



© Lukas Gajda - Fotolia.com

## DER GETRÄNKECHECK

### WENIG FRUCHT & VIEL ZUCKER IN BELIEBTEN DURSTLÖSCHERN

**Wasser - der beste Durstlöcher und das Lebensmittel Nr. 1 - hat starke Konkurrenz bekommen. Der Markt hält für jeden Geschmack ein Produkt bereit. Energydrinks, isotonische Getränke und Wellnessdrinks boomen und versprechen gesundheitliche Vorteile. Was in den bunten, ansprechenden Verpackungen wirklich drin ist, erfahren Durstige erst beim genauen Check der Zutatenlisten. DIE UMWELTBERATUNG hat die verschiedenen Getränke unter die Lupe genommen und gibt Tipps zum gesunden Durstlöschen.**

Nicht alles, was durch köstliche Früchte auf der Verpackung fruchtigen Genuss verspricht, ist auch reich an Früchten! Der Mindestfruchtanteil eines Getränkes ist aufgrund der Produktbezeichnung auf der Verpackung erkennbar. So muss Fruchtnektar mindestens 25 % Frucht enthalten, ein Fruchtsaftgetränk hingegen nur 10 %. Limonade, wie z. B. Orangenfruchtsaftlimonade, muss nur 3 % Frucht enthalten.

#### FRUCHTSÄFTE – 100 % FRUCHT

Getränke mit der Bezeichnung „Fruchtsaft“ bestehen zu 100 % aus der jeweiligen Frucht. Fruchtsäfte werden entweder direkt gepresst, erhitzt und abgefüllt, oder konzentriert, um Transportkosten für große Mengen zu sparen. Dem Saftkonzentrat wird das vorher entzogene Wasser

wieder zugesetzt. Üblicherweise wird Fruchtsäften kein Zucker beigemischt, nur in Ausnahmefällen - z. B. bei zu wenig Sonne im Erntejahr - dürfen bis zu 15 Gramm pro Liter zugesetzt werden. Dies muss jedoch auf der Zutatenliste aufscheinen. Das Erhitzen bzw. Pasteurisieren macht den Fruchtsaft haltbar.

#### UNSER TIPP

##### **Bio – 100 % Natur**

Biofruchtsäfte enthalten 100 % reifes Obst aus biologischer Produktion. Sie sind frei von Pflanzenschutzmitteln und chemischen Rückständen.

## SMOOTHIES – GUT WIE FRISCHES OBST?

Smoothies sind Ganzfruchtgetränke, hier wird die ganze Frucht bis auf die Schale und Kerne verarbeitet. Basis der Smoothies ist das Fruchtmark oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten. Die Zusammensetzung ist von Produkt zu Produkt verschieden, die Zutatenliste gibt Auskunft über die genaue Zusammensetzung. Bei der industriellen Herstellung von Smoothies werden die fertig gemischten Fruchtpürees vor der Abfüllung meist kurz auf 65 – 85 °C erhitzt. Durch die Pasteurisation werden unerwünschte Bakterien, Pilze oder andere Mikroorganismen abgetötet, wodurch die Haltbarkeit steigt. Die meisten Nährstoffe bleiben erhalten, je stärker der Smoothie jedoch erhitzt wird und je länger die Lagerung dauert, desto mehr Nährstoffe gehen verloren. Aufgrund ihres relativ hohen Kaloriengehaltes bei geringer Sättigung sind Smoothies eher als Snacks und nicht als Durstlöscher zu sehen.

### SMOOTHIE

#### **2 Äpfel, 2 Birnen, 1 Banane, ev. 1 Zitrone**

Obst waschen, vierteln. Kräuter gut waschen. Alle Zutaten in einen Mixer füllen. Bei Mixgeräten mit ungefähr 30.000 Umdrehungen pro Minute kann das Obst sogar mit Kerngehäuse verarbeitet werden. Ca. 1 Minute fein mixen und die Vitaminbombe frisch servieren. mit einem Schuss frischem Zitronensaft bleibt die Farbe intensiv erhalten!

## FRUCHTNEKTAR

Der Saftanteil bzw. der Anteil an Fruchtmark oder Fruchtsaftkonzentrat bewegt sich bei Fruchtnektar zwischen 25 und 60 % und ist von der jeweiligen Obstsorte abhängig. Bei sauren Früchten wie Johannisbeeren und Zitronen ist der vorgeschriebene Anteil geringer, bei süßen Früchten, wie z. B. Äpfeln, höher. Zusätzlich zum Fruchtanteil dürfen Wasser und Zucker zugesetzt werden.

