

Ausgabe 07/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



Mönchengladbach, 17. November 2020

Mit diesem Presseservice liefert Valensina als eine der beliebtesten Fruchtsaft-Marken in Deutschland wissenswerte, lustige und manchmal auch skurrile Infohäppchen zu Themen aus der Fruchtsaftwelt, bietet praxisnahe Tipps und Tricks für den Einsatz von Fruchtsäften in der Küche und zeigt Hintergründe zur Herstellung von Fruchtsäften auf für Online- und Print-Redaktionen. Text und Bildmaterial stehen zur freien Verwendung. Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren.

Ihr Presseservice Valensina

### Heute für Sie:

- ✓ Kurz gecheckt
  - Aktuelles
  - Unser Saft des Monats: 100 % Erntefrisch Gepresst „Valencia Clementine“
  - „Wussten Sie schon ...?“
  - Zahl des Monats
- ✓ Saftcheck
  - Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft: Fruchtsaftgetränk
- ✓ Fruchtcheck
  - Die Clementine
- ✓ Küchencheck
  - Lifehack zu den Feiertagen: Katerkiller Orangensaft



## **+++ Kurz gecheckt +++**

### **Aktuelles**

Sie wollen dem Winter davonfliegen? Wir haben saftige Ideen für Sie, mit denen auch in der trüben Jahreszeit die Sonne aufgeht. Wir empfehlen den 17. Januar 2021 schon mal rot im Kalender zu markieren, denn da ist offiziell der „Wirf-deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tag“. Seien wir doch mal ehrlich, auch wenn der Jahreswechsel für die meisten dafür prädestiniert zu sein scheint, ungeliebte Gewohnheiten abzulegen und einen Neustart zu planen, ist doch der Punkt dabei, dass man nicht von heute auf morgen alles über Bord werfen kann. Es geht doch vielmehr darum, Schritt für Schritt bewusster zu leben, um dann mit Freude bei der Sache zu bleiben.

Unsere Idee für alle, die sich schwertun, regelmäßig Früchte zu essen: Öfter mal ein Glas „100 % Erntefrisch gepressten Fruchtsaft“ trinken. Da gibt es im Kühlregal eine wunderbare Auswahl von Valensina.

**Quelle:** Valensina GmbH



## **Unser Saft des Monats: Erntefrisch gepresst „Valencia Clementine“**

### **Was ist das?**

Für diesen Saft werden sonnengereifte Clementinen, die von Hand gepflückt wurden, entsaftet und zwar direkt nach der Ernte und im Herkunftsland Spanien. Das Besondere: Es werden ausschließlich Früchte aus der Region Valencia verwendet, das aufgrund der besonders günstigen klimatischen Bedingungen als das beste Anbaugebiet Europas gilt. Deshalb trägt der Saft auch das Zertifizierungszeichen IGP, das auf die geschützte geografische Herkunft hinweist. Nach dem Pressen wird der Saft durchgängig gekühlt und landet in Flaschen abgefüllt im Kühlregal. Und so schmeckt er eben auch, nämlich wie selbst gepresst. Wir empfehlen: Unbedingt probieren, denn diese ganz besondere limitierte Edition gibt es leider nur noch bis Februar 2021.

### **Wie schmeckt's?**

Der Saft kombiniert die fruchtige Süße sonnengeküsster Zitrusfrüchte ganz angenehm mit einer milden Säure und beamt einen gleich mit dem ersten Schluck in einen herrlichen Sommertag.

Ausgabe 07/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



### Zu welchem Anlass trinkt man ihn?

Dieser Saft passt wunderbar zum Frühstück, weil er so schön mild schmeckt, eignet sich aber auch super zum Mixen von Cocktails – z.B. mit Gin, Soda, etwas Zuckersirup und einer Prise Zimt als festlicher „Clementinen Fizz“. Oder wie wäre es mit einem alkoholfreien Clementinenpunsch, der nach dem Winterspaziergang kalte Finger und den Bauch erwärmt.

Dafür 600 ml 100 % Erntefrisch gepresst „Valencia Clementine“ und 200 ml Roibuschtee kurz aufkochen, 1 kleine Zimtstange, ¼ Vanilleschote (längs aufgeschnitten), 1 Kardamomkapsel (grob zerstoßen) 30 Minuten darin ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen, noch mal aufkochen und heiß genießen.

### Wo bekommt man ihn?

Da es sich um frisch gepressten Saft handelt, findet man das Produkt noch bis Ende Februar im Kühlregal im Supermarkt. 1 Liter, UVP 2,99 Euro





## **„Wussten Sie schon ...?“**

**Ernährungsmythen haben eine lange Tradition. Wir klären an dieser Stelle über die Mythen rund um Fruchtsaft auf:**

### **Mythos 1: Fruchtsaft wird Zucker zugesetzt.**

Dies ist jedoch europaweit gesetzlich verboten.<sup>1</sup> Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um Direktsaft oder um Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat handelt. Beide bestehen ausschließlich aus den gepressten Früchten und enthalten daher, wie die Früchte selbst, nur den natürlich in der Frucht enthaltenen Zucker, darunter Glukose, Fruktose und Saccharose. Zucker sollte generell nicht aus energiedichten und nährstoffarmen, sondern nährstoffreichen Nahrungsmitteln, zu denen auch Fruchtsaft gehört, verzehrt werden.

