
Fruchtsaft

Saft aus Österreich bevorzugen

Ob Apfel-, Birnen- oder Traubensaft, es gibt eine große Vielfalt an Fruchtsäften aus heimischem Obst und von regionalen Produzenten. Kaufen Sie die Säfte beim Obstbauern in Ihrer Region, in Bauernläden und auf Bauernmärkten oder greifen Sie im Supermarkt zum Saft aus Österreich.

Orangensaft – bio und fair trinken

Orangensaft zählt zu den beliebtesten Säften. Sicher ist es eine Geschmackssache, er ist aber auch so beliebt, weil Orangen als Vitamin C-Lieferanten gelten. Mehr Vitamin C als in der Orange ist in regionalem Obst und Gemüse enthalten. In 100 g Orangen sind es 50 mg, in 100 g Schwarze Ribisel 175 mg und in 100 g Grüne Paprika 100-150 mg oder in 100 g Rote Paprika 175-300 mg.

Weltweit größter Produzent von Orangensaftkonzentrat ist Brasilien. 85 % der weltweiten Orangensaft-Exporte stammen von dort. Orangen werden auf riesigen Monokulturen angebaut, auf diesen wird meistens mit einem hohen Einsatz von Pestiziden gearbeitet. Bei biologisch produzierten Orangen sind Pestizide nicht erlaubt.

Wenn Sie gerne Orangensaft trinken, dann greifen Sie zu Bio-Saft mit dem Fairtrade-Gütesiegel. So ist z.B. garantiert, dass die Produzenten Mindestpreise für Ihre Orangen bekommen, die unabhängig von den Preisschwankungen auf den Märkten sind.

Direktsaft oder Saft aus Konzentrat

Beim Direktsaft werden die Früchte nach dem Pressen, Filtrieren und Pasteurisieren abgefüllt. Die Fruchtsäfte aus Konzentrat werden nicht sofort abgefüllt, sondern um Lagerung und Transport zu erleichtern, wird der Saft konzentriert. Die Früchte werden gepresst, die geschmackgebenden Aromastoffe vom Saft abgetrennt und das fruchteigene Wasser entzogen. Vor der Filtration und dem Abfüllen wird das Konzentrat wieder mit Aroma und Wasser vermischt. Laut Fruchtsaftverordnung muss das Aroma nicht aus der ursprünglichen Frucht stammen.

Naturtrübe Säfte gibt es ebenfalls als Direktsaft und aus Konzentrat. Naturtrüb heißt, dass im Saft noch Fruchtfleischteile, sogenannte Trüb- oder Schwebstoffe enthalten sind, die sich am Boden als Satz absetzen. Diese Stoffe enthalten antioxidativ wirksame Polyphenole.

Biologisch und konventionell produzierter Saft unterscheidet sich durch die Anbauweise der Früchte und durch die Zusatzstoffe, die bei der Verarbeitung verwendet werden dürfen. Die EU-Bio-Verordnung erlaubt für Bio-Saft sowohl Direktsaft als auch Saft aus Konzentrat.

Multivitaminsäfte - besser nicht zu viel davon trinken

Multivitaminsäfte sind oft mit Vitaminen überdosiert. Teilweise sind die Zusätze so hoch, dass mit einem Glas Saft, die empfohlenen Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr bei weitem überschritten werden. Vor allem in ACE-Säften (Vitamine A, C und E) finden sich sehr hohe Vitaminzugaben. Den Säften werden auch Vitamine zugesetzt, die z.B. in der Frucht natürlich gar nicht vorkommen, wie z.B. das Vitamin B12.

Es sind nicht die künstlichen Vitamine, die uns gesund halten bzw. machen. Essen Sie frisches Obst und Gemüse. So sind Sie ausreichend mit Vitaminen versorgt. Eine zusätzliche Vitaminzufuhr ist nicht notwendig, noch dazu wo ein echter Vitaminmangel selten vorkommt.

Pure Multivitaminsäfte sind auch eine Zuckerbombe. Mit einem 250 ml-Glas Multivitaminsaft pur trinken Sie ca. 10 Stück Würfelzucker.

