

Looduslikud mineraalveed Eestis

Kadi Sikk, toitumisinõustaja, 2016

Maailma kõige nõutumaks joogiks on saamas tavaline vesi. Tarbijate hulgas on üha suurema populaarsuse võitnud just pudelivesi. Prognooside kohaselt müüdi pudelivett aastal 2015 esmakordselt rohkem kui ükskõik millist muud alkoholivaba jooki.¹ Aastal 2007 Turu-Uuringute AS läbiviidud üle-eestilise elanikkonna uuringu andmetel tarbis 72% ehk üle 750 tuhande Eesti elaniku vanuses 15-74 pudelivett, sh gaasiga, gaasita ja erinevate maitsetega magustatud.² Aastal 2014 turu-uuringu firma Canadean poolt läbi viidud uuringu kohaselt tarbivad Eestlased 44,3 miljonit liitrit pudelivett aastas, keskmiselt inimese kohta teeb see aastas 33 liitrit.³ Poelettidel oleva pudelivee valik on väga lai. Rohkem müüb ikka see, mida paremini reklaamitakse. Reeglina ei uurita, kas vett on töödeldud või on tegemist loodusliku veega. Sama kehtib ka vee päritolu kohta. Õnneks ei saa igasugust vett pudelis turule paisata. European Federation Of Bottled Waters(EFBW) on jaganud pudeliveed kolme kategooriasse: naturaalne mineraalvesi, allikavesi ja lauavesi.⁴ Kui juba poest kallima hinnaga vett osta, tuleks selgeks teha, milline on enda jaoks nendest just kõige tervislikum ja sobivam.

Pudelivee kvaliteet

EL on kehtestanud pudeliveele erinevad direktiivid ja nõudmised. Seadus kohustab müüjat vee kvaliteeti seirama. Pudelimüüjal on kohustus analüüsida vett enne pudelisse villimist ja siin ongi see kõige suurem häda: pudelisse villitud vesi on kindlasti hea, aga see võib jääda pudelisse kauaks ja siis võib juhtuda temaga asju, mille üle ei vastuta enam keegi. Joogitaara on valmistatud toiduainetööstuses plastikust, mis tähendab, et oma olemuselt on see loodud ohutuks. Meie tarbijatena ei tohiks seda ohutust oma rumala käitumisega rikkuda. Nii ei ole näiteks mõistlik toiduplasti kuumutada. Ka ei tasu selles liiga kaua hoida toiduaineid. Kui pakend jääb kauaks sooja kätte, siis eraldub sealt teatud ühendeid. Mitte et siis kohe midagi tervisega juhtub, aga ühe või teise aine sisaldus vees suureneb. Pikaajasel tarbimisel võib see tekitada terviseriske. Kuigi pudelivett ei tohi hoiustada soojas ja valguse käes, ei tea me kunagi, mis on reaalsus.

On tehtud mitmeid uuringuid näiteks karboniseerimata naturaalse mineraalvee bakterioloogilise kasvu kohta pärast selle pudelisse panekut ning paaripäevast hoiustamist toatemperatuuril.⁵ Poest vett ostes ei soovitata jätta seda kauaks seisma, eriti veel siis, kui pudel on juba korra avatud. Vesi tuleks päeva jooksul ära tarbida.

Eeltoodust tuleb välja, et mida vähem aega on vesi pudelis, seda parem ning sellepärast võiks pigem eelistada ikka Eestimaist. Tõenäosus, et vesi on seisnud näiteks päevade viisi kuuma päikese käes, on kindlasti väiksem vee puhul, mis tuuakse meieni teiselt poolt maailma. Eestis pudelisse villitud vesi jõuab poelettidele kiiremini kui näiteks populaarne looduslik mineraalvesi Borjomi, mis villitakse pudelisse Gruusias.

Looduslik mineraalvesi

Kõige tervislikumaks peetakse looduslikku vett, mis pärineb maa-alustest saastamata leiukohtadest ning on algupäraselt looduslikult puhas. Looduslikud mineraalveed sisaldavad rohkesti mineraalaineid, bioloogiliselt aktiivseid komponente, ioone, gaase jms- ja neil on ravitoime. Sellise vee kõiki omadusi on väga raske kopeerida. Nõutav on toidufüsioloogiline ekspertiis mineraalvee raviomaduste ametlikuks tunnistamiseks. Villimine toimub tavaliselt otse leiukohas. Transportida võib naturaalselt mineraalvett ainult selles pakendis, milles seda müüa kavatakse. Naturaalselt mineraalvett ei tohi töödelda, erandina lubatakse ainult süsihappegaasi lisamist. Kuna looduses bakterivaba vett ei esine, kasutavad villijad karboniseerimist, sest see vähendab bakterite arvu.⁶ Loomulikult peab naturaalne mineraalvesi olema mikrobioloogiliselt ohutu. Naturaalse mineraalvee pudeli etiketil peab olema näidatud, millisest allikast vesi pärit on ja vee mineraalainete sisaldus.