## FRUCHTSAFTGETRÄNK

Dahinter verbirgt sich ein geringer Fruchtanteil von 6 - 30 %. Der Rest besteht aus Zucker, Wasser, Aromaextrakten und/oder Aromen sowie Genuss säuren (z. B. Weinsäure, Zitronensäure). Die Zugabe von Farb- und Konservierungsstoffen ist gesetzlich erlaubt. Bei Zitrusgetränken kann die Bezeichnung Fruchtsaftgetränk auch durch die Endung -ade ersetzt werden, z. B. Orangeade, Zitronade. Verzichten Sie auf Fruchtsaftgetränke, es ist gesünder und günstiger Fruchtsaft zu kaufen und diesen selbst mit Wasser aufzuspritzen.

### Vorgeschriebener Mindestfruchtanteil

<b>Fruchtsaft</b>	100 %
<b>Fruchtnektar</b>	mindestens 25 %
<b>Fruchtsaftgetränk</b>	mindestens 6 %

## LIMONADEN

Limonaden enthalten üblicherweise keinen Fruchtsaft. Wird jedoch in der Zutatenliste auf Fruchtsaft hingewiesen, liegt der Mindestanteil an Fruchtsaft, Fruchtmark oder Fruchtkonzentrat zwischen 3 und 15 %. Wesentliche Bestandteile sind Wasser, Zucker, Aromen (Aromaextrakte und/oder natürliche Aromastoffe) und Genuss säuren (z. B. Zitronen-, Wein-, Milch- und/oder Apfelsäure). Weiters dürfen Chinin, Koffein, Molkeerzeugnisse, Farbstoffe und färbende Lebensmittel, Vitamin C, Verdickungsmittel, Orthophosphorsäure (bei koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken), Süßstoffe und Konservierungsmittel zugesetzt werden.

## FRUCHTSIRUP

Fruchtsirupe haben nur einen sehr geringen Fruchtanteil und sind eine dickflüssige Zubereitung aus Fruchtsaft mit bis zu 68 % Zucker und Wasser. Hochverdünnt getrunken sind Fruchtsirupe eine günstige und abfallarme Alternative zu Limonaden. Denn 1 Liter Sirup spart ca. 10 Limonadenflaschen à 1 Liter.

### MELISSEN-SCHAFGARBENSIRUP

#### **2 Handvoll Melissenblätter, 20 Schafgarbenblüten, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker oder Honig, 2 Bio-Zitronen**

Melissenblätter und Schafgarbenblüten in ein verschließbares Glas geben, mit Wasser und Zucker auffüllen. Rühren bis der Zucker gelöst ist. Die in Scheiben geschnittenen Zitronen dazugeben und zugedeckt ca. 3 Tage stehen lassen. Täglich schwenken. Anschließend absieben, kurz aufkochen, in saubere Flaschen abfüllen und gut verschließen. Vor Gebrauch großzügig mit Wasser verdünnen.

## WELLNESSDRINKS

In der Werbung stehen diese Getränke für Gesundheit. Liest man die Zutatenliste ähneln sie leichten Limonaden. Sie bestehen aus Mineralwasser, bis zu 13 Stück Würfelzucker pro Liter und ein paar Tropfen Fruchtsaft und werden mit Aromen aufgepeppt. Sie sind zwar kalorienärmer als Limonade, die Zuckermenge ist jedoch immer noch zu hoch, denn mit einem Liter dieser Getränke deckt man in der Regel 40 % der täglich empfohlenen Zuckeraufnahmemenge.

## KOMBUCHA

Ein Getränk, das die Darmfunktion verbessern, Abwehrkräfte unterstützen und für Hautreinheit sorgen soll. Doch therapeutische oder krankheitsvorbeugende Wirkungen sind wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Kombucha kann man selbst herstellen. Dazu wird ein „Teepilz“, aus Hefen und Bakterien, mit gezuckertem schwarzen Tee angesetzt. Die Hefen vergären den Zucker zu prickelndem Kohlendioxid und ca. 0,5 % Alkohol. Essigsäurebakterien vergären den Alkohol zu Essigsäure, was den säuerlichen Geschmack ausmacht. Vorsicht, bei Schimmelbefall muss der ganze Pilz weggeworfen werden.

