

Ausgabe 03/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



Mönchengladbach, 16. Juli 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-Star des Monats: Mildes Frühstück Apfel-Orange-Aprikose
  - Drei Fragen an Dr. Peter Schropp, Ausbildungsleiter Fruchtsaftsommelier
- ✓ Saftcheck
  - Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft: Ungekühlter Direktsaft
- ✓ Trendcheck
  - Snackifikation
- ✓ Küchencheck
  - Zwei die sich lieben: Orangensaft und Kürbis



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

### **Aktuelles**

Na, heute schon gelächelt? Seit 1999 wird das Lächeln jeweils am ersten Freitag im Oktober gefeiert. In diesem Jahr am 2.10. Die Idee dazu stammt vom US-Amerikaner Harvey Ball. Kein Wunder: Das ist der Mann, dem wir auch den weltberühmten Smiley 😊 zu verdanken haben. Das gelbe, freundliche Gesicht aus zwei Punkten und einer Kurve ist längst allgemeines Kulturgut. Viele Dinge bringen uns zum Lächeln: ein kleiner Scherz, eine nette Geste, etwas Gutes zu essen oder ein Glas 100 % Erntefrisch gepresster Fruchtsaft.

Wir haben drei gute Gründe gesammelt, warum Sie öfter mal lächeln sollten:

1. Lachen macht glücklich. Schon beim Aufwärtsbewegen der Mundwinkel wird unserem Hirn signalisiert, dass wir glücklich sind. Dadurch werden die Glückshormone Serotonin und Endorphine ausgeschüttet, die die Laune heben.
2. Lachen ist gesund. Wer viel lacht, stärkt dabei automatisch sein Immunsystem, außerdem wird die Produktion von entzündungshemmenden und schmerzstillenden Botenstoffen angekurbelt.
3. Lächeln macht attraktiv. Dabei ist es nicht nur das Lachen, das einen schöner aussehen lässt, denn durch das Lachen wird gleichzeitig die Haut besser durchblutet, so bleibt sie jünger und wirkt frischer.



## **Unser Saft-Star des Monats: Mildes Frühstück Apfel-Orange-Aprikose**

### **Was ist das?**

Ein ungekühlt haltbarer Fruchtsaft von Valensina, der aus extra lange in der Sonne gereiften Früchten hergestellt wird und ideal für einen besonderen Genussmoment am Morgen ist. Wie alle Valensina Fruchtsäfte ist er zu 100 Prozent natürlich, vegan und enthält ausschließlich den Fruchtzucker der verwendeten Früchte.

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

Die Früchte passen nicht nur farblich wunderbar zusammen, sondern sind auch geschmacklich ein Hit. Aromatische Äpfel, fruchtig-frische Orangen und mild-süße Aprikosen ergeben einen einzigartigen, wirklich köstlich-saftigen Dreiklang.

### **Zu welchem Anlass trinkt man ihn?**

Wann immer einen der Saftdurst überkommt. Da er so schön mild ist und wunderbar schmeckt, passt er tatsächlich besonders gut zum Frühstück und ist auch bei Kindern sehr beliebt. Der unvergleichlich feine Geschmack macht ihn außerdem zum idealen Partner in der Küche. Zum Beispiel beim Verfeinern von Apfelkompott. Dafür fünf große Äpfel (entkernt, gewürfelt), den Saft ½ Zitrone, 70 g Zucker, Mark einer Vanilleschote und 400 ml „Mildes Frühstück Apfel-Orange-Aprikose“ in einem Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Ein Gedicht zu Pfannkuchen, Waffeln & Co. Aber auch pur ist das Apfel-Orangen-Aprikosen-Kompott ein Hochgenuss.

Ausgabe 03/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



### Wo bekommt man ihn?

Den ungekühlt haltbaren Fruchtsaft finden Sie im Fruchtsaftregal von gut sortierten Supermärkten.

