

Saft ist nicht gleich Saft

Über den Fruchtgehalt von Fruchtsäften

Deutschland ist seit Jahren Weltmeister beim Verzehr von Fruchtsaft und Fruchtnektar. Im Jahr 2019 lag der Pro-Kopf-Verzehr bei 30,5 Litern. Zum Vergleich: In den USA waren es 20,7 Liter und in der EU sind es durchschnittlich nur 18,0 Liter*. Aber Saft ist nicht gleich Saft. Die Bezeichnung von fruchthaltigen Getränken wird in Deutschland durch die Fruchtsaftverordnung und durch die Leitsätze für Fruchtsäfte bzw. für Erfrischungsgetränke streng geregelt. Die Unterschiede und Besonderheiten von Direktsäften im Vergleich zu Fruchtsaftkonzentraten, -nektar und Co. folgen hier.

Kleine Saftkunde

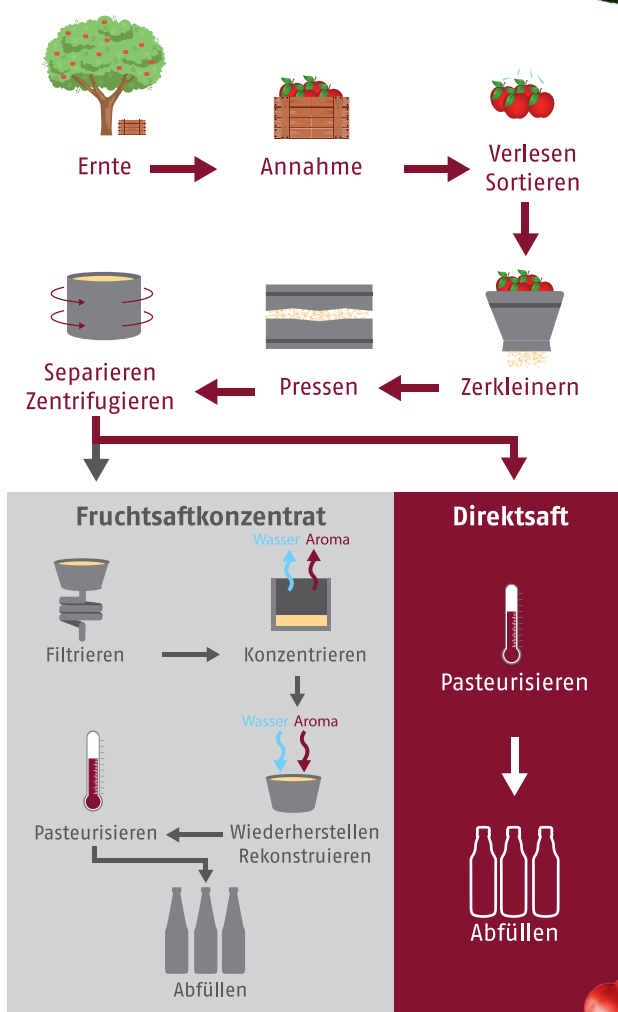
In einem reinen Direktsaft, auch Muttersaft genannt, befinden sich ausschließlich die ursprünglichen, fruchteigenen Bestandteile der verarbeiteten Frucht. Gewisse sensorische Schwankungen müssen in Kauf genommen werden, da eine Standardisierung des Geschmacks und Aromas nicht möglich ist. Der Vorteil ist jedoch, dass pure Direktsäfte nur einmal gepresst und Trubstoffe kaum entfernt werden. Purer Direktsaft kann beispielsweise aus Orangen, Äpfeln, Trauben, Granatapfel, Sanddorn, Kirschen oder Beeren wie Cranberrys, Aronia-, Holunder-, Preisel-, Waldheidel- oder schwarzen Johannisbeeren gewonnen werden.

Für Säfte aus Fruchtsaftkonzentrat wird der frische Saft zunächst in seine einzelnen Bestandteile Wasser, Aroma und Konzentrat aufgetrennt und später wieder zu einem standardisierten Produkt zusammengeführt. Durch dieses Verfahren lässt sich ein immer gleich schmeckender, technologischer Saft komponieren. Am Beispiel der Apfelsaftherstellung sind rechts die beiden unterschiedlichen Produktionswege grafisch aufbereitet.

Direktsäfte aus Fruchtarten wie Aprikose, schwarze Johannisbeeren, Cranberrys, Brombeeren, Himbeeren, Maracuja oder Mango sind zum reinen Verzehr nicht geeignet, da sie zu sauer oder zu dickflüssig wären. Diese Früchte werden oft zu Nektar verarbeitet. Während ein Fruchtsaft immer einen Fruchtgehalt von 100 % hat, muss ein Nektar zu mindestens 25-50 % aus Frucht bestehen.

Fortsetzung auf Seite 2

Herstellung Apfelsaft



Fortsetzung von Seite 1

Fruchtnektar ist eine Kombination aus Fruchtsaft bzw. Fruchtmark mit Wasser und Zuckerarten bzw. Honig. Der genaue Fruchtgehalt wird auf den Flaschenetiketten deklariert. Fruchtsaftgetränke haben einen geringeren Fruchtsaftanteil. Fruchtsaftgetränke aus Zitrusfrüchten müssen mindestens 6%, aus Kernobst- und Traubensäften mindestens 30% und aus anderen Fruchtsäften mindestens 10% Fruchtanteil enthalten. Dazu kommen Trinkwasser oder Mineralwasser, natürliche Fruchtaromen, ggf. Zucker und Genussäuren. Das Etikett gibt Aufschluss über die tatsächliche Zusammensetzung eines Fruchtsaftgetränks.



Gut zu wissen:

- Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe werden Fruchtsäfte von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in die Gruppe der pflanzlichen Lebensmittel und nicht in die Gruppe der Getränke eingeordnet.
- Steht das Wort Fruchtsaft, z.B. Orangensaft, alleine auf der Verpackung, ist immer 100 Prozent Frucht enthalten – ganz egal, ob Fruchtsaft aus Konzentrat oder Direktsaft.
Es gilt: Fruchtsaft = 100 Prozent Frucht.
Da hier keine Abweichung zulässig ist, müssen Hersteller den Fruchtgehalt nicht extra auf die Verpackung schreiben. Die Angabe 100 % Fruchtgehalt erfolgt freiwillig.

Fakten zum Zusatz von Zucker:

Jeglicher Zusatz von Zucker in Fruchtsäften ist EU-weit verboten. Geregelt ist dies durch die EU-Fruchtsafttrichtlinie** und gilt sowohl für Direktsaft als auch für Fruchtsaft aus Konzentrat.

Im Gegensatz zu Fruchtsaft enthalten Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke Zucker. Einem Nektar darf bis zu 20% Zucker zugesetzt werden, bei Fruchtsaftgetränken gibt es sogar keine Beschränkung des Zuckerzusatzes. In der Regel werden ihnen maximal 100 g Zucker/l zugesetzt.

Das Etikett gibt Auskunft über Fruchtgehalt, Wassergehalt und ggf. den Zusatz von Zucker oder Honig.

Quelle: **EU-Fruchtsafttrichtlinie, umgesetzt durch Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkverordnung – Frisierfrischgetränk

Fragen Sie bei Ihrer Ernährungsberatung/Ihrem Fachgeschäft nach weiteren Tipps. Unter www.rabenhorst.de sowie www.rotbaeckchen.de finden Sie viele hilfreiche Informationen zu Früchten und zu Inhaltsstoffen von Frucht- und Gemüsesäften.