

ORAC JUNI 2013

Voll im Saft

"Saft" - in der Pharmazie bedeutet das Wort soviel wie : "Heiltrunk". Im übertragenen Sinn steht die Vokabel für Energie, für Leben, für Kraft.

Power, Schwung, Esprit und Vitalität sind ihre Synonyme. Nicht von ungefähr: Denn die ursprüngliche Bedeutung von Saft war die lebensspendende, gesunde Flüssigkeit aus reifem Obst und reifem Gemüse. Auf die Frage, was dem Saft diese Eigenschaften, was ihm die "Flügel der Energie" verleiht, gibt es eine einfache, schlüssige Antwort: Vitamine und Antioxidantien. Beide haben gemeinsam - neben ein paar anderen - eine ganz wichtige Aufgabe: Sie haben die Gesundheit der Zellen zu bewahren.

Denn die Zellen sind stets unter Beschuss durch Freie Radikale. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, Umwelteinflüsse, Nikotin, Alkohol, aber auch durch intensive Sonneneinstrahlung entstehen. Ihr Kennzeichen: Sie schädigen die Zellen - gut zu sehen am Alterungsprozess der Haut. Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch die schweren Folgen des oxidativen Stress' durch Freie Radikale wie Diabetes Typ II, Alzheimer-Demenz, Rheuma und Arthrose bis hin zu Krebs oder sogar genverändernden Einflüssen werden durch das Zusammenspiel von Vitaminen und Antioxidantien in Säften nachweislich positiv beeinflusst.

Die gesunden Inhaltsstoffe der Säfte spiegeln sich dabei in besonders hohen ORAC-Werten wieder. ORAC-Werte?

ORAC ist die Maßeinheit der Wissenschaftler für den Zellschutz. Eine Abkürzung für "Oxygen Radical Absorption Capacity" - also die Fähigkeit natürlicher Grundprodukte wie Obst und Gemüse, freie Radikale zu neutralisieren. 5000 ORAC Einheiten am Tag sollen es sein, empfehlen die Wissenschaftler - dann werden freie Radikale neutralisiert und können als aggressive Teilchen gar nicht erst schädlich wirken.

Es sind vor allem rote Säfte, die die hohen ORAC-Werte einbringen – Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Trauben, Holunderbeeren - zum Beispiel. Denn die farbintensiven roten oder dunklen Beeren haben ein gehöriges Maß an sekundären Pflanzenstoffen – Polyphenole, die durch Anthocyane die Farbe ins Spiel bringen. Allen anderen Beeren im Gehalt an Antioxidantien und hohen ORAC-Werten dabei weit voraus: Die Aroniabeere.

Aronia - die "Apfelbeere" - in Amerika heimisch, in Deutschland noch recht unbekannt, kämpft beherzt gegen den oxidativen Stress durch Freie Radikale. Die Aronia-Beere kann vielfältig den Tisch anreichern: als getrocknete Frucht, als Konfitüre, als Wein, als Schokolade - oder eben als fertige Säfte - pur oder zur Anreicherung gekaufter Säfte.

Als fertiger Saft weist der Apfelbeeren-Nektar von Girka Aroniateam bereits 3.621 ORAC Einheiten aus. Der Aronia-Direktsaft punktet sogar mit 6.827 ORAC Einheiten. Wobei sich besonders der Direktsaft bestens auch zum Mischen frisch gepresster Säfte eignet - mit Vollfruchtsäften aus Himbeeren, Erdbeeren und anderen Früchten der Saison - zum Beispiel mit naturtrübem Apfelsaft.

Wer die ORAC-Dosis verstärken will, greift zu einer Prise Moringa-Pulver - in online Shops schnell erhältlich - das die ORAC-Werte der Früchte der Saison um ein gesundes Vielfaches potenziert. Professor Klaus Becker vom Tropenzentrum der Universität Hohenheim sagt über den "gesündesten Baum der Erde, der mit über 90 Nährstoffen eindrucksvoll das Gesundheitsbaumranking anführt: "Der Moringa-Baum ist außerordentlich hilfreich gegen ernährungsbedingte Krankheiten". 62.600 ORAC-Einheiten bringen 100 Gramm Moringapulver auf den Weg. 1 - 2 Teelöffel wird dabei für den Verzehr empfohlen.

Gönnen Sie also Ihren Zellen und dem Auge ein Gartenfest à la ORAC: frischer Saft aus Früchten der Saison, Aronia-Beeren-Saft, eine Prise Moringa-Pulver und Zitronenmelisse zur Dekoration – so kann der Sommer kommen.