

Thema: Aus der Flasche oder dem Hahn – Wasser

BZfE-Hörfunkbeitrag für März 2018

Länge: 03: 19 Min.

Anmoderationsvorschlag

Im Schnitt sollte jeder Erwachsener am Tag mindestens 1,5 l trinken. Ernährungsexperten raten dabei gern zu ungezuckerten Tees oder Saftschorlen. Und natürlich zu Wasser. Als kalorienfreier und gesunder Durstlöscher ist Wasser das Getränk erster Wahl, egal ob Trinkwasser aus der Leitung, Mineral-, Quell-, Tafel- oder Heilwasser. Das Wasserangebot bei uns ist vielfältig. Ein Beitrag von Andreas Schulte.

Beitrag:

Wasser ist nicht gleich Wasser. Das wird einem spätestens bewusst, wenn man sich die Bandbreite des Angebotes im Handel anschaut. Für welches Wasser man sich in welcher Situation entscheidet, hängt von unterschiedlichen Verpackungsformen, Transportwegen, Kosten sowie den Inhaltsstoffen ab. Letztendlich ist es auch reine Geschmackssache, sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung.

O-Ton:

„Unser Trinkwasser aus dem Hahn hat eine so hohe Qualität, dass man es bedenkenlos trinken kann. Das ist nicht überall auf der Welt so und auch gar nicht selbstverständlich. Es ist ein kalorienfreier gesunder Durstlöscher, unschlagbar günstig und jederzeit frisch verfügbar. Nur ist eben stilles Wasser nicht jedermanns Geschmack.“

Die Kohlensäure ist aber nicht das einzige Unterscheidungsmerkmal. Grundsätzlich enthält natürliches Mineralwasser häufig mehr Mineralstoffe als das normale Trinkwasser. Damit leistet es einen gewissen Beitrag zur Nährstoffversorgung. Davon profitieren zum Beispiel Sportler, die einen erhöhten Mineralstoffbedarf haben – um nur ein Beispiel zu nennen.

O-Ton:

„Wer keine Milch und Milchprodukte verträgt oder ganz einfach nicht mag, kann durch ein Mineralwasser mit viel Calcium seine Versorgung mit diesem Mineralstoff verbessern. Genauso können Menschen mit hohem Blutdruck oder Nierenkranke bewusst „natriumhaltige“ Mineralwässer meiden und stattdessen solche mit dem Hinweis „geeignet für eine natriumarme Ernährung“ auswählen. Da hilft beim Einkauf ein Blick auf das Flaschenetikett.“

Warum aber schmecken Mineralwässer überhaupt so unterschiedlich, dass es ja sogar Wassersommeliers gibt? Harald Seitz kennt die Antwort.

O-Ton:

„Das liegt vor allem an der Zusammensetzung und der Konzentration der Mineralien und dem Kohlensäureanteil. Es gibt drei wichtige Wassertypen und verschiedene Mischformen daraus: Das eine ist Hydrogencarbonat-Wasser, das wird aus kalkhaltigen Gesteinsschichten gewonnen. Die vielen Calcium-Ionen beeinflussen aber nicht den Geschmack und somit schmecken diese Wässer eher neutral. Dann gibt es das Chlorid-Wasser, das stammt aus Quellen, die durch unterirdische Salzvorkommen geflossen sind. Dieser Typ Wasser enthält oft gleichzeitig viel Natrium, und damit schmeckt es leicht salzig. Und dann gibt es noch das Sulfat-Wasser, das in besonders gipshaltigen Böden entsteht. Je nach Sulfatkonzentration schmeckt es süßlich bis leicht bitter. Geschmack ist aber eine sehr individuelle Angelegenheit. Da hilft also nur Durchprobieren.“

Und worin unterscheiden sich Quell- und Tafelwasser?

O-Ton:

„Quellwasser muss wie natürliches Mineralwasser auch aus einem unterirdischen Wasservorkommen stammen und am Quellort abgefüllt werden. Hier werden aber nicht

dieselben Reinheitsangaben verlangt wie beim Mineralwasser. Tafelwasser ist eine ganz bunte Mischung aus verschiedenen Wässern, kann aber auch nur aus Trinkwasser plus Kohlensäure bestehen. Im Restaurant kann man das gut unterscheiden. Ein Mineralwasser muss immer in Flaschen an den Tisch kommen. Tafelwasser – auch mit Kohlensäure – kommt in einer Karaffe.“

Wer auf das Flaschenetikett beim Einkauf achtet, findet dort auch ein Mindesthaltbarkeitsdatum – kann denn Wasser tatsächlich schlecht werden?

O-Ton:

„Nein. Im Prinzip ist Mineralwasser in einer original verschlossenen Flasche quasi unbegrenzt haltbar. Es gibt aber Unterschiede zwischen Glas- und PET-Flaschen. Weil PET-Flaschen nicht so dicht sind wie Glasflaschen, kann Kohlensäure durch die Wandung und den Verschluss entweichen. Und daher geben die Hersteller hier ein Mindesthaltbarkeitsdatum von einem Jahr an. Die Glasflasche garantiert eine Haltbarkeit über mehrere Jahre. In der Regel geben Hersteller bei Mineralwasser in Glasflaschen ein Mindesthaltbarkeitsdatum von zwei Jahren an. Schlecht ist ein Wasser nach Ablauf dieser Zeit aber nicht.“

Abmoderation:

Mehr zum Thema Wasser finden Sie im Netz unter www.bzfe.de.