

So viel Frucht steckt in Fruchtsaft & Co.

Immer größer wird die Auswahl der Lebensmittel im Supermarkt. Ständig kommen neue, viel versprechende Produkte hinzu. Das betrifft auch die Getränke bzw. andere flüssige Produkte. Wer sich vor einem gut sortierten Getränkeregale bewegt, hat die Qual der Wahl. Entscheidungshilfen sind hier gefragt. Auf dem Weg zu Fruchtsaft & Co. gibt der Gesetzgeber die Kennzeichnung vor. Er gibt klare Anweisungen, die den Verbraucher zu Fruchtsaft, Fruchtnektar oder Fruchtsaftgetränk führen.



Fruchtsaft – immer hundertprozentig

Hinter der Bezeichnung „Fruchtsaft“ steckt per Definition der „Fruchtsaftverordnung“ immer ein Fruchtgehalt von 100 Prozent – selbst wenn die 100 Prozent nicht ausdrücklich auf dem Etikett vermerkt sind. Damit enthalten Orangen-, Apfel- oder Traubensaft ebenso wie Birnen- oder Ananassaft die hochwertigen Inhaltsstoffe der Früchte in flüssiger Form. Dem wird die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) dadurch gerecht, dass sie Fruchtsaft in ihren Empfehlungen nicht den Getränken, sondern den pflanzlichen Lebensmitteln zuordnet. So kann ein Glas Fruchtsaft am Tag eine Portion der im Rahmen der „5-am-Tag“-Kampagne empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse ersetzen. Fazit: Wo „Fruchtsaft“ angegeben ist, sind 100 Prozent Frucht und viele wertvolle Nährstoffe enthalten.

Fruchtnektare – Abwechslung und Vielfalt

Grundsätzlich ließen sich alle Früchte zu 100prozentigem Saft verarbeiten – nur schmecken würden uns manche nicht. Um für Abwechslung zu sorgen und allen Vorlieben gerecht zu werden, finden sich säurereiche Sorten, wie Sauerkirschen oder schwarze Johannisbeeren, und besonders fruchtfleischhaltige, wie Bananen, als Fruchtnektar im Handel. Sie müssen je nach Sorte mindestens zwischen 25 und 50 Prozent Frucht enthalten. Diese Mindestwerte sind in der „Fruchtsaftverordnung“ festgelegt. In der Praxis ist der Fruchtgehalt oft jedoch höher. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen leisten auch Fruchtnektare einen Beitrag zur Versorgung mit wertvollen Obst-inhaltsstoffen. Der Fruchtgehalt wird immer auf dem Etikett angegeben.

Fruchtsaftgetränke – erlaubt ist, was schmeckt

Weniger Frucht aber viel Geschmack liefern Fruchtsaftgetränke mit und ohne CO₂. Ihr Fruchtgehalt liegt mindestens zwischen 6 und 30 Prozent. Dazu kommen Trinkwasser oder Mineralwasser, natürliche Fruchtaromen, evtl. Zucker und Genuss säuren, die Geschmack und Frische bringen. Das Etikett informiert über die Zusammensetzung. Fruchtsaftgetränke gehören zu den Erfrischungsgetränken. Auch Fruchtsaftschorlen zählen zu dieser Gruppe. Apfelsaftschorlen oder Rote Fruchtsaftschorlen sind heute die Renner im Getränkeregale und das nicht nur an heißen Sommertagen. Ihr Fruchtgehalt liegt mindestens bei 50

Prozent, häufig darüber. Ein Blick auf das Etikett lohnt sich also immer.