Teised mineraalveed

Kaasaegne toiduainete tehnoloogia on mineraalvee mõistet oluliselt laiendanud, lugedes mineraalveteks ka nõrga soolsuse, ravitoimeta ning kunstlikult valmistatud veed. Lisaks looduslikele mineraalvetele on kaubandusvõrgus müügil ka niinimetatud “kunstlikud mineraalveed”, mida oleks küll õigem lugeda kas lihtsalt põhja-, allika-, joogi-, puurkaevu- või lauaveeks. Allikavesi näiteks ei vaja koostisest lähtuvalt toidufüsioloogilist ekspertiisi ja tunnustust.⁷ Kunstlik mineraalvesi koosneb joogiveest,

millele on lisatud kas looduslikku sooladerikast vett, merevett, erinevaid mineraalsooli ja süsihappegaasi. Peab rõhutama, et klassikalist ravitoimet sellistel toodetel ei ole, sageli puudub nende etiketil ka vee keemiline koostis. Tegemist on tavalise, puhta ja garanteeritud kvaliteediga pudelisse villitud joogiveega.

Looduslikud mineraalveed Eestis

Nagu eelnevalt mainitud, vajab looduslik mineraalvesi erinevalt teistest pudelivetest ametlikku tunnustust, olles eelnevalt läbinud põhjaliku kvaliteedikontrolli. Euroopa liikmesriikide poolt tunnustatud looduslike mineraalvete nimekirjas on Eesti esindatud kokku nelja mineraalveega: Värskas looduslik mineraalvesi, Värskas originaal, Häädemeeste *goodmens* ning B'EST.⁸ Eestis tunnustab loodusliku mineraalvee nõuetekohasust Terviseamet. Tunnustamise aluseks on sotsiaalministri määrus Tervisekaitseõuded mineraalveele.⁹

Värskas looduslik mineraalvesi¹⁰

Värskas looduslik mineraalvesi on poodides saadaval nii gaseeritud kui gaseerimata kujul. Vesi on nõrgalt soolane Cl⁻, Na⁻, Ca-tüüpi looduslik mineraalvesi, mille täpne mineraalainete sisaldus on järgmine:

Na⁺ 520-570 mg/l

K⁺ 15,5-17,5 mg/l

Ca²⁺ 85-95 mg/l

Mg²⁺ 20-40 mg/l

Cl⁻ 950-1100mg/l

SO₄ 18-20 mg/l

F 0,3-0,8 mg/l

Vesi pärineb 500 meetri sügavuselt maapõuest, ordoviitsium-kambrium veekihist. Maapõues voolav vesi tõuseb iseenesest maapinnale, kuna kaevu toitev veelade on kaevu ülaosast kõrgemal– tegemist on haruldase Arteesia kaevuga. Sellest kaevust ammutatud vesi villitakse pudelisse vahetult allika läheduses, Värskas Mineraalvee tehases. Värskas vee mineralisatsioon on 2000 mg/liitrile, mis teeb temast kõrge mineraalide sisaldusega loodusliku mineraalvee (alates 1500 mg/l loetakse

mineralisatsiooni kõrgeks¹¹). Loodusliku mineraalveele esitavatele nõuetele vastavalt ei lisata mineraalveele villimisele käigus midagi peale süsihappegaasi. Küll aga filtreeritakse Värskas vee jõudmisel maapõuest raud, kuna looduslikust mineraalveest tohib eraldada ebastabiilsed elemendid nagu raud ning väävelvesinik. Värskas vee mikrobioloogilistest uuringutest selgus, et mineraalvee bakterite arvukus langeb enne villimist rakendatava rauaärastamise käigus ligi neli korda, mis tagab pudeldatud mineraalvee stabiilsuse ja hea säilivuse.¹²

Värskas originaal¹³

Usun, et see vesi ei vaja pikemat tutvustamist. Värskas Originaal on ilmselt igale eestlasele tuttav vesi. Mineraalvee villimist alustati 1973. aastal. Veel on vanust just parasjagu 500 miljonit aastat. Villitav mineraalvesi pärineb puurkaevust, mille sügavuseks on 470 meetrit. Saadaval on karboniseeritud ja karboniseerimata kujul ning omab ka Tunnustatud Eesti Maitse sertifikaati. Eelnevalt mainitud Värskas vee uuringust selgus ka, et Värskas Originaali soojas ja päikese käes avatult säilitamisel mineraalvee bakterite sisaldus mitte ei suurene, vaid pigem langeb oluliselt. Seega ei pea kartma, et vee kvaliteet halveneb. Siiski ei tohiks vett kaua sellisena pudelis päikese ja sooja kätte jätta. Mineraalainete sisaldus:

