



Richtig erfrischen

Sommergetränke Sommer, Sonne, Durst. Jetzt heißt es viel trinken. Die Industrie wirbt stets mit neuen bunten Wässerchen, allen voran die Biolimonaden. Was aber erfrischt in der Hitze am besten?

Was ist eigentlich Bionade?

Das ist ein Erfrischungsgetränk mit Biosiegel. Weder die Bezeichnung Limonade noch Brause treffen darauf wirklich zu. „Das offizielle Getränk einer besseren Welt“, wie der Slogan der Bionade lautet, wurde von Dieter Leitpold, einem Braumeister im fränkischen Ostheim, entwickelt. Ende der 1990er Jahre gelang der Durchbruch.

Das Besondere an der Bionade: Sie wird wie Bier gebraut. Grundlage sind Wasser und Malz. Anders als bei Bier wird der Zu-

cker nicht in Alkohol, sondern in Glucosäure umgewandelt. Das ist eine Fruchtsäure, die für einen natürlichen Geschmack sorgen soll. Dazu kommen beispielsweise Saftkonzentrate und natürliche Aromen.

Bessere Welt hin, Bio her – wie bei jeder Limonade darf man keine großen Fruchtanteile erwarten: Während in der Sorte Holunder noch etwas Saft aus Konzentrat steckt, geht der Geschmack bei Kräuter, Litschi und Ingwer-Orange auf natürliche Aromen und Extrakte zurück (siehe Kasten S. 32).

Wie öko sind Biolimonaden?

Im Vergleich zu herkömmlichen Limonaden stammen die Zutaten zu 95 Prozent aus dem Bioanbau, Süßstoffe sowie Farb- und Konservierungsstoffe dürfen nicht ins Glas. Das sechseckige Biosiegel auf dem Etikett garantiert, dass Biolimonaden nach der EG-Öko-Verordnung produziert werden. Immer mehr Getränkehersteller bieten sie heute an: unter anderem Sinalco mit Sinconada, die Stralsunder Brauerei mit Bios und Warsteiner mit Aloha.

Die Bioqualität gilt jedoch allein für Zucker, Malz und Saftkonzentrate. Die größte Zutat – Biolimos bestehen zu 90 bis 95 Prozent aus Wasser – gibt es nicht in Bioqualität.

Tipp: Wem das bisschen Bio wichtig ist, der sollte auf das Siegel achten. Im Handel werden herkömmliche Produkte mitten im Biosortiment platziert, etwa „The Spirit of Georgia“, das neue Getränk von Coca-Cola.

Gibt es Unterschiede bei Biolimos?

Die gibt es. Nachahmer der Bionade wie das Biogetränk River von Aldi (Nord) sparen sich das Brauen: Sie vermischen einfach Wasser mit Malzextrakt. Für den frischen sauren Geschmack sorgt anstelle der aufwendig fermentierten Gluconsäure Zitronensäure. Das könnte Preisunterschiede erklären: River kostet 40 Cent pro 0,5-Liter-Flasche, Bionade etwa doppelt so viel für gerade mal 0,33 Liter. Zu den teuersten Biolimos zählt mit gut 1,20 Euro pro 0,5 Liter Bio-Quell von Neuform (Reformhaus).

Auch der Kaloriengehalt der Biolimoaden fällt verschieden aus. Die Bionade Ingwer-Orange ist mit 19 Kalorien pro 100 Milliliter recht leicht und liegt mit einer Apfelschorle etwa gleichauf. Now Fresh Lemon von Neumarkter Lammsbräu bringt es auf doppelt so viele Kalorien.

Worin steckt am meisten Frucht?

Allein Fruchtsäfte bieten 100 Prozent Fruchtanteil, besonders Orangen- und Grapefruit-saft liefern wichtige Vitamine. Daneben gibt es Fruchtnektare, die je nach Obstart 25 bis 50 Prozent Fruchtanteil enthalten. In Sauerkirschnektar liegt er zum Beispiel bei 35 Prozent. Als Saft pur würde dieser einfach zu sauer schmecken. Einen noch geringeren Fruchtanteil haben Fruchtsaftgetränke. Je-ne aus Trauben und Kirschen bieten mit mindestens 30 Prozent noch am meisten Frucht. Der Geschmack kommt bei Fruchtsaftgetränken auch von Aromen und zugegebenem Zucker. Es lohnt sich also immer

ein Blick auf die Zutatenliste. Im Kaloriengehalt liegen Säfte, Nektare und Saftgetränke aber gleichauf.

Warum wird Apfelschorle empfohlen?

Apfelsaft allein punktet nicht im Vitamin- oder Kaloriengehalt: Er hat vergleichsweise wenig Vitamine und liefert genauso viel Energie wie ein Orangensaft. Erst gemixt mit einem guten Mineralwasser wird er zum Durstlöcher: Die Gesamtkalorien sinken und es kommen Mineralstoffe hinzu. Das gilt im Prinzip auch für andere Fruchtsaft-schorlen. Apfelsaft und Wasser schmecken aber vielen am besten und erfrischen.

