

# Ekki er sama djús og séra djús

**M**ataræði gegnir mikilvægu hlutverki í heilsu og líðan fólks. Mælt er með því að borða fjölbreytt fæði alla daga. Neysla á grænmeti og ávöxtum, þ.m.t. hreinum söfum, er til að mynda afar mikilvæg þar sem þessar fæðuteindir innihalda umtalsvert magn af mikilvægum næringarefnum, svo sem vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum. Ráðlegt er að borða fimm skammta úr þessum fæðuflokki hvern dag eða sem svarar 500 g.

Framþróun í drykkjaríðnaði á Íslandi hefur verið mikil og úrval drykkjarvara virðist nær endalaust. Þannig eru á markaði bæði ávaxtasafar, ávaxtanektar og ávaxtadrykkir og í raun kemur ekki á óvart að hinn almenni neytandi virðist eiga erfitt með að greina á milli einstakra vöruflokka. Framsetning og merkingar skipta hér sköpum fyrir neytendur svo þeir geti betur áttað sig á mismuninum á milli safu, nektar og annarra drykkja. Það er líka lykilatriði fyrir neytendur að lesa innihaldslýsingar því oft er ekki hægt að sjá á framhlið umbúða hvort um er að ræða safu eða ekki.

Á Íslandi gildir reglugerð um ávaxtasafa og samþærilegar vörur (nr. 577/2003) en hún er byggð á tilskipun frá Evrópusambandinu. Reglugerðin greinir á milli ávaxtasafa (þ.m.t. ávaxtasafa úr þykkni, ávaxtaþykkni, þurrkaðs ávaxtasafa) og ávaxtanektar. Þar er fjallað um skilgreiningar einstakra vöruflokka og skilyrði sem varða innihaldsefni, framleiðslu, dreifingu og merkingu þessara vöruflokka.

Ávaxtasafi er unninn beint úr einni eða fleiri tegundum ávaxta og er að lit, ilmi og bragði einkennandi fyrir safu ávaxtarins/ávaxtanna sem hann er unninn úr. Ávaxtasafar eru ávallt tilbúnir til neyslu. Hér á Íslandi eru ávaxtasafar jafnan búnir til úr ávaxtaþykkni. Þykkni er framleitt með því að fjarlægja vatn úr upprunalega ávaxtasafanum til að minnka rúmmál hans og auðvelda flutning. Ávaxtasafi úr þykkni fæst svo með því að bæta neysluvatni út í þykknið í sömu hlutföllum og var upprunalega í safanum. Aldinkjöti og safabelgjum, sem skilist hafa frá við vinnslu þykkisins, má jafnframt bæta aftur í safann. Ávaxtasafi úr þykkni skal samkvæmt reglugerð hafa sömu eiginleika hvað varðar skynmat og samsetningu og upprunalegi ávaxtasaf-



inn. Ávaxtanektar inniheldur minna magn af ávöxtum en ávaxtasafar. Ávaxtanektar er gerður með því að bæta vatni, sykri og/eða hunangi og/eða sætuefnum (innan vissra marka) í ávaxtasafa, ávaxtaþykkni eða blöndu þeirra. Samkvæmt reglugerð verður ávaxtanektar þó að innihalda lágmarksmagn af hreinum safu sem er þó mismunandi eftir ávaxtategund. Epla- eða ananasnektar verður sem dæmi að innihalda 50% hreinan safu.

Þá nær reglugerðin einnig yfir ávaxtaþykkni en bæta má sykri og/eða sætuefnum í þykkni. Þar fyrir utan eru fjölmargir ávaxtadrykkir á markaði sem af framsetningu eða útliti umbúða er ekki hægt að greina frá hreinum ávaxtasöfum eða ávaxtanektar. Innihald ávaxtasafa í ávaxtadrykkjum er enn minna en í nektar, auk þess sem sykurinnihald þeirra getur verið herra. Reglugerð um ávaxtasafa nær ekki yfir þessa drykki. Þeir þurfa því ekki að uppfylla skilyrði hennar en mega ekki kallast safar eða nektar. Það er því ljóst að nokkur munur er á einstökum vöruflokkum þegar kemur að ávaxtasöfum, -nektar og -drykkjum sem gott er fyrir neytendur að hafa í huga þegar kemur að vöru-

Zulema Sullca Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.