

## VERSLAG : FRUIT- EN GROENTENSAPPEN



Met 14 deelnemers en onze lesgeefster Mevrouw Ria Claus startten we het nieuwe werkjaar van de consumentenwerking. Vandaag ging het over een warenvergelijking tussen de verschillende fruit- en groentensappen – meer gespecificeerd het grote aanbod van de sinaasappelsappen .

De laatste jaren is het gamma van fruitsappen in de supermarkten enorm uitgebreid. De consumptie stijgt per jaar met 5% . Gemiddeld wordt er in België 30,9 liter fruitsap per persoon gedronken, en een Vlaming drinkt meer fruitsap dan een Waal. Na de algemeenheden mochten onze deelnemers enkele dozen, glazen en flessen onder de loep nemen om de fruitsappen te catalogeren. Iedereen deed enthousiast mee, de ene kon de kleine lettertjes als iets beter lezen dan de ander, de ene kende er al iets meer van dan de andere maar iedereen had toch iets gevonden in de omschrijvingen dat kon besproken worden in de verschillende sappen die we bestudeerden.



Dan nam Ria Claus het woord terug en gingen we samen verschillende soorten fruitsap bespreken en natuurlijk ook proeven. We begonnen met de het « puur fruitsap » – 100% ongezoet, en gemaakt van fruit met geen enkele toevoeging. Daarna gingen we over naar het « premium » fruitsap – dit is 100% sap, geen toevoeging en te vinden in de koelcel van de supermarkten. Een voorbeeld van dit fruitsap is « Materne », en dit was ons eerste proevertje. Dit fruitsap viel goed in de smaak bij onze deelnemers. Dan gingen we over naar fruitsappen uit concentraat. Hier wordt ter plaatse – na het persen van het fruit - het water onttrokken aan het sap zodat er een soort stroop overblijft. Dit wordt verscheept en hier wordt er terug water aan toegevoegd. Een voorbeeld hiervan was het sinaasappelsap van Goossens, wat ook in de proeverij was opgenomen. Het verschil met het premium fruitsap was duidelijk te proeven. Verder namen we « Nectar » - sap met een maximum vruchtengehalte van 47% - « vruchtendrank » - max 25% sap van vruchten – en vruchtenfrisdrank – water met een smaakje, 10% vruchtensap – door.



Even richtten we onze pijlen naar de groentensappen. De meeste groentensappen worden gemaakt uit concentraat maar zijn GEEN groentenvervangers – wat de reclame ook zegt. Iedereen proefde daarna een tomatensapje van Goossens en de reclamebom « Knorr Vie » Het vloeibaar fruit met echt stukjes fruit - Hero Fruit 2 Day – werd ook geproefd en niet lekker bevonden. De geur deed iedereen denken aan confituur, de stukjes fruit waren onbepaald – niemand kan zeggen welke stukjes fruit dit moest voorstellen. Even ging de aandacht naar de Fruitsnack – een soort appelmoes in een zakje – speciaal gemaakt voor kinderen. Handig maar zeker geen fruitvervanger. Dan was het de beurt aan de allernieuwste rage : de Smoothie. Een smoothie is fruit gemengd met yoghurt, room, ijs, melk, ijsblokjes, ... We proefden een chiquitta smoothie en een zelfgemaakte kiwi-smoothie, waarvan iedereen het recept mee naar huis kreeg. De conclusie van deze avond was dat fruitsap – op voorwaarde dat het 100% sap is of uit concentraat gemaakt is – een goede voedingswaarde heeft maar dat het GEEN vervanger is van echt fruit en groenten. Onze deelnemers namen deel aan het gesprek, brachten theorieën aan en gaven hun ongezoeten mening over de geproefde fruitsappen. Een geslaagde avond dus...