

Ausgabe 05/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



Mönchengladbach, 14. September 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 Orange Mango
 - Drei Fragen an Marlein Stasche, zertifizierte Ernährungsberaterin VDO_E, Kompetenzzentrum Ernährung Kaiserslautern
 - „Wussten Sie schon was zuerst da war: die Farbe Orange oder die Orange?“
- ✓ Saftcheck
 - Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft: Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat
- ✓ Fruchtcheck
 - Die Blutorange
- ✓ Küchencheck

Ausgabe 05/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



- Verfeinern mit Orangensaft



+++ Kurz gecheckt +++

Aktuelles

Ob sich dieser Herbst eher von seiner goldenen oder mehr von seiner „Schiet-Wetterseite“ zeigt, können wir leider nicht prophezeien – dafür wissen wir aber, dass am 19. November 2020 in Deutschland der Tag der Suppe gefeiert wird. Die Kulturgeschichte der Suppe ist lang und klingt nicht unbedingt in allen Epochen delikats. Und doch assoziieren wir heutzutage Suppe mit Wärme, Heimat, Glück und Liebe. Eine heiße Suppe hilft bei Schniefnasen und wärmt ganz wunderbar von innen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Paprika-Orangen-Suppe?

Paprika-Orangensuppe

Für 4 Personen: 6 rote Paprikaschoten, 1 rote Zwiebel, 200 g Lauch, 4 Stängel Oregano, 3 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 500 ml Erntefrisch gepresst Orange von Valensina, 2 TL Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer

1. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika halbieren, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten rösten. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, Haut abziehen, Paprika in Stücke schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Ausgabe 05/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Lauch darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Paprika und 3/4 des Oreganos zugeben. Brühe und Orangensaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Quelle: Valensina GmbH



Unser Saft des Monats: 100 % Erntefrisch gepresst Orange Mango

Was ist das?

Bei Valensina bedeutet 100 % Erntefrisch gepresst, dass die Früchte alle direkt nach der Ernte, also im Ursprungsland, frisch gepresst und dann durchgehend gekühlt werden, sodass der besonders natürliche Geschmack von frischem Saft erhalten bleibt. Bei dieser besonderen Sorte ergeben fruchtig-frische Orange und mild-süße Mango ein köstliches Duo, das große und kleine Saftliebhaber begeistert.

Wie schmeckt's?

Aromatisch-süße Mangos, die genug Zeit hatten, in der Sonne zu reifen, verleihen diesem besonderen Saft einen ganz besonderen Geschmack: fruchtig-süß mit leichter Säure.

Zu welchem Anlass trinkt man ihn?

Er passt zum Frühstück, schmeckt aber auch wunderbar zu asiatischen Gerichten oder knackigen Blattsalaten. Außerdem ist er perfekt, um Saucen sowohl zu süßen als auch deftige Speisen zu verfeinern.

Ausgabe 05/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



Wo bekommt man ihn?

Da es sich um frisch gepressten Saft handelt, findet man das Produkt im Kühlregal, häufig in der Obst- und Gemüseabteilung im Supermarkt. 1 Liter, UVP 2,99 Euro





Drei Fragen an Marlein Stasche, zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE¹, Kompetenzzentrum Ernährung Kaiserslautern



Frau Stasche, Fruchtsaft wird ja aktuell als Kulturgut gefeiert. Welche Empfehlung geben Sie in Sachen Fruchtsaftkonsum?

Stelle ich im Rahmen meiner Ernährungsberatung fest, dass meine Patienten wenig bis gar kein Obst essen, frage ich nach den Gründen. Dabei stellt sich oft heraus, dass es für viele schwierig ist, täglich zwei Stück Obst in ihrem Mahlzeitenplan einzubauen, die als ein gesundes Maß laut Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. gelten. In solchen Fällen rate ich zu einem Glas Fruchtsaft als Ersatz für ein Stück Obst. Ich gehe davon aus, dass 100 bis 125 Milliliter Saft das Ergebnis aus 200 bis 300 Gramm ausgepresstem Obst ist, und halte diese Menge für ausreichend, um gut mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt zu sein. Wichtig ist mir klarzustellen, dass Fruchtsäfte keine Durstlöcher sind und damit nicht unbegrenzt getrunken werden sollten.

¹ Berufsverband Oecotrophologie e.V



Welche Vorteile bieten Fruchtsäfte gegenüber Softdrinks?

Ein Fruchtsaft besteht zu 100 Prozent aus Frucht. Ein Softdrink ist meist kohlenensäurehaltig, im Geschmack süß-sauer, und ihm wird Zucker zugesetzt. Auch ein Fruchtsaft ist nicht zuckerfrei, doch handelt es sich um den natürlichen Zuckergehalt der Frucht. Der Zuckergehalt der verschiedenen Säfte variiert je nach Obstsorte um ein bis zwei Gramm Zucker auf 100 Milliliter. Ein Orangensaft hat etwa 10 Gramm fruchteigenen Zucker auf 100 Milliliter. Limonade hat nicht wirklich viel mehr Zucker als Fruchtsaft und damit haben beide etwa den gleichen Kaloriengehalt. Doch Fruchtsäfte bieten bei nahezu gleichem Zucker- und Kaloriengehalt Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Beide stärken unsere Abwehrkräfte.

Für wen können Fruchtsäfte eine gute Alternative sein?