Tipp: Mischen Sie die Schorle selbst mit je zur Hälfte Saft und Wasser. Achten Sie bei fertigen Apfelschorlen auf die Zutatenliste. Oft kommt der Geschmack aus Aromen.

Sind Smoothies besser als Obst?

Nein, frisches Obst bleibt unschlagbar. Smoothies sollten höchstens eine der fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen am Tag ersetzen. Grund: In Smoothies wandert oft geschältes Obst und Gemüse. Dazu wird der Fruchtbrei erhitzt, um ihn haltbar zu machen. Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe gehen so verloren.

Außerdem sind Smoothies keine Durstlöcher, denn in ihnen steckt viel Frucht-zucker (siehe test 11/08). Und der hat genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker. Spitzenreiter im Test war der Ananas-Banane-Kokos-Smoothie von Bad Kissinger: Mit 83 Kilokalorien pro 100 Milliliter lieferte er doppelt so viel Energie wie ein Orangensaft.

Tipp: Wer doch Smoothies trinkt, sollte darauf achten, dass sie Fruchtmark und nicht nur Saftkonzentrate enthalten.

Was bringen Wellnessgetränke?

Die Modegetränke geben sich gesund und kalorienarm. Meist sind sie aber wenig natürlich und teuer. Es werden ganz unterschiedliche Wirkungen versprochen. Zum

Beispiel versprechen Spreequell „Balance für Körper und Geist“ und Sonnenalm ein „echtes Antistress-Getränk aus Brennnesseln“. Die vagen Versprechungen lassen sich jedoch kaum erfüllen, es sei denn man glaubt daran. Arzneiliche Wirkungen dürfen Sie nicht erwarten. Typischerweise werden Wellnessgetränke mit Aromaextrakten wie Guarana, Lemonengras oder Malve aufgepeppt. Allerdings nur in geringen Mengen, die dem Geschmack dienen. Da Deutsche in der Regel nicht mit Vitaminen unterversorgt sind, können sie ruhigen Gewissens auf Getränke mit Zusätzen verzichten.

Geben Sportlergetränke mehr Power?

Das kommt auf die Dauer der sportlichen Leistung an. Sinnvoll sind Sportlergetränke allenfalls bei mehrstündiger Belastung, denn sie liefern neben Flüssigkeit auch reichlich Mineralstoffe und Kohlenhydrate. Für Hobbysportler reicht eine Fruchtsaft-schorle aus. Sie wirkt ähnlich isotonisch wie Sportlergetränke, das heißt, sie hat die gleiche Konzentration an Mineralstoffen wie die Körperflüssigkeit. Dadurch kann der Körper ein Getränk besser aufnehmen und die beim Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe gut ausgleichen. Stark gezuckerte Getränke machen den Körper dagegen eher durstig.

Kann Bier den Durst löschen?

Bier ist eine exzellente Quelle für B-Vitamine, für Magnesium und Kalium. Mit alkoholfreiem Bier können Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste schnell ausgeglichen werden, gerade bei langen Wanderungen ist es günstig. Mit 20 bis 25 Kilokalorien pro 100 Milliliter haben viele Alkoholfreie nur halb so viele Kalorien wie normales Bier.

Geld verdienen Brauereien zunehmend mit Biermixgetränken wie Beck's Green Lemon, Schöffelhofer Grapefruit oder Warsteiner Premium Cola, wo Bier mit Limonade gemischt wird. Diese Getränke haben ▶

Tipp: Am Tag sollte jeder 1,5 bis 2 Liter trinken, bei großer Hitze mehr. Zu empfehlen ist neben Früchte- und Kräutertees etwa ein Schwarztee auf Eis mit Zitronensaft. Erfrischung und Vitamin C bringen eine kalte Buttermilch mit frischem Orangensaft oder eine Schorle aus Mineralwasser und schwarzem Johannisbeernektar.





Biermixgetränke zählen nicht zu den Alkopops, enthalten aber auch oft Wodka oder Tequila. Die Hersteller sparen sich so die Alkopopsteuer, die seit 2004 anfällt und Alkopops teurer machte. Es gibt gute Alternativen ohne Alkohol, auch als Biococktail.

weniger als 3 Volumenprozent Alkohol, also weniger als ein Pils, und sprechen vor allem junge Leute an, die den bitteren Geschmack von Bier nicht so mögen. In Biergärten gibt es immer noch das gute alte Radler frisch gemixt. Es hat genauso wenig Alkohol.

Wie gefährlich sind Alkopops?

Das Tückische an den spirituosenhaltigen Süßgetränken (Alkopops) besteht darin, dass Zucker und Aromen den Geschmack von Wodka, Tequila oder Whisky überdecken. Mit 5 bis 7 Volumenprozent steckt immerhin ein doppelter Schnaps in ihnen, den Zucker und manchmal auch Kohlensäure rasch ins Blut übergehen lassen.