Cl⁻ 1280-1410 mg/l

SO₄ 16–21 mg/l

Na⁺ 605–670 mg/l

Ca²⁺ 116–129 mg/l

K⁺ 19,5–21,5 mg/l

Mg²⁺ 40–44,5 mg/l

Häädemeeste *goodmens*¹⁴

On saadaval nii karboniseeritud kui karboniseerimata kujul. Häädemeeste mineraalvett ammutatakse 610 m sügavuselt Arteesia kaevust Pärnumaalt, Häädemeeste alevikust. Veel on ka Tunnustatud Eesti Maitse sertifikaat. Liitris vees leidub mineraale koguni 5,2-

5,5 grammi, mis teeb temast samuti kõrge mineraalide sisaldusega loodusliku mineraalvee. Mineraalainete sisaldus:

Na⁺ 1340-1640mg/l

K⁺ 24-28mg/l

Ca⁺⁺ 183-204mg/l

Mg⁺⁺ 82 mg/l

Cl⁻ 2449-3000 mg/l

SO₄ 67-72 mg/l

B'EST¹⁵

Turul kõige uuem looduslik mineraalvesi, juba ka tunnustatud Eesti maitse sertifikaadiga. Vesi on pärit Tartumaalt, Haage külast. Samuti on saadaval nii karboniseeritud kui karboniseerimata variandid. B'EST erineb oluliselt teistest eelnimetatud mineraalvetest oma naatriumi sisalduse poolest. Kuna tema naatriumi sisaldus jääb alla 5mg/l, kuulub B'EST naatriumivaba toote kategooriasse.¹⁶ Vesi sobib hästi kõigile, olenemata soost ja vanusest, igapäevaseks tarbimiseks. B'EST on neutraalse pH tasemega, mis jääb vahemikku 7,2-7,6. Mineraalainete sisaldus:

Na⁺ 3,6-4,4 mg/l

K⁺ 3,7-4,4 mg/l

Ca⁺⁺ 83-92 mg/l

Mg⁺⁺ 25,2-27,9 mg/l

HCO₃ 386-426 mg/l

Cl⁻ 3,8-4,4 mg/l

SO₄ 7,4-8,6 mg/l

Kokkuvõte

Pudelvesi on muutumas inimestel igapäevaselt tarbitavaks veeks. Kuna nõudlus on suur, siis sellest tulenevalt kasvab ka üha kiiremini turg. Valik on poelettidel nii kirju, et valimine muutub keeruliseks. Otsustamist mõjutavad rohkem ikka populaarsus ja

reklaamitavus. Kas valida üle maailma tuntud pudeliveed, mis villitud Poolas, Prantsusmaal või hoopis Gruusias? Pigem võiks eelistada Eestimaist, kohalik toodang jõuab meieni kindlasti kiiremini ja värskemana. Samuti, mida naturaalsem ja vähem töödeldud vesi on, seda parem. Eestis on kokku neli looduslikku mineraalvett, mis on Euroopa liikmesriikide poolt tunnustatud looduslike mineraalvete nimekirjas. Valik ei ole suur, aga valikut on. Need looduslikud mineraalveed ei ole sugugi kehvemad kui välismaalt sisse toodud. Ostes mineraalvett, tuleb lihtsalt selgeks teha, kas tegemist on loodusliku veega või mitte. Eelistada võiks alati looduslikku mineraalvett.

Kasutatud kirjandus ja viited:

1. <http://www.canadean.com/news/global-packaged-water-consumption-to-overtake-carbonates-in-2015/>
2. <http://www.turu-uuringute.eu/72-eestimaalastest-tarbib-pudelivett-eelistatuim-veebrand-on-aura>
3. <http://www.efbw.eu/index.php?id=90>
4. <http://www.efbw.eu/index.php?id=40>
5. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1169067/?log\\$=activity#_sec12title](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1169067/?log$=activity#_sec12title)
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16457377>
7. <http://www.efbw.eu/index.php?id=44>
8. http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling-nutrition_mineral-waters_20150827_list.pdf
9. <http://www.terviseamet.ee/keskkonnatervis/vesi/looduslik-mineraalvesi.html>,
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13252120>
10. <http://www.varska.ee/vesi>
11. Sotsiaalministri 22. juuni 2004. a määruse nr 83 «Tervisekaitseõuded mineraalveele»
lisa 3
12. "Värska mineraalvee mikrobioloogilised uuringud, mineraalvee keemilise koostise analüüs lähtudes tervislikkuse aspektist ning sellest lähtuvalt soovitude väljatöötamine". Koostajad: dots Kai Künnis-Beres ja dots Kristjan Port.
13. <http://varskavesi.ee/>
14. <http://www.haademeestevesi.ee/veest/>
15. <http://www.haagejoogid.eu/tooted/>
16. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?type=TC&reference=P6-TC1-COD-2003-0165&language=ET&format=PDF> , lk 35.