„30 % weniger Zucker“ und trotzdem zuckerreich

Produkte, die mit „xy % weniger Zucker“ beworben werden, sind nicht immer zuckerärmer als andere Produkte. Sie sind auch nicht kalorienärmer. Bei solchen Vergleichen ist ein „herkömmliches Produkt“ der Maßstab. Das Vergleichsprodukt kann also sehr zuckerreich sein. Steht auf einer Saftpackung „30 % weniger Zucker“ so bedeutet dies also nicht unbedingt, dass es sich dabei um ein zuckerarmes Getränk handelt.

„Ohne Zuckerzusatz“ macht den Saft nicht zuckerfrei

„Ohne Zuckerzusatz“ heißt nur, dass kein Zucker extra zugesetzt wurde. Der fruchteigene Zucker aus den verwendeten Fruchtsaftanteilen ist aber nach wie vor im Saft enthalten. Daher sollten Sie Fruchtsäfte nur verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:2 oder 1:3 trinken.

Mit Fruktose gesüßte Säfte sind nicht gesünder

Fruktose bzw. Fruchtzucker klingt natürlicher und nach Frucht. Fruktose ist jedoch nicht der gesündere Zucker, wie oftmals angenommen wird. Fruktose stimuliert im Gegensatz zur Glukose die Insulinfreisetzung nicht, die Sättigung bleibt aus, wodurch es zu einer erhöhten Aufnahme und somit zu einer höheren Energiezufuhr kommen kann. Im Vergleich zum Haushaltszucker hat Fruktose eine höhere Süßkraft und ist somit preiswerter für die Lebensmittelproduzenten, weil weniger davon benötigt wird.

Granatapfel, Açaí oder Acerola sind keine Wunderfrüchte

Die sogenannten „Superfruits“ wie Acerola, Açaí-Beeren oder Granatapfel finden sich immer öfter im Saftregal. Açaí-Beeren sind die Früchte der Açaí-Palme. Diese Beeren sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Anthocyanen und Eisen. Granatapfel ist reich an Antioxidantien und Polyphenolen. Acerola hat einen hohen Gehalt an Vitamin C.

Diese Früchte sind vor allem durch ihren Gehalt an Polyphenolen, die zu den Sekundären Pflanzenstoffen

zählen, gesundheitsfördernd. Einheimische „Superfruits“ stehen den exotischen Vertretern jedoch um nichts nach. Heidelbeeren, Schwarze Ribiseln und Weintrauben haben ebenfalls einen hohen Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Anthocyane und Flavonoide.

100 % Frucht aus Muttersäften

Muttersäfte sind Direktsäfte mit 100 % Fruchtsaft, Fruchtfleisch und ohne Zuckerzusatz. Schwarze Ribisel als Muttersaft enthält 100 % Frucht. Im Supermarkt gibt Schwarze Ribisel meist nur als Nektar mit einem Fruchtsaftgehalt von 25 % oder als Mischung mit anderen Säften wie z.B. Apfelsaft. Hier sind oft nur 5 % Schwarze Ribisel enthalten.

Muttersäfte sind allerdings teuer. Aus einer Flasche Muttersaft können jedoch verdünnt mit Wasser einige Liter hochwertiger Fruchtsaft hergestellt werden.

Bei Fruchtsirup auf die Qualität achten

Wasser, Zucker, Glukose-Fruktosesirup, Fruchtsaft aus Konzentrat, Aroma, Vitamine, modifizierte Stärke, Farbstoffe etc. Das steht auf dem Etikett eines beliebten Multivitamin-Sirups. Klingt nicht gerade nach einem gesunden vitaminreichen Getränk.

Wenn Sie Fruchtsirup kaufen, achten Sie auf die Zutatenliste. Der Sirup sollte keine Farbstoffe, Aromen oder sonstige Zusatzstoffe enthalten. Verdünnen Sie den Sirup immer mit Wasser und richten Sie sich nicht nach den Angaben auf der Flasche. Im Verhältnis 1:6 gemischt erhalten Sie ein Getränk mit einem hohen Zuckergehalt. Besser ist es den Sirup mit Wasser 1:20 zu verdünnen. Am besten schmeckt der Sirup jedoch selbstgemacht, z.B. aus Holunderblüten oder Kräutern.

Wenn Sie oft Limonaden aus Einwegplastikflaschen trinken, dann ist ein hochwertiger Fruchtsirup eine abfallarme kostengünstige Alternative. Mit 1 Liter Sirup haben Sie 10 Limonadenflaschen à 1 Liter eingespart.