



Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk: Wie viel Obst steckt wirklich drin. mso/Foto: TÜV SÜD

Verbraucher-Tipps für den Kauf von Fruchtgetränken

Flüssiges Obst – was ist wirklich drin im Fruchtsaft?

Ob Apfel, Orange, Ananas, Kirsche oder Traube – Saft kommt in Deutschland regelmäßig ins Glas. Schließlich überzeugt er mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Doch was ist wirklich drin in den Flaschen und Packungen, die im Supermarkt im Regal stehen? Die Lebensmittelexperten von TÜV SÜD wissen: Das Etikett verrät es. Hier ist angegeben, ob es sich um einen Fruchtsaft, einen Fruchtnektar oder ein Fruchtsaftgetränk handelt.

Fruchtsaft

Fruchtsaft besteht zu 100 Prozent aus Frucht und enthält keinerlei Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe und keine zusätzliche Süße. Das gilt sowohl für den Direktsaft, bei dem der

ausgepresste Saft gefiltert, pasteurisiert und dann abgefüllt wird, als auch für den Fruchtsaft aus Konzentrat. Hier wird aus dem Obst ein Konzentrat und Fruchtaroma gewonnen, die nach dem Transport wieder mit Wasser verdünnt werden. Dies ist vor allem bei längeren Wegen von anderen Kontinenten nach Deutschland sinnvoll, da der Transportaufwand geringer und somit ökonomischer und ökologischer ist.

Fruchtnektar

Ein Fruchtnektar besteht dagegen aus 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft, Wasser und aus bis zu 20 Prozent Zucker. Der Unterschied des Fruchtsaftanteils ergibt sich durch die Fruchtart. Bei manchen wird der Saft bei einem zu

hohen Anteil zu sauer oder zu dickflüssig.

Fruchtsaftgetränk

Die geringste Menge Frucht steckt im Fruchtsaftgetränk. Hier sorgt der Anteil von 6 Prozent nur für das Aroma. Der Rest besteht aus Wasser, Zucker, Aromen und Genuss säuren.

Aber auch für die Lagerung haben die TÜV SÜD-Lebensmittelexperten einen guten Tipp: Der Saft sollte nach jedem Ausgießen gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann ist er auch geöffnet etwa eine Woche haltbar. Bilden sich allerdings Bläschen oder Schlieren, riecht der Saft muffig oder säuerlich, sollte man ihn nicht mehr trinken. (mso)