



Mönchengladbach, 11. Februar 2021

## **Zum Tag der gesunden Ernährung: Sonnengereifte Früchte für höchste Fruchtsaftqualität**

**Valensina bietet 100 Prozent Frucht und 100 Prozent Genuss**

**Am 07. März 2021 findet bereits zum 23. Mal der Tag der gesunden Ernährung statt, um darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse ist. Auch Fruchtsaft kann laut Ernährungsexperten einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.**

### **Was bedeutet eigentlich gesund?**

Fest steht, dass eine gesunde Ernährung zum Ziel hat, unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Und dafür ist das richtige Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensmitteln entscheidend. Idealerweise sind drei Viertel pflanzlich: Denn vor allem Obst und Gemüse haben in der Regel wenige Kalorien, versorgen aber den Körper mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Der Anteil tierischer Lebensmittel sollte kleiner, aber durchaus vorhanden sein, um vor allem den Bedarf an Eiweiß zu decken. Auch Kohlenhydrate, vor allem solche aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, sollten in ausreichender Menge zugeführt werden. Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Idealerweise zwei Portionen Obst (ca. 250 g) und drei Portionen Gemüse (ca. 400 g). Diese Menge an Obst und Gemüse soll den Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll, weshalb die Mengen je nach Alter und Körpergröße variieren können.

Im oftmals hektischen Alltag fällt es vielen Menschen schwer, fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Zahlreiche Ernährungsexpertinnen und -experten, wie auch Marlein Stasche<sup>1</sup>, zertifizierte Ernährungsberaterin VDO<sub>E</sub>, vom Kompetenzzentrum Ernährung Kaiserslautern, sind sich einig, dass eine Portion Obst durchaus durch Fruchtsaft ersetzt werden kann. Denn Fruchtsaft zählt aufgrund seiner guten Nährstoffdichte nicht als Getränk,

---

<sup>1</sup> Presseservice Valensina 05/20



sondern als pflanzliches Lebensmittel.<sup>2</sup> Ideal sind Direktsäfte beispielsweise aus dem Supermarkt-Kühlregal wie „Erntefrisch gepresst“ von Valensina. In jeder Flasche stecken mind. 2,5 kg Früchte. Diese können bis zur optimalen Reife im Herkunftsland heranwachsen, werden erst dann gepflückt, schonend frisch gepresst und bis zum Verkauf durchgängig gekühlt. Die verschiedenen Sorten sind vegan, frei von jeglichen Zusatzstoffen wie künstliche Aromen oder Zucker und enthalten weder Konservierungs- noch Farbstoffe.

Zur umfassenden und vielfältigen Fruchtsaftpalette von Valensina zählen ebenfalls die beliebten ungekühlten Fruchtsäfte der Marke. Auch sie sind zu 100 Prozent natürlich, vegan und ohne zugesetzten Zucker, d.h. sie enthalten nur den natürlichen Fruchtzucker aus den verwendeten Früchten.

#### **Bildmaterial:**



**Bildunterschrift:** Valensina EGF Gelber Multi-Mix 1L PET

**Dateiname:** Pressefoto\_Valensina\_EFG\_Gelber-Multi-Mix.jpg (1,5 MB)

**Quellenangabe Foto:** Valensina GmbH

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und dem Unternehmen Valensina GmbH zu verwenden.



**Bildunterschrift:** VALENSINA EFG mild 1 L PET

**Dateiname:** Pressefoto\_Valensina\_EFG\_Orange\_mild.jpg (1,4 MB)

**Quellenangabe Foto:** Valensina GmbH

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und dem Unternehmen Valensina GmbH zu verwenden.

---

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Fachinformation Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung des Menschen.



**Bildunterschrift:** Valensina zum Tag der gesunden Ernährung

**Dateiname:** Pressefoto\_Valensina\_gesunde\_Ernährung\_Fotocredit\_unsplash.jpg (618 KB)

**Quellenangabe Foto:** unsplash

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung.

**Weitere Presseinformationen, wie Basistexte zum Unternehmen und Pressemitteilungen, finden Sie unter <https://valensina.de/presse>.**

**Und noch mehr Einblicke gibt es hier:**

[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)

#### **Valensina: Fruchtsaftkompetenz seit 1966**

Höchste Qualitätsansprüche und Leidenschaft für Früchte sind die Basis für die Erfolgsgeschichte der Marke Valensina. Das familiengeführte Unternehmen produziert derzeit an drei Standorten: Mönchengladbach, Vechta und Erding und beschäftigt insgesamt über 370 Mitarbeiter. Das Unternehmen greift seit jeher mit vielfältigen Fruchtkreationen das Bedürfnis der Verbraucher nach Vielfalt im Saftglas auf. Zum Valensina-Sortiment gehören gekühlte und ungekühlte Fruchtsäfte, Mono-Fruchtsäfte und Multi-Fruchtsäfte, Direktsäfte und Nektare, Frühstückssäfte und milde Sorten sowie saisonale Fruchtsäfte als Limited Editions. Alle Fruchtsäfte von Valensina sind frei von Konservierungsstoffen, Stabilisatoren, Zuckerzusätzen, Geschmacksverstärkern und allen E-Nummern. Pioniergeist und kontinuierliche Investitionen in neue Technologien sind der Garant für den Erfolg des renommierten Fruchtsaftproduzenten. Zur Valensina-Gruppe gehören die Marken HITCHCOCK, Valensina und Wolfra.

---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**

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

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