### **Mythos 2: Saft aus Konzentrat ist kein richtiger Saft.**

Saft ist gleich Saft! Denn ein Fruchtsaft besteht immer aus 100 Prozent Frucht. Dabei spielt es keine Rolle, ob er als Direktsaft oder als Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat angeboten wird. Beide Angebotsformen müssen qualitativ gleichwertig sein und enthalten weder Farb- noch Konservierungsstoffe. Das ist gesetzlich durch die Fruchtsaftverordnung geregelt. Fruchtsaftkonzentrate helfen Lager- und Transportkosten zu minimieren, da die Früchte häufig direkt nach der Ernte im

---

<sup>1</sup> RICHTLINIE 2001/112/EG DES RATES vom 20. Dezember 2001 über Fruchtsäfte und bestimmte gleichartige Erzeugnisse für die menschliche Ernährung.



Ursprungsland zu Fruchtsaftkonzentrat weiterverarbeitet werden. Dabei wird dem Fruchtsaft mittels Wärme das Wasser entzogen und somit das Volumen auf ein Sechstel reduziert. Nach dem Transport wird das Wasser wieder zugeführt. Das Konzentrat lässt sich über einen längeren Zeitraum lagern. Das macht nicht nur aus Nachhaltigkeitsaspekten Sinn. Auch schlechte Erntejahre können so von den Fruchtsaftherstellern leichter ausgeglichen werden.

**Mythos 3: Fruchtsaftgehalt liegt nicht bei 100 Prozent.**

Wo Fruchtsaft draufsteht, ist immer 100 Prozent Frucht drin! Aber nicht jede Frucht kann man als 100-prozentigen Fruchtsaft genießen. Früchte wie Sauerkirschen, Johannisbeeren oder auch Rhabarber sind von Natur aus sehr sauer. Aprikose, Mango und Banane sind sehr fruchtfleischhaltig. All diese Früchte werden nicht als Fruchtsaft, sondern als sogenannte Fruchtnektare im Handel angeboten. Um die Früchte „trinkfähig“ zu machen, werden ihnen Wasser und gegebenenfalls Süße in Form von Honig oder Zucker zugefügt – der Mindestfruchtgehalt liegt zwischen 25 und 50 Prozent (je nach Fruchtart) und wird ebenfalls vom Gesetzgeber vorgegeben. Das Etikett gibt Auskunft über die genaue Zusammensetzung.

**Quelle:** Valensina GmbH



## **Zahl des Monats**

In Deutschland ist das Essen auf den Tellern bunt und vielfältig. Seit 2015 veröffentlicht das Bundesernährungsministerium jedes Jahr einen Ernährungsreport, der skizziert, was und wie die Deutschen essen, sowie ihre Einkaufsgewohnheiten bei Lebensmitteln. Grundlage für diesen Report ist eine repräsentative Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut forsa für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft durchgeführt hat. Befragt wurden 1.000 Bürgerinnen und Bürger ab 14 Jahren. 70 Prozent der Umfrageteilnehmer gaben beim Ernährungsreport 2020 an, dass sie täglich Obst (auch Fruchtsäfte zählen dazu) und Gemüse essen. Obst und Gemüse stehen bei den Befragten vor allem auf dem Speiseplan, weil sie gesund sind, aber auch weil sie schmecken.



### **+++ Saftcheck +++**

#### **Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft.**

Man kann schon etwas ratlos werden, wenn man im Handel vor dem Saft- oder Kühlregal steht. Zum einen wegen der großen Sortenvielfalt, aber zum anderen auch wegen der prominenten Hinweise auf dem Etikett. An dieser Stelle erfahren Sie künftig mehr darüber, was sich hinter den Begriffen verbirgt, denn ob etwas sich Saft, Nektar oder Fruchtsaftgetränk nennen darf, regelt die Fruchtsaftverordnung.

#### **Fruchtsaftgetränk**

Fruchtsaftgetränke bestehen hauptsächlich aus Wasser. Der Fruchtgehalt stammt aus der angegebenen Frucht und liegt zwischen 6 und 30 Prozent, je nachdem welche Früchte verwendet werden. Beispielsweise liegt er bei Kernobst oder Trauben bzw. Mischungen bei mindestens 30 Prozent, bei Zitrusfrüchten bei mindestens 6 Prozent. Dazu werden dann noch Trink- oder Mineralwasser, natürliche Fruchtaromen sowie evtl. Zucker und Genussäuren gegeben, die Geschmack und Frische bringen. Das Etikett gibt Aufschluss über die ganz genaue Zusammensetzung. Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils von ca. 12% eher eine Limonade und weniger ein Saftgetränk.