## WASSERKEFIR

Wasserkefir ist wie Kombucha ein Gärgetränk, das durch Mikroorganismen erzeugt wird. Es gärt jedoch ohne Luftzutritt und bildet vor allem Milchsäure. Zutaten sind Wasser, Feigen oder andere Dörrfrüchte, Zitronen und Kefirkristalle. Die Gärung dauert 1 bis 2 Tage, dabei entsteht Alkohol. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist nicht belegt.

## ENERGYDRINKS

Ungefähr 8 Stück Würfelzucker pro 250 ml machen Energydrinks zu wahren Energie- und Kalorienlieferanten. Weitere Bestandteile sind Koffein, Vitamine und Aromen. Für die angepriesene leistungsfördernde Wirkung der Aminosulfonsäure Taurin fehlen derzeit noch Studien. Die anregende Wirkung von Koffein ist jedoch bekannt, 250 ml eines Energydrinks enthalten üblicherweise 80 mg Koffein, das ist die 3-fache Menge von Colagetränken!

## ISOTONISCHE GETRÄNKE

Diese speziellen Getränke wurden für HochleistungssportlerInnen entwickelt und ersetzen Mineralstoffe, die bei sportlicher Anstrengung ausgeschieden werden. Sportärzt\*innen empfehlen für Breitensportler\*innen verdünnte Säfte, z. B. Mischungen von Apfelsaft und Wasser im Verhältnis 1:3 bis zu 1:1 mit einer Prise Salz. Spezielle isotonische Getränke haben für Breitensportler\*innen keinen Vorteil, die hohen Kosten sprechen sogar dagegen.

## EISTEE

Eistee, ein beliebtes Erfrischungsgetränk im Sommer, besteht nicht nur aus Tee. Die Zutatenliste ist lang: Neben Wasser, Schwarztee oder Tee-Extrakt enthält Eistee bis zu 27 Stück Würfelzucker pro Liter, Zitronensäure und Aromen. Eistee enthält durch die Verwendung von schwarzem oder grünem Tee Koffein. Der Gehalt liegt unter dem von Colagetränken und Energydrinks, trotzdem ist Eistee nur eingeschränkt empfehlenswert. Die gesündere Variante ist leicht selbst herzustellen. Mit Früchte- oder Kräutertee kann man köstliche koffeinfreie Eisteevarianten mit wenig Zuckerzusatz zaubern.

### PFEFFERMINZ-EISTEE

**½ Bund Pfefferminze, 1 Liter Wasser, Honig und Zitrone nach Geschmack**

Pfefferminze mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen. Abkühlen lassen und mit Honig und Zitrone abschmecken.

## LEITUNGSWASSER

In Österreich ist die Qualität des Trinkwassers im Allgemeinen hervorragend. Leitungswasser ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel. Die Wasserwerke sind verpflichtet über die Inhaltstoffe auf Nachfrage zu informieren. Für Trinkwasser aus dem eigenen Hausbrunnen ist eine Trinkwassermessung empfehlenswert.

## MINERALWASSER

Jährlich schleppen Österreicher\*in ca. 90 Liter Mineralwasser nach Hause. Trotz der guten Qualität des Leitungswassers steigt der Verbrauch an kohlenstoffarmen und stillen Wässern jährlich und beträgt fast ein Drittel des Mineralwasserkonsums. Mineral- und Quellwasser stammt aus tiefen, unterirdischen Wasservorkommen. Die Mineralstoffzusammensetzung hängt von den Gesteinsschichten ab, in denen die Quelle entspringt. Ernährungsphysiologisch gesehen ist der Konsum von Mineralwasser nicht notwendig, um den Mineralstoffbedarf zu decken. Die Aufnahme von Mineralstoffen erfolgt über eine ausgewogene Ernährung.



© weseetheworld Fotolia.com

### TIPP

**Aromatisieren Sie Ihr Wasser natürlich mit frischer Zitronenmelisse oder Pfefferminze!**

## TAFELWASSER

Tafelwasser kann aus Leitungswasser hergestellt werden. Es wird mit Salzen, Salzlösungen und Kohlensäure oder Mineralwasser versetzt. Der Gehalt an gelösten festen Stoffen darf 2 Gramm pro Liter nicht überschreiten. Eine spezielle Zusammensetzung des Mineralstoffgehalts ist nicht vorgeschrieben.