Ein Glas Fruchtsaft am Tag ist ein guter Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Menschen, die ungern Obst und Gemüse essen, sowie alle, die Schwierigkeiten mit dem Kauen haben oder die unter Untergewicht leiden, profitieren stark von Fruchtsäften. Natürlich habe ich mitbekommen, dass Fruchtsäfte aufgrund der Fruktose in wissenschaftlichen Studien schlecht abschneiden, doch denke ich frei nach Paracelsus, die Menge macht das Gift. Ein Glas am Tag und nicht mehr und die Vorteile von Fruchtsäften überwiegen bei allen Menschen.



„Wussten Sie schon was, zuerst da war: Die Farbe Orange oder die Orange ...?“

Klar sind Orangen orange – aber was war eigentlich zuerst da? Interessanterweise gab es diese Farb-Bezeichnung früher in Europa nicht. Goethe beispielsweise sprach noch von „gelbrot“, um einen solchen Farbton zu beschreiben. Die Farbe Orange ist tatsächlich nach den süßsauren Früchten benannt. Nachdem Seefahrer sie im 15. Jahrhundert erstmals nach Frankreich gebracht hatten, nannte man sie dort zunächst „*narang*“, so wie die Araber. Im Französischen steht das Wort *or* für Gold, durch die Kombi der Wörter *or* und *narang* entstand dann das Wort für die Frucht sowie die Farbe „*orange*“.



+++ 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.

Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat

Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat besteht zu 100% aus frischen Früchten. Diese werden noch im Ernteland gepresst. Nach dem Pressen wird dem Saft für den Transport ins „Verbraucherland“ Wasser und das eigene Fruchtsaftaroma entzogen, bis er auf etwa 1/5 bis 1/6 seines Volumens reduziert ist. Bei der späteren Produktion werden ihm das Wasser und Aroma wieder zugeführt. Das Ergebnis ist ein 100%iger Saft aus 100% Frucht.



+++ Fruchtcheck +++

Die Blutorange

Blutorangen gibt es nur von Ende Dezember bis März und fast nur aus Sizilien. Die Rarität bringt Farbe und Geschmack in die kalte Jahreszeit und verwöhnt das mitunter gebeutelte Immunsystem mit jeder Menge Vitamin C und antioxidativ wirksamen sekundären Inhaltsstoffen.

Man ahnt es schon, die leicht bis dunkelrot verfärbten Sorten mit wohlklingenden Namen wie Sanguinello, Moro oder Tarocco verdanken ihren Namen ihrer Farbe. Blutorangen wachsen fast ausschließlich an den Berghängen des Ätna und haben nur wenige Monate im Jahr Saison, denn um Farbe und Aroma zu entwickeln, benötigen die Früchte Minusgrade und Temperaturschwankungen. Diese Bedingungen finden sich überwiegend auf Sizilien. In der Erntezeit hat es dort tagsüber bis zu 15 °C nachts, dagegen ca. 2 °C. Aufgrund der Temperaturunterschiede bilden sich die Anthozyane, sekundäre Pflanzenstoffe, die für das rötlich gesprenkelte Fruchtfleisch und die Schale verantwortlich sind. Den Anthozyanen sagt man eine zellschützende und entzündungshemmende Wirkung nach. Der Anthozyan-Gehalt variiert von Sorte zu Sorte, rubinrote Früchte erinnern geschmacklich an süße Beeren, das Aroma der orangerot gefärbten Früchte ist dagegen kräftig-herb. Die Moro-Orangen eignen sich ganz besonders gut zum Auspressen.



+++ Küchencheck +++

Lifhack rund ums Thema Saft

Verfeinern mit Orangensaft

Plätzchen und Kuchenglasur mit Orangensaft:

Dafür 250 g Puderzucker mit 3 bis 4 EL 100 % Erntefrisch gepresst Orange glatt rühren und auf dem Gebäck verstreichen.

Orangensauce zu Braten

Für 4 Personen: 1 rote Zwiebel, 1 EL Butter, 2 Thymianzweige, 200 ml 100 % Erntefrisch gepresst Orange, 200 ml Gemüsebrühe, Cayennepfeffer, 1 TL Zucker, 1 EL Speisestärke

1. Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel und den Thymian darin unter Rühren ca. 1 Minute dünsten. Dann Orangensaft und Brühe angießen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
2. Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser glatt rühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit geben und 1 Minute unter Rühren köcheln lassen.



Schmeckt zu Hühnchen, Rind- und Schweinefleisch.

Orangen-Milchreis

Für 4 Personen: 300 g Milchreis, 200 ml 100 % Erntefrisch gepresst Orange, 650 ml Milch, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 30 g Butter, 2 cl Cointreau

1. Milchreis, 50 ml Orangensaft, Milch und 1 Prise Salz unter Rühren aufkochen und 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Zucker, restlichen Orangensaft und Cointreau darin einige Minuten auf die Hälfte einköcheln lassen.
3. Zuletzt die Sauce unter den Milchreis ziehen. Und nach Belieben mit Orangenfilets anrichten.

Quelle: Valensina GmbH

Ausgabe 05/2020

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.

Weitere Informationen: www.valensina.de

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Hersteller:

Valensina GmbH

Ruckes 90, 41238 Mönchengladbach

www.valensina.de

www.facebook.com/valensina.de

www.youtube.de/valensinade

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 oder

valensina@kommunikationpur.com

www.kommunikationpur.com