

HINTERGRUNDINFOS:

GREENPEACE-MARKTCHECK TEST "SAFT & NEKTAR"

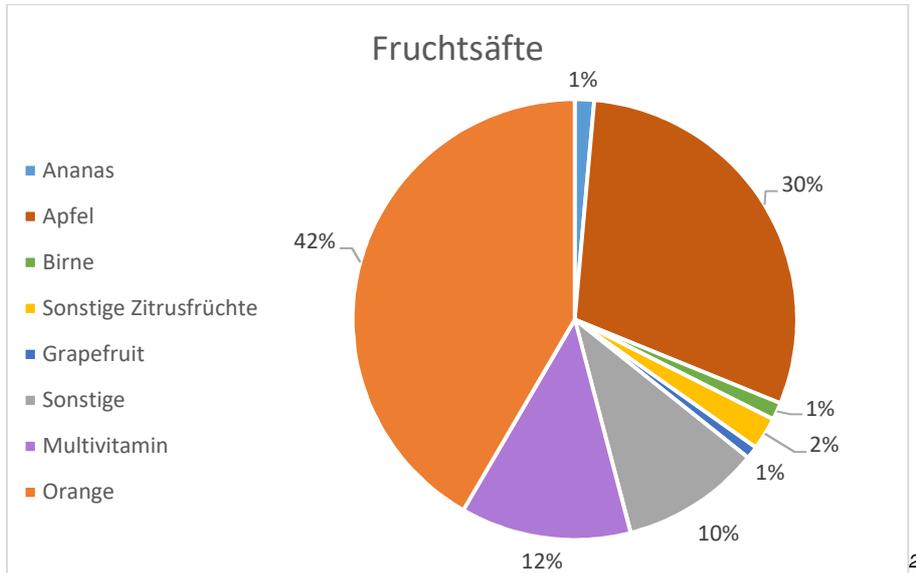
JUNI 2019

Bestseller Orangensaft und Apfelsaft

In Österreich werden im Durchschnitt gut 25 Liter Saft, Nektar und gespritzte Saftgetränke pro Person im Jahr konsumiert, das sind etwa zwei Gläser pro Woche. Den höchsten Anteil haben dabei die Getränke von Orangen und Äpfeln, mit rund 20 Prozent und 15 Prozent. Daher hat Greenpeace das Sortiment an Apfel- und Orangensaft- und Nektar der großen Supermarktketten einmal genauer unter die Lupe genommen.¹

Zahlen zum Konsum von purem Fruchtsaft

Mit 42 Prozent liegt Orangensaft vor Apfelsaft mit 30 Prozent am Gesamtanteil an purem Fruchtsaft, also 100 % Saft ohne Zusätze.



¹ Zahlen für 2018 laut Verband der Getränkehersteller Österreichs, <http://getraenkeverband.at/>

² Zahlen für 2018 laut Verband der Getränkehersteller Österreichs, <http://getraenkeverband.at/>

Definitionen „Saft“, „Nektar“ und Fruchtsaftgetränk

Saft und Nektar unterscheidet man anhand ihres Fruchtgehalts. Während Saft einen Fruchtgehalt von 100 Prozent hat, beträgt der Fruchtgehalt bei Nektar je nach Obstsorte zwischen 25 bis 50 Prozent. Der Rest besteht aus Wasser; auch die Zugabe von bis zu 20 Prozent Zucker ist erlaubt.

Noch weniger echte Frucht steckt in Limonaden – lediglich zwischen zehn Prozent und 30 Prozent. Daher gelten diese in Österreich laut Lebensmittelbuch als „Erfrischungsgetränke mit Fruchtsaft“³.

Aussagekräftig ist die Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste, da die Angabe immer mengenmäßig absteigend erfolgt. Die Hauptzutat ist also immer zuerst angeführt.

Direktsaft oder Saft aus Konzentrat

Direktsaft und Saft aus Fruchtsaftkonzentrat bezeichnet die Art der Herstellung. Beim Direktsaft wird der Saft sofort nach dem Pressen bzw. dem Filtrieren abgefüllt. Direktsaft mit zu 100 Prozent Fruchtsaft und Fruchtfleisch im Idealfall aus österreichischem Obst bedeutet wenige Verarbeitungsschritte und kurze Transportwege. Bei Fruchtsäften aus Konzentrat wird die Frucht meist im Herkunftsland konzentriert und nach dem Transport wieder mit Wasser verdünnt. Der Fruchtgehalt wird dadurch nicht verändert. Der Hinweis „aus Fruchtsaftkonzentrat“ muss auf der Verpackung stehen.

Augen auf bei den Informationen auf den Verpackungen

Dort wo „Saft“ drauf steht ist auch 100 Prozent Frucht drinnen. Bei Nektar ist häufig auf der Vorderseite der Verpackung mit großer Schrift nur die Obstsorte also zum Beispiel „Orange“ angegeben. Erst die Zutatenliste gibt Auskunft, wie viel Wasser und Zucker dem Nektar zugesetzt wurden.

