

02.16.2021

VERBRAUCHER-RATGEBER FRUCHTSAFT: DAS STECKT DRIN IN FRUCHTSAFT, -NEKTAR UND CO



Bonn, 16.02.2021 - Das Thema Ernährung ist und bleibt ein wichtiges Thema. Doch fühlen sich viele Verbraucherinnen und Verbraucher aufgrund der regelrechten Informationsflut zu Ernährungsthemen häufig verunsichert. So auch beim Thema Fruchtsaft, wie die Ergebnisse

einer repräsentativen Umfrage in Deutschland zeigen. Vor allem bei den Themen Fruchtgehalt und Zuckerzusatz besteht laut Umfrage für die Produktpalette Fruchtsaft Nachholbedarf. Der Ratgeber liefert die wichtigsten Fakten und zeigt, worauf man beim Einkauf achten kann.

Das unterscheidet Fruchtsaft von Fruchtnektar und Fruchtsaftschorle

Fruchtsäfte erfreuen sich in Deutschland großer Beliebtheit. Laut einer Umfrage der Fachhochschule Münster (2019) trinken 60 Prozent der Befragten mindestens 1-mal pro Woche Fruchtsaft und 15 Prozent greifen sogar beinahe täglich zum flüssigen Obst. Nicht selten herrscht aber Unklarheit über die Unterschiede der einzelnen Angebotsformen.

Fruchtsaft:

Über 80 Prozent der Verbraucher*innen achten beim Einkaufen von Fruchtsaft vor allem auf den Fruchtgehalt. Ein Widerspruch an sich, denn per Gesetz muss jeder Fruchtsaft einen Fruchtgehalt von 100 Prozent haben. Da Fruchtsäfte immer zu 100 Prozent aus dem Saft der gepressten Früchte bestehen, darf auch kein Zucker zugesetzt werden. Das gleiche gilt für Konservierungs- und Farbstoffe.

Gut zu wissen: Fruchtsafthersteller sind nicht verpflichtet, „100 Prozent Fruchtgehalt“ auf die Verpackung zu schreiben. Man kann sich dennoch sicher sein, dass dieser bei 100 Prozent liegt, wenn beispielsweise OrangenSAFT, ApfelsAFT, TraubenSAFT oder MehrfruchtSAFT auf der Verpackung steht.

Grundsätzlich unterscheidet man bei Fruchtsäften zwischen zwei Herstellungsverfahren, die jedoch zum selben Ergebnis - zu 100 Prozent Fruchtsaft - führen: **Direktsaft und Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat.**

Direktsaft bedeutet, dass der Saft direkt nach dem Pressen pasteurisiert (schonend bei ca. 80 Grad erhitzt und damit haltbar gemacht) und abgefüllt

wird. Direktsaft steht bei Verbrauchern besonders hoch im Kurs. 60 Prozent der Befragten gaben an, diese Angebotsform zu bevorzugen.

Fruchtsaft aus Konzentrat wird nach dem Pressen auf ungefähr ein Sechstel seines Ursprungsvolumens reduziert. Dafür wird der Saft schonend erhitzt, sodass das Wasser verdampft. Das Aroma wird getrennt aufgefangen und separat gelagert. Später werden Aroma und Wasser dem Konzentrat wieder beigefügt, der Fachmann spricht von „Rekonstituieren“.

Gut zu wissen: Die Angabe Direktsaft auf dem Etikett kann freiwillig erfolgen. Handelt es sich um einen Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat, muss dieses ausgewiesen sein. Beide Fruchtsaftarten müssen stets 100 Prozent Frucht enthalten und qualitativ gleichwertig sein. Der Zusatz von Zucker sowie Farb- und Konservierungsstoffen grundsätzlich ist verboten.

Fruchtnektar:

Einige Obstsorten wie Johannisbeere und Sauerkirsche sind für die Herstellung von purem Fruchtsaft zu sauer. Sorten wie Banane oder Mango sind besonders fruchtfleischhaltig und daher in ihrer Konsistenz zu dickflüssig, um pur getrunken zu werden. Diese Fruchtarten werden als Fruchtnektar angeboten und entsprechend deklariert. Nektare enthalten je nach Ursprungsfrucht mindestens zwischen 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft und werden mit Wasser aufgefüllt und gegebenenfalls mit Zucker oder Honig verfeinert. In der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung sind die Mindestgehalte für jede Fruchtart festgelegt, ein höherer Fruchtgehalt ist erlaubt, weniger auf keinen Fall. Auch Fruchtnektare sind frei von Konservierungs- und Farbstoffen.

Gut zu wissen: Der Fruchtgehalt des Nektars ist auf der Verpackung ausgewiesen.

Fruchtsaftschorle:

Die Fruchtsaftschorle zählt zu den kohlesäurehaltigen Erfrischungsgetränken. Neben Fruchtsaft bzw. Fruchtmark enthält sie natürliches Mineralwasser und Kohlensäure. Der Fruchtgehalt bei Fruchtsaftschorlen beträgt je nach Sorte ebenfalls mindestens 25 bis 50 Prozent und orientiert sich an den Fruchtgehalten für Nektare.

5 Portionen Obst am Tag - Fruchtsaft gehört dazu

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, um den Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Neben frischem, tiefgekühltem und Konserven-Obst und -Gemüse zählen auch Frucht- und Gemüsesäfte als eine Portion Obst beziehungsweise Gemüse.

Wohl auch deshalb ist Fruchtsaft in Deutschland seit Jahren so beliebt.

Durchschnittlich 30,5 Liter wurden 2019 pro Kopf getrunken. Neben dem guten Geschmack schätzen viele Fruchtsaft als schnelle und unkomplizierte Alternative für eine Portion Obst.