

Limonade

Eine Limonade, umgangssprachlich auch kurz Limo (in großen Teilen Bayerns auch Kracherl), ist ein alkoholfreies, gesüßtes und meist mit Kohlensäure versetztes Erfrischungsgetränk mit Fruchtauszügen auf Basis von Wasser. Im ursprünglichen Wortsinn ist Limonade ein Getränk aus mit Wasser verdünntem Zitronensaft.

Zu den Limonaden gehören auch die coffeinhaltigen Colagetränke und die meisten Energy-Drinks. Oft werden Limonaden zudem mit anderen Getränken gemischt.

Verwandt mit der Limonade ist die Brause, die aber auch künstliche oder naturidentische Aroma- und Farbstoffe enthalten darf.

Bekannte Mischgetränke mit Limonade sind etwa Schorle und Spezi. Daneben gibt es zahlreiche Biermischgetränke.

Geschichte

Bereits in der römischen Antike war ein limonadenähnliches Erfrischungsgetränk bekannt, das unter dem Namen Posca jahrhundertlang populär blieb. Trinkwasser wurde einfach mit einem Schuss Essig versetzt. Der Geschmack hing dabei sehr stark von der Dosierung des Essigs ab. Auch die Fruchtsorte, aus der der Essig hergestellt wurde, hatte entscheidenden Anteil am Geschmack. Wann die heutige

Form der Limonade entstand, bleibt jedoch unklar. Einer der ersten Nachweise stammt aus dem 16./17. Jahrhundert aus Spanien. Am Dresdner Hof trank man 1688 Limonaden „von Zitronen, Rosen, Himbeeren, Zimt, Erdbeeren, Quitten, Hippokras und Orsade“. Mit der Zeit wurden immer weitere Variationen entwickelt und verkauft. Der Urtyp aller modernen Limonaden, der englische Lemon Squash, war ursprünglich ein reines Naturprodukt aus Wasser, Zucker und Zitronensaft, wurde seit dem Ende des 19. Jahrhunderts jedoch künstlich hergestellt.

Zutaten

In Deutschland besteht nach den Leitsätzen für Erfrischungsgetränke des deutschen Lebensmittelbuchs Limonade aus Trinkwasser, natürlichem Mineralwasser oder Quell- und/oder Tafelwasser. Hinzu kommen Aromaextrakte und/oder natürliche Aromastoffe sowie in der Regel Citronensäure. Für die Aromabasis wird neben Zitrone oft auch Orange verwendet. Limonade weist einen Gesamtzuckergehalt von mindestens 7 Prozent auf, der sich aus verschiedenen Zuckerarten zusammensetzen kann (neben Saccharose unter anderem Glukosesirup); eine Begrenzung nach oben gibt es nicht. Bei kalorienreduzierter Limonade wird der Zucker ganz oder teilweise durch Süßstoff ersetzt.

Als weitere Zutat darf Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmarm, Fruchtmarmkonzentrat oder eine Mischung dieser Erzeugnisse hinzugegeben werden (jeweils auch in haltbar gemachter Form). Limonaden mit Fruchtsaftanteil enthalten mindestens die Hälfte der bei Fruchtsaftgetränken üblichen Fruchtsaftanteile, das heißt:

- 15 Prozent bei Limonaden aus Kernobst oder Traubensäften

- 3 Prozent bei Limonaden aus Zitrus Säften
- 5 Prozent bei Limonaden aus anderen Fruchtsäften

Weitere Zutaten dürfen sein:

- Zuckerkulör bei koffeinhaltigen und den diesen in der Geschmacksrichtung entsprechenden koffeinfreien Limonaden sowie bei Limonaden mit Apfelgeschmack mit oder ohne Fruchtsaftanteil und klaren Kräuterlimonaden
- Koffein bei koffeinhaltigen Limonaden in einem Anteil von mindestens 65 Milligramm pro Liter und höchstens 250 Milligramm pro Liter
- Molkenerzeugnisse
- Beta-Carotin sowie Riboflavin und färbende Lebensmittel, außer bei klaren Limonaden mit Zitrus-Aroma
- Auszüge der Ingwerwurzel, wie z. B. bei dem bekannten Produkt Ginger Ale und dem in der Regel schärferen Ginger Beer
- Bitterstoffe, z. B. Chinin (aus der Rinde des Chinarindenbaumes). Enthält eine Limonade mind. 15 mg/l Chinin, wird sie als Tonic bezeichnet (max. 85 mg/l Chinin).

Gesundheitliche Aspekte

Mark Pereira von der School of Public Health der Universität Minnesota stellt Limonaden unter den Verdacht, für ein erhöhtes Risiko zur Erkrankung an Bauchspeicheldrüsenkrebs verantwortlich zu sein: Ein um 87 Prozent höheres

Krebsrisiko liege bereits bei Personen vor, die pro Woche zwei Softdrinks und mehr konsumieren. Pereira hält den hohen Zuckergehalt dafür verantwortlich. Gemäß der American Heart Association kann der übermäßige Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken, wie Limonaden oder Fruchtsaftgetränken, weltweit jährlich sogar mit rund 180.000 Todesfällen in Zusammenhang gebracht werden. Intensiver Genuss von mit Zucker gesüßten Getränken führt demnach zu Übergewicht, was wiederum das Risiko für das Auftreten einer ganzen Reihe von schweren Krankheiten erhöht. Auf der Grundlage von Daten, die im Rahmen der Global Burden of Diseases Study 2010 zusammengetragen wurden, konnten die Forscher aufzeigen, dass der intensive Konsum von zuckerhaltigen Getränken in kausalem Zusammenhang mit jährlich rund 133.000 Diabetes-assoziierten Todesfällen, 44.000 Toten in Folge von Herz-Kreislaufkrankungen und 6.000 Todesfällen aufgrund von Krebserkrankungen steht.

Quelle: Wikipedia