

Saft oder Nektar oder doch lieber einen Smoothie?

Früchte und Gemüse können zu unzähligen Getränken verarbeitet werden. Dazu werden sie gepresst oder püriert, manchmal vermischt oder sogar verdünnt. Nicht in jedem Fall steuern aber die Getränke noch einen nennenswerten Beitrag zu „5 am Tag“ bei.

Sozusagen alle Früchte und Gemüse werden auch in flüssiger Form konsumiert. Sie werden dazu in einem ersten Schritt gepresst oder püriert. Danach können sie miteinander vermischt, mit Wasser oder andern Getränken „verdünnt“ und gezuckert oder gewürzt werden. Wer zuhause Früchte oder Gemüse mit dem Mixer püriert und allenfalls etwas Wasser, Fruchtsaft oder Milch zugibt, kann diesen so genannten Smoothie eins zu eins dem Ziel „5 am Tag“ anrechnen. Eine Handvoll, genauer gesagt 120 Gramm frische Früchte oder Gemüse entsprechen dabei einer Portion. Selbst gepresste Säfte können ebenfalls helfen „5 am Tag“ zu erreichen. Hier entsprechen zwei Deziliter einer Portion. Da beim Pressen und Entsaften jedoch wertvolle Inhaltsstoffe im Pressrückstand zurückbleiben und die Säfte folglich nur einen Teil der ursprünglichen Früchte oder Gemüse ausmachen, sollten von den fünf empfohlenen Portionen nur eine durch einen Saft ersetzt werden.

Wer Fruchtsäfte kauft, sollte genau auf die Etikette schauen. Nicht alles was aussieht wie ein Fruchtsaft, ist auch ein Fruchtsaft. Laut Schweizerischem Lebensmittelrecht wird grundsätzlich zwischen Fruchtsäften und Fruchtnektaren unterschieden. Ausserdem gibt es Tafelgetränke mit Fruchtsaft und Limonaden.

Fruchtsäfte sind Säfte, die durch ein mechanisches Verfahren wie beispielsweise Auspressen aus reifen Früchten gewonnen werden. Fruchtsäften, mit Ausnahme von Apfel-, Birnen- und Traubensaft, darf Zucker zugegeben werden. Wird der Zucker zur Erzielung eines süssen Geschmackes beigegeben, muss dieser einerseits in der Zutatenliste aufgeführt werden und ausserdem muss ein Aufdruck wie „mit Zuckerzusatz“ darauf hinweisen. Wird der Zucker ausschliesslich zur Korrektur eines natürlichen Mangels an Zuckerarten zugesetzt, braucht es keinen speziellen Hinweis. Die Aufführung in der Zutatenliste ist jedoch zwingend. Auch Gemüsesäften darf bei entsprechender Deklaration (Hinweis und Aufführung in Zutatenliste)

Zucker zugegeben werden. Im Rahmen von „5 am Tag“ kann pro Tag eine der fünf Portionen durch ein Glas Früchte- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Fruchtnektare sind vereinfacht gesagt verdünnte Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz. Auf den Zuckerzusatz muss nicht speziell hingewiesen werden, da Fruchtnektare per Definition Zuckerarten enthalten. In der Zutatenliste muss die Zuckerart jedoch selbstverständlich aufgeführt werden. Fruchtnektare eignen sich nur bedingt zur Abdeckung von „5 am Tag“, da sie meist nur noch einen geringen Anteil von Fruchtsaft enthalten.

Tafelgetränke mit Fruchtsaft und Limonaden enthalten noch geringere Fruchtsaft-Anteile und werden deshalb gar nicht mehr für „5 am Tag“ mit einberechnet.

Wer die Entscheidung Saft, Nektar oder Smoothie von „5 am Tag“ abhängig machen möchte, dem empfehlen wir frische, abwechslungsreich zubereitete Smoothies. Aber auch Fruchtsäfte können ihren Beitrag zu „5 am Tag“ beisteuern. Nektare und andere Getränke mit geringem Fruchtsaftanteil haben hingegen kaum mehr einen anderen Effekt, als dem Gaumen ab und zu eine Freude zu bereiten.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sve.org>