

# SUPERFRUIT GRANATAPFEL

*Multitalent für Schönheit,  
Wohlbefinden und Küche*



Obsthof Retter

*„Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.“*

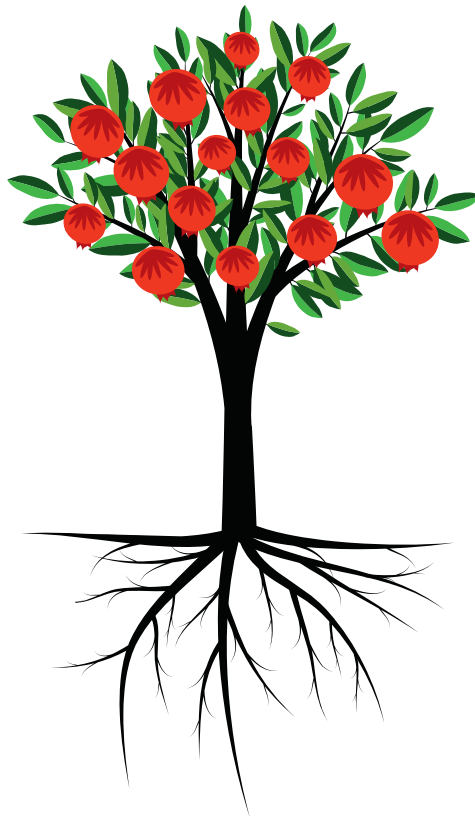
Dies ist der Leitspruch von Werner Retter, der sich international einen Namen mit seiner steirischen Bio-Obstmanufaktur und seinen hochwertigen Natursäften pur erworben hat. Seine Leidenschaft zum Granatapfel hat ihn nun zu diesem Buch inspiriert. Ein wichtiges Kapitel nimmt die gesundheitsfördernde Wirkung des Granatapfels ein, der als älteste Heilfrucht der Menschheit gilt.

Aber auch seine Einsatzmöglichkeiten für die Schönheit und in der Küche können sich sehen lassen. Neben Tipps für Kosmetik zum Selbermachen gibt es zahlreiche Rezepte aus verschiedenen Regionen, die Lust zum Nachkochen machen.

Beiträge verschiedener Gastautoren und Experten sowie persönliche Erfahrungsberichte zeigen die Vielfältigkeit des Granatapfels, der noch immer nicht die Aufmerksamkeit bekommt, die er verdient. Inspirierende Einflüsse auf Kultur, Brauchtum und Literatur, jede Menge interessante Informationen und kunstvolles Fotomaterial runden dieses umfassende Werk ab.

Ein unentbehrliches Nachschlagewerk für jeden Haushalt, das man gerne in die Hand nimmt.

# PUNICA GRANATUM



Eine der wenigen Früchte, die zu 100 Prozent veredelt werden können.

Die Einsatzgebiete reichen vom Genuss in der Küche, roh oder verarbeitet, über die Herstellung von Säften, Pasten, Sirupen, Ölen und Essigen bis hin zur Kosmetik, der Naturheilkunde und Spagyrik.

So können die Wurzeln, die Rinde, die Blätter und Blüten und die Frucht an sich, der Granatapfel, von der Schale bis zu den Fruchtperlen und Samenkernen veredelt werden.

**Herausgeber:**

Obsthof Retter GmbH  
Winzendorf 142  
A-8225 Pöllau

**Geschäftsführer:** Werner Retter

**T** +43 3335 4131 0, **E** office@obsthof-retter.at

**UID:** ATU71149429

**ISBN:** 978-3-200-05191-1

**Konzeption, Projektabwicklung:** Monika Iatrou

**Lektorat:** Eva Weiß

**Fotos:** Helmut Schweighofer

**Layout & Design:** Stefan Clapczynski

**Druck:** Bösmüller Print Management, 1. Auflage 2017

**Foto:** „Fest der weisen, wilden Frauen“

**Konzept & Idee:** Monika Iatrou

**Fotograf:** Stephan Pen

**Location:** Halkam Delight

**Dank an alle Darstellerinnen** die lieber anonym bleiben möchten

**Stockbilder und detaillierte Bildnachweise:** Seite 192

Die Inhalte beruhen zum Teil auf persönlichen Erfahrungen bzw. wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt und von Experten auf ihrem Gebiet als Gastbeitrag zur Verfügung gestellt. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Inhalte in diesem Buch keine Heilungsversprechen sind und eine ärztliche Beratung oder Behandlung nicht ersetzen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, eine Haftung jedweder Art wird nicht übernommen. Bitte wenden Sie sich für eine Diagnose und/oder eine Therapie an Ihren Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten.