## AUF DIE VERPACKUNG KOMMT'S AN!

Achten Sie beim Getränkekauf auch auf die Verpackung. Mehrweg oder Einweg, Glas, Plastik oder Dose? Ob ein Getränk umweltfreundlich ist hängt vor allem von der Verpackung ab. Der Handel bietet großteils Einwegverpackungen an. Die ökologischen Konsequenzen liegen klar auf der Hand: hoher Energie- und Rohstoffverbrauch bei der Produktion und ein deutlich höheres Abfallaufkommen.

DIE UMWELTBERATUNG hat ein Öko-Ranking für Getränkeverpackungen (Infoblatt: „Getränkeverpackungen auf dem Prüfstand“) erstellt und kommt zu einem klaren Ergebnis: Mehrweg ist die beste Wahl für die Umwelt! Mehrwegverpackungen aus Glas oder Plastik sind den Einwegverpackungen bei weitem überlegen, sowohl beim Energie- als auch beim Rohstoffverbrauch. Der Aufwand für Reinigung und

Transport der Mehrweggebinde ist dabei schon berücksichtigt. Auch wenn Einwegverpackungen recycelt werden, kommen sie aus ökologischer Sicht nicht an Mehrweg heran.

Auch fürs Klima ist Mehrweg deutlich besser. Einwegverpackungen erweisen sich teilweise als echte „Klimakiller“. So ist beispielsweise Bier in Einweg-Glasflaschen fünfmal klimaschädlicher als Bier in Mehrwegflaschen. Unter den Einwegverpackungen schneiden der Getränkekarton und die PET-Flasche - sofern sie getrennt gesammelt und stofflich recycelt werden - noch am besten ab. Einweg-Glasflaschen und Dosen sind wegen des sehr hohen Energieverbrauchs das Schlusslicht beim Getränkeverpackungsranking.

Die Verpackung spielt auch für die Lebensmittelhygiene und den Geschmack eine große Rolle. Werden Getränke in PET-Flaschen abgefüllt, können geringe Mengen von Acetaldehyd in das Mineralwasser übergehen. Das führt zu Geschmacks- oder Geruchsveränderungen. Glasflaschen erweisen sich in dieser Hinsicht als vorteilhaft, da bei Glas kein Stoffaustausch zwischen der Verpackung und dem Füllgut stattfindet.

## DEN DURST GESUND LÖSCHEN

Wasser, Früchte- und Kräutertees und verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind die besten Durstlöcher. Weniger empfehlenswert sind Fruchtsaftgetränke, Nektar und Limonaden. Koffeinhaltige Getränke wie z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Eistee, Cola-Getränke und alkoholische Getränke sind als Durstlöcher nicht empfehlenswert.

## SPAR-TIPP

Beim Trinken von 100 Litern Leitungswasser sparen Sie im Vergleich zu 100 Litern Wasser in PET-Einwegverpackungen (à 1,5 l)

**63 kWh Strom, 2,4 kg Abfall**  
**11 L Wasser, 3,1 kg Rohstoffe**  
**8,8 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen**

Zahlen nach Stenum/Hauer 2000, GUA-Studie 2000 Studie Öko-consult, Nachhaltigkeitsagenda 2008-2017 der österreichischen Wirtschaft für Getränkeverpackungen

## KURZ GESAGT

### Wasser ist ganz klar das Lebensmittel und Getränk Nr.1!

Wasser hat keine Kalorien, ist kostengünstig und in Österreich nahezu überall in sehr guter Qualität erhältlich.

Den höchsten Fruchtanteil enthalten Direktsäfte oder aus 100 % Konzentrat hergestellte Säfte. Auch Säfte enthalten fruchteigenen Zucker und sollten nur gespritzt getrunken werden.

Achten Sie beim Einkauf von Getränken genau auf die Zutatenliste und meiden Sie Getränke in Einwegverpackung mit langen Zusatzstofflisten!



© Natalya - AdobeStock

## ZUM NACHLESEN

**Gesundheitsberatung:** [www.ugb.de/artikel/Trinken](http://www.ugb.de/artikel/Trinken)

**So schmecken Wildpflanzen**, Katharina Seiser, Meinrad Neunkirchner, 2010, Löwenzahn Verlag.

## WEITERE INFORMATIONEN

Infoblatt „**Getränkeverpackungen auf dem Prüfstand**“  
Download: [www.umweltberatung.at/gvp](http://www.umweltberatung.at/gvp)

Infoblatt „**Vitamine aus Wildpflanzen und Keimlingen**“  
Download: [www.umweltberatung.at/vwk](http://www.umweltberatung.at/vwk)

**Rezepte der Saison** finden Sie auf:  
[www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)