Herkunft der Rohstoffe und deren Kennzeichnung

Regionale Produkte schonen aufgrund der geringeren Transportbelastung in der Regel die Umwelt. Entscheidend ist dabei natürlich nicht der Produktionsort, sondern auch das Herkunftsland bzw. die Herkunftsregion der Zutaten. Insbesondere bei Apfelsaft, wo die Früchte aus Österreich verfügbar sind, stellen heimische Produkte die bessere Wahl

³ Österreichisches Lebensmittelbuch, Codexkapitel B 26 – Erfrischungsgetränke, <http://www.lebensmittelbuch.at/b-26-erfrischungsgetraenke/fruchtsaftlimonade-limonade/beschreibung/fruchtsaftlimonade-fruchtgetraenk-fruchtsaft-erfrischungsgetraenk-erfrischungsgetraenk-mit-fruchtsaft/>

dar. Hinweise wie „österreichische Qualität“ geben aber nicht zwingend Auskunft darüber, ob die Rohstoffe aus Österreich kommen, sondern oft nur über den Ort der Produktion bzw. Abfüllung. Die Herkunft der Äpfel ist bis dato eine freiwillige Kennzeichnung und nur bei einer Minderheit der Produkte angegeben. Ab 2020 muss die Herkunft der Hauptzutat auf dem Produkt angegeben werden, wenn sich Auslobungen wie „aus Österreich“ auf der Verpackung finden und die Herkunft der Hauptzutat dem nicht entspricht.⁴

Fruchtsaft ist nicht immer vegan

Wenn Säfte mit Hilfe von Gelatine von Schwein oder Rind geklärt werden, muss dies auf der Verpackung nicht angegeben werden. Für VeganerInnen ist es daher wichtig, dass klare Säfte, die ohne tierische Zutaten hergestellt werden, als vegan gekennzeichnet sind. Wer also tierische Bestandteile im Herstellungsprozess vermeiden möchte, greift zum naturtrüben Apfelsaft oder zu vegan gekennzeichneten Säften.

Säfte in Mehrweg-Flaschen sind Mangelware

Die meisten Säfte werden in Tetrapaks verkauft. Wiederbefüllbare Mehrweg-Pfandflaschen⁵ - die nachhaltigste Verpackung - sind dagegen in den Supermärkten nur selten zu finden. Einzig unter den regionalen Säften findet sich bei einigen Supermärkten eine kleine Auswahl an Mehrweg-Glasflaschen.

Bio und faire Zertifizierungen

Gerade bei dem beliebtesten Saft der ÖsterreicherInnen, dem Orangensaft, stellt sich beim Einkauf die Frage: Bio oder Fairtrade? Kommen die Orangen aus dem Globalen Süden, sind nur Produkte, die eine Zertifizierung für beide Bereiche haben, uneingeschränkt empfehlenswert. Im Test von Greenpeace fand sich kein einziger Bio-Orangensaft, der auch eine Zertifizierung von Fairtrade auf der Verpackung hat. Bei Apfelsaft empfiehlt Greenpeace Bio-Produkte aus heimischen Äpfeln zu kaufen.

Saft bewusst genießen

Vielen KonsumentInnen ist nicht bewusst, dass Saft viel Zucker enthält. So hat ein Glas Orangensaft beispielsweise fast so viel Zucker wie ein Glas Cola.⁶ Beim Genuss sollte

⁴ Herkunftskennzeichnung von Lebensmitteln, WKO Oberösterreich, 29.4.2019; <https://www.wko.at/branchen/ooe/handel/herkunftskennzeichnung-lebensmittel.html>

⁵ Ranking für Getränkeverpackungen, die Umweltberatung; <https://www.umweltberatung.at/ranking-getraenkeverpackungen>

⁶ Orangensaft vs. Cola, Schrödingers Katze, Österreichische Universitätenkonferenz, 2017; <https://www.schroedingerskatze.at/orangensaft/>

man sich bewusst sein, dass bis zu zehn Orangen gepresst wurden und ein Glas Saft von der Kalorienmenge einer Mahlzeit zwischendurch entspricht. Zu einer Mahlzeit oder verdünnt mit Wasser, ist Saft trotz allem gerade im Sommer oder nach dem Sport eine gute Erfrischung. Im „Trinkdreieck“ empfehlen ExpertInnen die folgenden Getränke als beste Durstlöcher: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und mit Wasser verdünnte Säfte⁷

Tipps für den Saft-Konsum

1. Saft besser zur Mahlzeit und weniger für zwischendurch. Als Durstlöcher ist Wasser oder zumindest mit Wasser verdünnter Saft bei normaler körperlichen Belastung besser geeignet
2. Eine der fünf empfohlenen Portionen Obst und Gemüse täglich kann durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden. Obst sollte jedoch nicht gänzlich durch Saft ersetzt werden.⁸
3. Genau schauen beim Einkauf: Oft sieht man erst in der Zutatenliste, ob es sich um 100% Saft oder um Nektar (geringerer Fruchtgehalt erlaubt) handelt.
4. Bio-Apfelsaft, möglichst aus Österreich, und Bio-Orangensaft mit Fairtrade-Siegel sind die erste Wahl.
5. Die wiederbefüllbare Mehrweg-Pfandflasche ist für die Umwelt die beste Wahl.

Wien, Juni 2019

⁷ Trink-Dreieck, SIPCAN;

https://www.sipcan.at/uploads/2/8/1/4/28145439/sipcan_trinkdreieck_poster.pdf

⁸ Zucker im Orangensaft, Christian Albrechts-Universität Kiel, 2018; <https://www.uni-kiel.de/de/forschung/detailansicht/news/zucker-im-orangensaft-neue-studien-geben-entwarnung-saft-senkt-gicht-risiko/>