Dieses Druckwerk wurde nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens bei der Druckerei Bösmüller Print Management GesmbH & Co KG (UW-Nr. 779) gedruckt.

# SUPERFRUIT GRANATAPFEL

<b>Vorwort Werner Retter</b>	5
<b>Einleitung</b>	13
<b>Geschichte &amp; Inspiration</b>	14
<b>Paradiesische Frucht</b>	19
<b>Wirkung &amp; Anwendung</b>	24
<b>Botanisches Profil</b>	30
<b>Superfruit Granatapfel</b>	43
<b>Spagyrik</b>	66
<b>Granatapfel &amp; Heilwasser</b>	72
<b>Der Granatapfel in der Kosmetik</b>	79
<b>Rezeptteil: Genuss in der Küche</b>	92
<b>Persönliche Erfahrungsberichte</b>	138
<b>Der Granatapfel in der Kunst</b>	147
<b>Wissenswertes vom Obsthof Retter</b>	159
<b>Nachwort</b>	182
<b>Anhang</b>	188



GLAVAŠ

# VORWORT

Bereits in der Schulzeit war ich vom Granatapfel fasziniert; vor allem die vielen Geschichten und Mythen haben mich sehr interessiert. Damals war mir jedoch noch nicht klar, dass ich mich später auch in meinem beruflichen Leben intensiv mit dem Granatapfel beschäftigen würde.

Obwohl Mitte der 1980er Jahre kaum jemand in unseren Breiten den Granatapfel kannte und niemand so recht wusste, wie man mit dieser eigenartigen Frucht umgehen sollte, habe ich alles gelesen, was ich über den Granatapfel finden konnte. Es sollten dennoch einige Jahre vergehen, bis ich wieder mit dem Granatapfel in Berührung kam. Im Rahmen eines Englischkurses in London lernte ich meinen türkischen Freund Eymen kennen, für den der Granatapfel eine ganz alltägliche Frucht war, und er war natürlich sehr stolz, mir alles darüber zu erzählen. Jahre später zeigte mir Eymen in seiner Heimat Antalya die ersten Granatapfelanlagen und auch einige Betriebe, die sich auf die Veredelung des Granatapfels spezialisiert hatten.

Mittlerweile hatte ich mir mit meiner Obstmanufaktur in der Steiermark bereits einen Namen gemacht und galt als der „Hirschi-Äpfel-Pionier“. Diese alte und beinahe in Vergessenheit geratene Wildbirnensorte wird seit 1991 durch unsere Manufaktur mit gewaltigem Aufwand und viel Geld beworben und ist inzwischen die regionale Spezialität aus dem Naturpark Pöllauer Tal und zum Leitprodukt einer gesamten Region geworden. Weiters waren mir immer allerhöchste Qualitätsstandards wichtig und das Wissen über die Inhaltsstoffe, das ich gerne durch neue Erfahrungen immer mehr erweitern

möchte. Der Weg zu einer wirklich guten Frucht und somit dem besten Rohstoff zur Weiterverarbeitung beginnt bei der Auswahl des richtigen Standortes, wo sich die Pflanzen wohlfühlen und auch die besten natürlichen Voraussetzungen genießen, und geht weiter bis zum richtigen Erntezeitpunkt. Die Natur stellt alles zur Verfügung, was für Menschen, Tiere und Pflanzen wertvoll ist, und diese Ressourcen wollte ich unter allen Umständen in unsere Endprodukte einbringen, daher kamen für mich auch nur biologisch produziertes Obst, biologisch gezogene Kräuter bzw. andere biologische Rohstoffe in Frage. Für unsere Manufaktur war klar: Die Qualität des Rohstoffes ist von entscheidender Bedeutung. Daher wurde auch die eigene Landwirtschaft bereits im Jahr 1991 komplett auf organisch-biologischen Anbau umgestellt.

Werner Retter legt großen Wert auf beste Qualität der Rohstoffe. Ein volles Aroma und die Ausreifung aller Inhaltsstoffe sind nur dann gewährleistet, wenn die Früchte erst zur Vollreife geerntet werden.