Die kleinen bunten Flaschen wie Blizzard Red Berry oder Smirnoff Ice sind besonders für Jugendliche attraktiv. Und viele junge Leute trinken mehr, als sie vertragen. Ihr Körper kann den Alkohol schwer abbauen, was zu dauerhaften Schäden wie verzögertem Knochenwachstum führen kann. Deswegen wurde 2004 der Preis für Alkopops durch eine zusätzliche Steuer erhöht. Der Konsum ging seither zurück.

Keine Müdigkeit dank Energydrinks?

Das kommt darauf an, wie Sie Koffein vertragen. All zu viel von der anregenden Substanz ist in Red Bull, Pit Bull & Co. nicht drin

– in der Regel etwa so viel wie in einer kleinen Tasse Kaffee. Einigen Drinks wird auch der Stoff Taurin zugegeben. Das ist ein Eiweißbestandteil, dessen zusätzlich stimulierende Wirkung bis heute nicht nachgewiesen ist. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt dennoch vor Herzrhythmusstörungen. Sie können zum Beispiel auftreten, wenn Energydrinks mit Alkoholika konsumiert werden.

Für Aufsehen sorgte kürzlich die Red Bull Cola, da sie Spuren an Kokain enthielt. Das BfR stuft die Cola als ungefährlich ein. Vierorts nahm man sie aber aus den Regalen.

Ist Eistee immer noch zuckersüß?

Früher hatte Eistee genauso viel Zucker wie Limonade oder Fruchtsaft: etwa 100 Gramm pro Liter. Heute sind es bei Lipton etwa 70 Gramm Zucker pro Liter, also immer noch reichlich. Andere Anbieter haben den Zucker durch Süßstoffe wie Aspartam oder Cyclamat ersetzt. So macht es Adelholzener beim Pfirsich-Eistee. Dieser hat zwar nur 20 Kalorien pro 100 Milliliter, schmeckt deswegen aber nicht weniger süß (*mehr zu Süßstoffen im Kasten rechts*).

Bleibt Mineralwasser doch das Beste?

Nur Wasser macht es möglich, den Durst ohne Kalorien und Zusatzstoffe zu löschen. Im Prinzip reicht Leitungswasser. Es ist hierzulande das am meisten kontrollierte Lebensmittel. Wer natürliches Mineralwasser bevorzugt, bekommt bei einigen mehr Mineralstoffe mitgeliefert. Es wird aus amtlich anerkannten Quellen gewonnen. Im Test hatten die Mediumwässer von Alwa, Apollinaris und Gerolsteiner die meisten Mineralstoffe (*siehe test 8/08*).

Im Handel findet man auch Tafelwasser wie Bonaqa. Dahinter verbirgt sich ein Kunstprodukt, zusammengesetzt aus Wasser, Mineralstoffen und Kohlensäure. Eine amtliche Anerkennung braucht es nicht. ■

Zutatenliste

Erst mal lesen

Beim Kauf von Getränken bezahlt der Verbraucher auch viele Zusätze. Die Zutatenliste klärt auf. Man sollte sie also lesen, um zu erfahren, was man kauft und trinkt.

Süßstoffe haben eine größere Süßkraft als Zucker. Cyclamat ist 30-mal, Aspartam 200-mal süßer als Haushaltszucker. Anders als viele Süßstoffe schmeckt Cyclamat nicht metallisch und ist hitzebeständig. Süßstoffe haben keine Kalorien, sind für Diabetiker geeignet und schädigen im Unterschied zu Zucker nicht die Zähne. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält sie für unbedenklich. Notwendig sind Süßstoffe im täglichen Essen aber nicht. Möglicherweise verstärken sie das Hungergefühl und gewöhnen vor allem Kinder an einen starken süßen Geschmack.

Aromen sollen den Getränken Geschmack verleihen. Ob synthetisch oder natürlich – sie werden im Labor hergestellt. Während synthetische Aromen wie Ethylvanillin reine Entwicklungen der Lebensmittelchemie sind und keinen natürlichen Ausgangsstoff haben, müssen natürliche Aromen in der Natur vorkommenden ähnlich sein und aus einer natürlichen Quelle wie Bakterien oder Hefen gewonnen werden. Erdbeeraroma zum Beispiel wird aus Schimmelpilz gemacht, der auf Holzfasern wächst.

Farbstoffe peppen ein Getränk auf. Sie sind Zusatzstoffe und müssen in der Zutatenliste namentlich oder mit einem „E“ gekennzeichnet werden. Farbstoffe können natürlich sein oder synthetisiert. Letztere sind aber nicht unbedenklich, vor allem die Gruppe der Azofarbstoffe, zu denen zum Beispiel das „Brilliantblau FCF“ (E 133) gehört. Es steckt etwa in dem Sportlergetränk Powerade und gibt ihm einen intensiven Blauton. Azofarbstoffe stehen im Verdacht, allergieähnliche Reaktionen auszulösen oder die Aufmerksamkeit von Kindern zu beeinflussen.

