen und Nährstoffen, da bei diesem Verfahren weniger Luft in die Flüssigkeit gelangt.



Grüne Säfte und Smoothies lassen sich am besten mit einem Slow Juicer herstellen.

Mit einem Slow Juicer lässt sich außerdem auch aus „schwierigen“ Gemüsen, **Kräutern** und Früchten jede Menge Saft pressen, also zum Beispiel aus **Blattgemüse** wie Spinat oder Kohl, Petersilie, Sprossen, Granatäpfeln oder Beerenfrüchten. Ein Slow Juicer eignet sich somit hervorragend zum Entsaften von weichen Zutaten oder Obst mit hohem Fruchtfleischanteil, wie Trauben, Mandarinen, Orangen oder Tomaten, sowie für grüne, chlorophyllhaltige Zutaten. Hartes Obst und Gemüse wie Äpfel oder Karotten verarbeiten sie ebenfalls ohne Probleme, die Zutaten sollten vorher jedoch klein geschnitten werden.

Wie der Name schon sagt, geht die Arbeit mit einem Slow Juicer bewusst langsam vonstatten, du solltest also etwas Zeit einplanen. Dafür arbeiten die Geräte in der Regel **sehr leise**, da sie mit einem kleinen Motor auskommen.

Entsafter: Das musst du wissen

Außerdem bildet sich sehr viel **weniger Schaum** als bei der Safterstellung mit einer Zentrifuge. Der Saft ist homogen und setzt sich nicht in mehreren Lagen im Glas ab.

Slow Juicer im Vergleich:

Wie auch beim Zentrifugenentsafter, sind ein großer Einfüllschacht und ein geräumiger Tresterbehälter von Vorteil, damit du ohne Unterbrechungen und zu viel Vorbereitungszeit entsaften kannst. Slow Juicer haben allerdings ihren Preis und sind in der Regel nicht unter 100 € erhältlich. Dafür liefern sie besonders nährstoffreichen Saft und sind mit langlebiger, robuster Technik ausgerüstet.

Mit dem Juicepresso von Jupiter ist die Saftausbeute besonders hoch. Die Entsafterschnecke verarbeitet die Zutaten mit gerade mal 40 Umdrehungen pro Minute äußerst schonend. Auch der Slow Juicer Artisan von KitchenAid ist ein echter Profi. Er verfügt über drei unterschiedliche Siebeinsätze – für die Zubereitung von Pürees und Smoothies sowie zur Herstellung von Säften mit wenig Fruchtfleisch und von klaren Säften für Fruchtgelees. Der Jupiter Juicepresso 3in1 ist noch etwas kompakter gestaltet als sein Vorgänger Juicepresso. Insbesondere Reinigung und Zusammenbau gestalten sich besonders einfach.

Welche Vorteile bietet ein Dampfentsafter?

Dampfentsafter sind die perfekten Küchenhelfer, um große Mengen Saft herzustellen und auf natürliche Weise zu konservieren. Gerade **für kleine Beerenfrüchte** wie Johannisbeeren, Himbeeren oder Holunderbeeren ist das Heißentsaften ideal, da diese Methode die größte Saftausbeute verspricht. Auch wer viele Äpfel oder Birnen im Garten hat und seine Ernte mit wenig Aufwand winterfest machen möchte, ist mit einem Dampfentsafter gut beraten.



Mit dem Dampfentsafter verwandelst du kleine Beerenfrüchte schnell in Saft. Foto: Seph Swain via Flickr

Der größte Vorteil beim **Heißentsaften** gegenüber der **Herstellung roher Säfte mit Zentrifugen und Saftpressen** ist die Konservierung. Durch das Erhitzen wird der Saft sterilisiert und hält sich – richtig abgefüllt – über lange Zeit. Den Saft haltbar zu machen, bedeutet allerdings gleichzeitig, dass nicht alle Nährstoffe erhalten bleiben können.

Dampfentsafter gib es sowohl zur Nutzung auf dem Herd als auch mit eigenem Heizelement. Die zweite Variante bietet den klaren Vorteil, dass der Entsafter überall in der Küche aufgebaut werden kann – eine Steckdose in der Nähe genügt.

Wer nicht nur entsaften, sondern auch einkochen oder den gewonnenen Saft direkt zu Gelee weiterverarbeiten möchte, sollte über den Kauf eines Einkochautomaten mit Entsafter-Funktion nachdenken. Diese Geräte verfügen zumeist über einen separaten Aufsatz zum Dampfentsaften, wie zum Beispiel der Einkoch- und Kochautomat von Rommelsbacher.