# EINLEITUNG

**K**aum eine Obstsorte ist so unterschätzt und gleichzeitig so fesselnd und inspirierend wie der Granatapfel. Er ist widerstandsfähig und anspruchslos im Hinblick auf klimatische Bedingungen, denn fast jeder Boden ist dem Granatapfel recht. Im antiken Griechenland wurde er schon vor den Mandeln und Pfirsichen kultiviert und Homer schreibt in seiner „Odyssee“ über die Züchtung der Granatäpfel in den Gärten des Königs Tantal. Als älteste Heilfrucht der Menschheit wird er bereits seit der Antike in der Naturheilkunde eingesetzt. Der wohl berühmteste Pharmakologe des Altertums, der griechische Arzt und Gelehrte Dioscorides, beschrieb im 1. Jahrhundert sehr detailliert die medizinische Heilwirkung des Granatapfels. Auch die westliche moderne Medizin und Wissenschaft beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit dessen Wirkungsweisen und schreiben dem Granatapfel mittlerweile viele positive Eigenschaften zu. Die Inhaltsstoffe des Granatapfels schützen unter anderem Zellen und Gefäße und wirken hormonausgleichend, und mit seinem breiten Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist er als Superfruit anerkannt. Auch der Kosmetik liefert er eine wahre Fülle an pflegenden Elementen. Vor allem das kostbare Samenöl wird als wertvoller und pflegender Inhaltsstoff für Cremes und Lotionen eingesetzt, da es die Haut mit Elastizität und Spannkraft versorgt. Auch für die zarte, empfindliche Babyhaut sind die pflegenden und Feuchtigkeit spendenden Wirkstoffe ein ideales Pflegeprogramm.

## Kulinarische Köstlichkeit, Heilfrucht und Muse

Der Granatapfel ist durchaus eine Frucht mit Geschichte. Er ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit und findet seine Erwähnung nicht nur in der griechischen Sagenwelt und Mythologie, sondern auch in den heiligen Schriften fast aller Religionen. Die Babylonier gingen davon aus, dass das Kauen von Granatapfelkernen unbesiegbar mache, und im Orient sagt der Volksmund, dass der Granatapfel die weiblichen Persönlichkeitsanteile in jedem Menschen anspricht.

Der Granatapfel ist also eine verlockende, geschichtsträchtige und geheimnisvolle Frucht. Dieses Buch soll Sie in die delikate und vielfältige Welt dieser faszinierenden Obstsorte entführen, die so viel mehr kann, als auf den ersten Blick erkennbar ist.





Die griechische Mythologie erzählt von Persephone, der Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter. Als Hades, der Gott der Unterwelt, Persephone entführte und in seinem Reich festhielt, suchte Demeter verzweifelt nach ihrer Tochter. Ihre Trauer war so groß, dass sie alles auf der Erde verdorren ließ und Hunger und Tod breiteten sich überall aus. Schließlich befahl Zeus, dass Hades Persephone wieder frei lassen solle, sie dürfe jedoch nichts gegessen haben, wenn sie wieder zu den Lebenden zurückkehrte.

Hades aber griff zu einer List und gab ihr einen Granatapfel zu essen. Weil Persephone bei ihrer Rückkehr noch sechs Granatapfelkerne im Bauch hatte, musste sie fortan sechs Monate im Jahr in der Unterwelt verbringen.

auch in der Hand von Juno, der römischen Göttin der Geburt und der Ehe, zu sehen.

Auch in Asien und im Vorderen Orient finden sich Hinweise auf die frühe Nutzung des Granatapfels. General Chang Chien (120 Jahre v. Ch.) soll den Granatapfel nach China gebracht haben, als er von seinen Eroberungen in Afghanistan zurückkehrte. Chinesisches Porzellan wird bis heute gerne mit Motiven des Granatapfels verziert. In Japan ist der Granatapfel vor allem für die Herstellung von Getränken beliebt, und die Liebe zur Bonsai-Kultivierung zeigt sich auch bei Granatapfelbäumen.

Der Granatapfel ist seit jeher ein beliebtes Motiv für Gebrauchs- und Dekorationsgegenstände aus Keramik, Glas und Porzellan.



# WIRKUNG & ANWENDUNG

Seit Menschengedenken wird die Wirkung des Granatapfels zu Heilzwecken verwendet

Schon vor 5000 Jahren haben die Einwohner von Babylon den Fruchtsaft des Granatapfels als präventives Mittel gegen zahlreiche Nierenkrankheiten benutzt. Aufzeichnungen bezeugen, dass auch die alten Griechen, Römer, Ägypter und Inder um dieselben heilenden Wirkungen des Granatapfels gewusst haben.