### **+++ Fruchtcheck +++**

#### **Die Clementine**

**In den Wintermonaten füllen sich hierzulande die Regale mit den sonnengelben kleinen Früchten, die mit ihrem Geruch, Aroma und Geschmack Licht in die dunkle Jahreszeit bringen. Vor allem die Clementine ist ein begehrtes Früchtchen. Warum? Weil sie besonders süß und aromatisch schmeckt, sich leicht schälen lässt und nicht mit Kernen nervt. Außerdem soll sie die Abwehrkräfte stärken und sogar die Fettverbrennung ankurbeln.**

Clementinen gehören zur großen Familie der Mandarinen und sind eine Zuchtform, gekreuzt aus der Mandarine und der Bitterorange. Ihren Namen verdankt die Clementine einem französischen Mönch namens Clément. Dieser züchtete die Frucht vor circa 100 Jahren in Algerien. Haupterntezeit für die Früchte sind November bis Februar. Die beste Wahl sind duftende Früchte, mit glatter Haut, die fest sind und schön schwer in der Hand liegen. Finger weg von Früchten mit ledriger Haut und Luft zwischen Frucht und Schale. Dann kann man die Clementine zwar noch leichter pellen, aber sie schmeckt schnell trocken oder holzig. An einem kühlen Ort oder offen im Kühlschrank halten sich Clementinen etwa eine Woche. Mit 45 mg Vitamin C auf 100 g haben die süßen Früchtchen einen Top Vitamin-C-Gehalt, davon profitiert das Immunsystem, aber auch die Körperzellen, denn Vitamin C schützt als Radikalfänger unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen. Übrigens steckt das abwehrstärkende Vitamin nicht nur im Fruchtfleisch, sondern auch in der weißen Haut, die oft in mühevoller Kleinstarbeit

Ausgabe 07/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



entfernt wird. Außerdem punkten Clementinen mit einem hohen Vitamin-B- und Vitamin-A-Gehalt. Die ätherischen Öle fördern zudem die Entspannung und das Wohlbefinden. Außerdem sollen sie die Konzentration steigern.

**Quelle:** Valensina GmbH



## **+++ Küchencheck +++**

### **Lifhack rund ums Thema Saft**

#### **Lifhack Orangensaft als Katerkiller**

Rezepte gegen den Kater gibt es viele: Vom Rollmops bis zum Kaffee mit Zitronensaft wird alles Mögliche empfohlen. Doch was man wirklich benötigt, sind viel Flüssigkeit, Vitamine und Mineralstoffe, die den Körper entgiften und mit den nötigen Vitalstoffen versorgen, damit man rasch und schnell wieder fit wird! Wir empfehlen Katerkiller-Zaubersäfte aus 100 % Erntefrisch Gepresstem Orangensaft. Der verleiht dem Körper viele wichtige Nährstoffe und ist nicht nur bei einem Kater gut für die Gesundheit. Ideal ist zum Beispiel ein Mix aus Orangensaft, Ingwer und Kurkuma. Dafür 70 g geschälten Ingwer, 500 ml 100 % Erntefrisch Gepressten Orangensaft von Valensina, 100 ml HITCHCOCK Zitrone pur, 60 g Honig und 1 TL Kurkuma (gemahlen) im Mixer pürieren.

**Quelle:** Valensina GmbH

Ausgabe 07/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



Die Fruchtsaftpost ist ein monatlicher Service für Medien mit aktuellem Bild- und Textmaterial über Valensina zum Downloaden inklusive der Hinweise zu Credits. Wir freuen uns sehr, wenn die Themen für Ihre Publikation interessant sind und beantworten gern Ihre Fragen. Sollten Sie über einen kurzen Hinweis Valensina inhaltlich einplanen, freuen wir uns sehr. Alle Themen finden Sie gebündelt im Pressebereich auf [www.valensina.de](http://www.valensina.de).

Weitere Informationen: [www.valensina.de](http://www.valensina.de)

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Hersteller:

**Valensina GmbH**

Ruckes 90, 41238 Mönchengladbach

[www.valensina.de](http://www.valensina.de)

[www.facebook.com/valensina.de](https://www.facebook.com/valensina.de)

[www.youtube.de/valensinade](https://www.youtube.de/valensinade)

[www.instagram.com/valensina](https://www.instagram.com/valensina)

Pressekontakt:

**kommunikation.pur GmbH**

Schirin Kunzendorf

Sendlinger Straße 31, 80331 München

Tel.: +49.89.23 23 63 47; Fax: +49.89.23 23 63 51

E-Mail: [kunzendorf@kommunikationpur.com](mailto:kunzendorf@kommunikationpur.com) oder

[valensina@kommunikationpur.com](mailto:valensina@kommunikationpur.com)

[www.kommunikationpur.com](http://www.kommunikationpur.com)