

Limo, Saft und Co.



Illustration: © Alexander Weiler

Fruchtsaft

Der Fruchtgehalt von Getränken ist in der Fruchtsaftverordnung geregelt. Als Fruchtsaft dürfen Getränke nur dann bezeichnet werden, wenn sie zu 100 % aus dem Saft von Kern-, Beeren- und Steinobst, Wildfrüchten, Trauben oder Südfrüchten bestehen. Man unterscheidet zwischen „Direktsaft“ und Saft aus „Fruchtsaftkonzentrat“. „Direktsaft“ wird sofort nach dem Auspressen der Früchte in Flaschen abgefüllt. „Fruchtsaftkonzentrat“ wird hergestellt, indem den Säften zunächst Flüssigkeit entzogen wird. Somit wird er eingedickt und hat weniger Volumen. Dadurch werden Transport- und Lagerkosten reduziert. Erst vor der Verkaufsabfüllung wird dem Konzentrat das fehlende Wasser wieder zugeführt.

Laut Fruchtsaftverordnung darf Fruchtsäften zur Korrektur höchstens 150 g Zucker pro Liter zugesetzt werden. Der Zusatz von Zucker muss im Zutatenverzeichnis kenntlich gemacht werden. Manche Säfte werden zusätzlich mit Vitaminen oder Mineralstoffen wie Calcium angereichert. Sie gehören dann zum „Functional Food“.

Fruchtnektar

Fruchtnektar ist Fruchtsaft, der mit Zuckerwasser verdünnt wurde. Der Mindestfruchtanteil variiert je nach Frucht zwischen 25 und 50 %. Bei Orangenektar müssen es zum Beispiel 50 % sein. Der Rest besteht aus Wasser und Zucker. Fruchtnektare bestehen meist aus Früchten, die viel Säure enthalten, sodass sie erst durch den Zusatz von Zucker und Wasser genießbar sind. Es dürfen maximal 20 % Zucker des Gesamtgewichtes zugesetzt werden. Erlaubt ist die Zugabe von Haushalts-, Trauben-, Frucht- oder Flüssigzucker. Der Fruchtanteil muss auf dem Etikett angegeben werden. Fruchtnektare sind meist genauso teuer wie Fruchtsäfte.

Fruchtsaftgetränk

Den geringsten Fruchtanteil haben Fruchtsaftgetränke. Der Mindestanteil liegt – je nach Obst – zwischen 6 und 30 %. Eine Begrenzung des Zuckeranteils gibt es nicht. Um einen intensiveren Fruchtgeschmack zu erzielen, werden dem Getränk oft Aromastoffe zugesetzt. Auch wird die Farbe des Saftgetränks mit Farbstoffen intensiviert. Im Handel werden diese Getränke meist billiger angeboten als der entsprechende Fruchtsaft.

Limonade

Die ursprüngliche Limonade ist ein reines Naturprodukt aus Wasser, Zucker und Zitronensaft. Heute besteht Limonade aus Trinkwasser, natürlichem Mineralwasser oder Quell- bzw. Tafelwasser. Hinzu kommen natürliche oder künstliche Aromastoffe sowie in der Regel Zitronensäure (Citronensäure). Für die Aromabasis wird neben Zitrone oft auch Orange verwendet. Limonade weist einen Zuckergehalt von mindestens 7% auf, eine Begrenzung nach oben gibt es nicht. Bei kalorienreduzierter Limonade wird der Zucker ganz oder teilweise durch Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe ersetzt. Limonaden können auch natürliche oder chemische Farbstoffe enthalten. So ist bei Blutorange oft rote Beete oder Holunder enthalten. Häufig werden Zuckeraustauschstoffe verwendet, und die Limonade wird dann als „Limonade light“ verkauft. Viele Zuckeraustauschstoffe gelten als bedenklich.

Mineralwasser

Mineralwässer werden unterteilt in

„**natürliches**“ **Mineralwasser**, das aus unterirdischen Wasservorkommen stammt. Es muss von ursprünglicher Reinheit sein. Natürliches Mineralwasser wird direkt am Quellort in die für den Verbraucher bestimmten Flaschen abgefüllt. Es ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das amtlich anerkannt sein muss. Es enthält mindestens 1 g gelöste Salze, die wir als Mineralstoffe und Spurenelemente benötigen. Häufig wird dem Mineralwasser Kohlensäure zugesetzt.

„**Heilwasser**“ ist naturbelassenes Mineralwasser, dessen Heilwirkung gekennzeichnet sein muss. Mit seiner erhöhten Menge an Mineralstoffen besitzt es eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung. Diese Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. Heilwasser wird nach dem Arzneimittelrecht zugelassen, ist aber frei verkäuflich.

„**Tafelwasser**“ ist kein Naturprodukt, sondern wird künstlich hergestellt.

Es besteht meist aus einem Gemisch von Trinkwasser und weiteren Zutaten wie zum Beispiel Meerwasser, Mineralstoffen und Kohlensäure. Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden. Es darf, anders als bei Mineralwasser, in Kanistern, Fässern oder Schläuchen gelagert werden. Es erhält keine amtliche Anerkennung.

„**Quellwasser**“ ist reines Trinkwasser aus einer oder mehreren Quellen. Es wird noch am Quellort abgefüllt und muss in seiner Zusammensetzung allen Kriterien genügen, die für Trinkwasser vorgeschrieben sind. Es erhält keine amtliche Anerkennung.