Auf Kreta geht die Braut nach der Trauung in Begleitung von Verwandten, Freunden und Musikern zum Haus des Bräutigams. Sobald sie die Tür öffnet, wirft sie einen Granatapfel hinein, als Symbol der Liebe und als gutes Vorzeichen für das eheliche Leben, für gesunde Kinder und Reichtum.

# SELBSTGEMACHTE KOSMETIK – GRUNDWISSEN

## Hygiene und Haltbarkeit

Keine Angst, dass in selbst gemachten Cremes zu viele Keime sind. Wenn Sie sauber arbeiten und die Utensilien (in kochendem Wasser) gut reinigen, kann nichts passieren. Bewährt hat sich der Einsatz von Küchenpapier, legen Sie die Rohstoffe und gereinigten Hilfsmittel (Spachtel, Tiegel, etc.) darauf ab. Die Arbeitsfläche können Sie am besten mit Dampf, siedend heißem Wasser oder mit mind. 70 % vol Alkohol (bekommen Sie in der Apotheke) reinigen.

Außerdem: Diese kleinen Mengen in 50 ml oder 100 ml sind ohnehin bald aufgebraucht. Bei Produkten auf Wasserbasis sind Konservierungsmittel zwar wichtig, bei Kosmetik auf Ölbasis (wie bei unseren Rezepten) sind hingegen keine zusätzlichen Konservierungsstoffe nötig. Empfehlenswert für sauberes Arbeiten sind auch Einweg-Handschuhe.

**Tipp:** Bereiten Sie kleine Mengen zu (50 ml für Cremes und 100 ml für Lotionen), bewahren Sie eine kleine Portion in einem kleineren Tiegel oder Fläschchen für das Badezimmer, den Rest heben Sie gekühlt (eventuell im Kühlschrank) auf. Entnehmen Sie Cremes nie direkt mit den Fingern, sondern immer mit einer sauberen Spachtel.

## Qualität der Rohstoffe

Achten Sie auf hochwertige und frische Rohstoffe, am besten aus biologischem Anbau und bei Ölen unbedingt auf Kaltpressung. Für einen guten Duft und Unterstützung in der Wirkung kommt zusätzlich noch ätherisches Öl zum Einsatz. Hier darf es Ihr Lieblingsduft sein, beachten Sie aber bitte, dass Aromaöle mit Vitamin C in Verbindung mit Sonnenbestrahlung braune Flecken verursachen können.

## Hilfsmittel

Das meiste Zubehör haben Sie vermutlich ohnehin in der Küche, wie einen Kochtopf zum Erwärmen im Wasserbad, einen Messbecher oder eine Küchenwaage mit Gramm-Einteilung, einen Handmixer, Tiegel oder Gläser mit Schraubverschluss für die Cremes, eine Lotionsflasche, Küchenrolle, Einweg-Handschuhe, Spachtel.

## Vorbereitung

Richten Sie alle Hilfsmittel und Rohstoffe her. Legen Sie Küchenpapier auf, um die Spachtel, die gereinigten Tiegel und Fläschchen darauf abzulegen, stellen Sie den Topf für das Wasserbad auf den Herd und geben Sie das Glas zum Erwärmen der Rohstoffe hinein. Liegt alles bereit? Dann können Sie schon loslegen.

Auch bei selbst gemachter Kosmetik gibt es eine aufwändige und eine einfache Methode. Bei folgenden Rezepten wurde bewusst auf das umfangreichere, getrennte Anrühren von Fett- und Wasserphase verzichtet. Im Anschluss sind die hier verwendeten Rohstoffe nochmals mit ihrer Wirkung aufgelistet.

# GENUSS IN DER KÜCHE

Für die Küche ist der Granatapfel umfassend einsetzbar. Neben dem Granatapfel selbst ist vermutlich Grenadine das weltweit bekannteste Produkt, das aus Granatapfel hergestellt wird. Heute erfolgt die Herstellung von Grenadine meist in Billigausführung mit einem hohen Zuckeranteil und gemischt mit Apfelsaft. Hochwertige Grenadine jedoch kommt gänzlich ohne Zucker aus und sollte nach Möglichkeit nur aus Granatapfelsaft hergestellt werden, wie die Granatapfel-Essenz vom Obsthof Retter. Hier werden hochwertige Granatapfel-Fruchtkerne mit sehr hohem Brix-Gehalt (dient zum Bestimmen des Massenverhältnisses von Zucker und Wasser) von 20 bis 24 Brix zur Herstellung dieser Essenz verwendet.

Grenadine gehört zum täglichen Repertoire aller Profi-Cocktail-Mixer für „Tequila Sunrise“, wird jedoch auch als Glasur für Eis und Desserts gerne verwendet. Mit Wasser und Zitronensaft gemischt oder mit Champagner aufgespritzt ist er ein erfrischendes Getränk, das nicht nur wegen seines schmackhaften Charakters, sondern vielmehr wegen seines Reichtums an Vitamin C und Vitamin B geschätzt wird.

In seinen Herkunftsländern wird der Granatapfel in der Küche in vielen Gerichten verwendet und kommt als Saft, Vorspeise, Verfeinerung von Saucen und Fleischgerichten bis hin zu Desserts und Kuchen auf den Tisch. Eingesetzt wird er in der Küche als Gewürz oder Sirup, eingekocht als

Marmelade, als Beilage für Fleischgerichte oder als Marinade für Fleisch und Fisch. Als solche verwendet erweicht er das Fleisch, vor allem Lammfleisch. Die Samenkerne wilder Granatäpfel werden getrocknet und als feines, süßsaureres und zugleich herbes Gewürz für Gemüse und Hülsenfrüchte verwendet. Zum Verfeinern von Speisen gilt die Granatapfel-Paste in Persien, Asien und auch im Mittelmeerraum als „das Würzmittel“ schlechthin. In Persien beispielsweise wird die Granatapfel-Paste wie Ketchup für viele Speisen als Würzmittel verwendet, und auch in Indien mit den vielen Varianten an Saucen wird der Granatapfel umfangreich in die Gerichte eingebaut. Der süß-säuerliche Geschmack liegt absolut im Trend und wird langsam auch in unseren Breiten immer bekannter.

In jedem Fall lässt sich der Granatapfel mit wenigen Handgriffen in der Küche sehr kreativ verwenden, seine roten Fruchtkerne können über Reisgerichte, Salate und Beilagen gestreut werden und setzen damit dekorative Akzente. Aber auch jedes Frühstücksmüsli und jede Hauptspeise wird durch seine Fruchtkerne oder den Saft geschmacklich und optisch bereichert.

Je nach Herkunftsland kann sich der Granatapfel optisch unterscheiden, wichtig für einen genussvollen Verzehr ist, dass die Frucht reif ist. Dies lässt sich allerdings nicht am Geruch feststellen. Im Gegensatz zu herkömmlichem Obst, wo ein schönes Äußeres auf einen schmackhaften, reifen Inhalt

# GETRÄNKE

Der Granatapfel ist bei Getränken (mit und ohne Alkohol) eine hervorragende Zutat für kreative Erfrischungen. Ein Glas Granatapfelsaft mit Wasser und Zitronensaft gemischt ergibt ein erfrischendes Getränk mit doppelter Wirkung - als Durstlöcher und Energydrink.

Auch bei Smoothies sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Der Granatapfel (Kerne oder Saft) kann mit allen Früchten, am besten mit saisonalem Obst, gemixt werden. Auch zu grünen Smoothies können die Fruchtkerne des Granatapfels verarbeitet werden. Allerdings ergibt der Mix der roten Kerne mit dem Blattgrün eine leicht bräunliche Färbung, die nicht immer sehr appetitlich aussieht. Übrigens kann bei biologischen Früchten durchaus die gesamte Frucht verwendet werden, also auch die Schale und - bei Kernobst (Äpfel, Birnen, etc.) - auch die Kerne.

In den Herkunftsländern des Granatapfels gibt es eine Vielzahl traditioneller Granatapfelgerichte. Auch in der Gourmet-Küche wird er aufgrund seiner vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sehr geschätzt.

Die zerkleinerten Zutaten in einem guten Mixer einige Minuten mixen, damit sich die Granatapfelkerne gut zerteilen. Wenn das nicht so gut klappt, was vor allem bei nicht so starken Mixern der Fall sein kann, am besten den Granatapfel auspressen und nur den Saft verwenden.





Im Großraum Medjugorje ernten wir seit Jahren Wild-Granatäpfel für unser Projekt.

Ein ganz besonderes Treffen mit sehr viel Energie und Kraft mit Vicka Ivanković-Mijatović, einer der drei „sehenden“ Frauen der ersten Marien-Erscheinung in Medjugorje im Jahr 1981.



WISSENS-  
WERTES

VOM  
OBSTHOF  
RETTER

# GRANATAPFEL- SAFTKUR

Die Wirkungen des Granatapfels sind vielfältig und bereits in vielen Studien an Menschen nachgewiesen worden, und es ist daher naheliegend und sinnvoll, die Wirkstoffe auch in Form einer Saftkur zu nutzen. Allerdings ist vor allem bei einer Saftkur auf höchste Qualität zu achten und darauf, dass es sich nicht um Mehrfruchtsaft, Nektar oder Säfte aus Konzentrat handelt. Auch gibt es bei der höchsten Qualitätsschiene der 100% Direktsäfte aus Granatäpfeln große Qualitätsunterschiede in der Auswahl der Rohstoffe und in der Veredelung. Auch hier gilt, kritisch die Beschreibungen und Inhaltsstoffe auf dem Etikett zu prüfen. Oft ist nur ein geringer Anteil an Granatapfel enthalten, meist bestehen diese Säfte aus Mischungen mit anderen Obstsorten und sind daher für eine gesundheitsfördernde Kur nicht geeignet.

Werner Retter hat im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit die Retter-Granatapfel-Saftkur entwickelt, die bereits seit Jahren von führenden Apotheken und zahlreichen Kunden, darunter auch Trainern und Athleten im Leistungssport, sehr geschätzt wird.

Die hier empfohlene Granatapfel-Saftkur bezieht sich ausschließlich auf den Retter Direktsaft von allerhöchster Qualität: 100 Prozent Frucht aus den vollreifen roten Fruchtperlen aus reiner Kernpressung, ohne Schale und Lamellen und natürlich ohne Zusatzstoffe, aus ausgesuchten Granatapfelsorten. Die höchsten Qualitäten kommen auch hier aus Wild-Sammlung, wovon jährlich aufgrund der von Natur aus limitierten Rohprodukte auch nur geringe Mengen angeboten werden können. Auch wird zum Unterschied zu industriellen Herstellungsverfahren

am Obsthof Retter ein spezielles Produktionsverfahren verwendet. Bei diesem sehr aufwändigen Vorgehen bleiben alle wertvollen Wirkstoffe erhalten und können so dem Körper in allerhöchster Bio-Verwertbarkeit zur Verfügung gestellt werden.

## Für wen ist diese Kur geeignet?

Diese Granatapfel-Saftkur empfiehlt sich als präventive Maßnahme für gesundheitsbewusste Menschen und begleitend bei klassischen Therapien und Behandlungen, für Menschen, die Belastungen oder Stress ausgesetzt sind, für Hobby- und Leistungssportler, ältere Menschen, Raucher, in der Schwangerschaft und für Diabetiker. Weiters eignet sie sich zur Vorbeugung von Arteriosklerose, bei atherosklerotischen Veränderungen, als Getränk für Tage mit langem Aufenthalt in der Sonne, für eine gesunde Prostata, sowie unterstützend bei Therapien, da bisher keine Wechselwirkungen bekannt sind. Der Ordnung halber wird darauf hingewiesen, bei gesundheitlichen Problemen unbedingt ärztliche Beratung einzuholen.

## Empfehlung Saftkur

**Tagesmenge:** 250 ml reinen Direktsaft, drei Portionen auf den Tag verteilt

**Dauer:** Drei Monate. Die Kur kann zweimal pro Jahr durchgeführt werden.

**Einnahme:** Ärzte und Spezialisten empfehlen die Einnahme VOR den Mahlzeiten, weil die feinen Härchen im Darm die Polyphenole dann besser und einfacher verarbeiten können. Die erste Einnahme erfolgt am besten vor dem Frühstück auf nüchternen Magen. Sollte dies nicht möglich sein (empfindlicher Magen, etc.) kann der Saft auch nach den Mahlzeiten getrunken werden.

**Hinweis:** Um die Wirkung zu gewährleisten, sollte der Saft nicht erwärmt werden, das Mischen mit Wasser und sonstigen Säften ist möglich.

**Information für Diabetiker:** Diabetiker sollten den Saft stets verdünnt mit Wasser trinken, am besten im Verhältnis 1:3 (100 ml Saft = 1,2 BE).