1 Liter, UVP 1,79 Euro





## **Drei Fragen an Dr. Peter Schropp, Ausbildungsleiter Fruchtsaftsommelier an der Doemens Akademie**



**Herr Dr. Schropp, der Sommelierbegriff ist en vogue und in aller Munde. Was unterscheidet einen Fruchtsaftsommelier von einem klassischen (Wein-)Sommelier?**

Ein (Wein-)Sommelier ist selbstverständlich ein überaus kompetenter Berater in der Gastronomie, doch ist er natürlich vor allem auf Wein und Schaumwein fokussiert. Die Ausbildung zum Fruchtsaft-Sommelier ist hingegen ganz neu. Auch Fruchtsaft ist ein hochwertiges Naturprodukt und bietet eine große Vielfalt an sensorisch unterschiedlichsten Produkten – von einheimischen Früchten aus dem Streuobstanbau bis hin zu neuen exotischen Fruchtarten. Diese Vielfalt und die Wertigkeit dieser Produkte soll der Fruchtsaft-Sommelier dem Gast vermitteln und ihn entsprechend beraten. Er kennt sich mit der Herstellung der Produkte aus, kann sie sensorisch beschreiben und somit auch Empfehlungen aussprechen über die perfekte alkoholfreie Speisenbegleitung.



**Szenelokale beispielsweise in Berlin bieten schon seit Längerem interessante, alkoholfreie Getränkekreationen, die aufwendig aus Fruchtsaft und Kräutern zubereitet werden, als Begleitgetränk zu Gerichten an. Eignen sich Ihrer Meinung nach auch Monosäfte wie Apfel- oder Orangensaft zum Food-Pairing? Und welche Fruchtsäfte würden Sie als Experte zu einem feinen Fischgericht mit heller Sauce oder einem fruchtig-scharfen Curry empfehlen?**

Alkoholfreie Speisenbegleitungen werden in der gehobenen Gastronomie immer öfter nachgefragt, da immer mehr Leute auf Alkohol verzichten wollen oder sogar verzichten müssen. Wie Sie bereits erwähnten, sind die Kombinationsmöglichkeiten von Fruchtsäften und Gemüsesäften mit Kräutern und Gewürzen schier unendlich. Aber auch Monosäfte eignen sich aufgrund ihrer komplexen Aromen und des Zusammenspiels aus Säure und Süße zu ausgewählten Speisen. Die herbe Note der Johannisbeere passt beispielsweise hervorragend zu dunklen Fleisch- und Wildgerichten. Das süße Aroma eines Aprikosennektars harmoniert gut mit asiatischen Gerichten. Der vielschichtige Geschmack der Quitte entfaltet sich hingegen perfekt in Verbindung mit Käse. Zu einem fruchtig-scharfen Curry passt meines Erachtens Ananassaft am besten. Und zu einem feinen, leichten Fischgericht sind eher leichte, helle Säfte wie Apfel oder Birne optimal. Man muss nur aufpassen, dass die Säfte nicht zu sättigend wirken. Dies ist auch einer der Gründe, weshalb in Szenelokalen Säfte oftmals mit Mineralwasser, Tonics, Kräuter-, Gewürz- oder Teeaufgüssen etc. kombiniert werden. Diese Kreationen verringern sowohl die manchmal hervorstechende Süße als auch den Kaloriengehalt und verhindern somit auch eine zu schnelle Sättigung.



**Gibt es, ähnlich wie beim Wein, Empfehlungen im Hinblick auf die ideale Trinktemperatur, bei der Fruchtsäfte verkostet werden sollten, oder das perfekte Glas, mit dem das jeweilige Aromaprofil wunderbar zum Tragen kommt?**

Leider gibt es bislang keine offiziellen Empfehlungen für Trinktemperatur oder das perfekte Saftglas. Fruchtsäfte sollten jedoch niemals eiskalt serviert werden, am besten wäre eine Temperatur von 10-12°C oder auch Raumtemperatur für magenempfindliche Personen. Optimal wäre, wenn die Gastronomie die angebotenen Sorten sowohl kühl als auch temperiert vorrätig hätte.

Ein Saftglas sollte meines Erachtens genauso hochwertig sein wie das Weinglas – gerade auch, weil der Saft bzw. die Saftkreation oftmals als Alternative zu Wein bestellt wird. Ein Weinglas, welches nach oben etwas verengt zuläuft, wäre ohnehin die beste Wahl, da sich hier die Aromen charakterstarker Säfte bündeln können und somit das Aromaprofil noch harmonischer und intensiver wahrgenommen werden kann.

Weiterführende Informationen zur Ausbildung zum Fruchtsaftsommelier finden Sie hier: [www.doemens.org](http://www.doemens.org)

**Quelle:** Doemens Akademie



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

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

Man kann schon etwas ratlos werden, wenn man im Handel vor dem Saftregal 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.

#### **Ungekühlter Direktsaft**

„Direkt“ ist hier, genau wie beim kühlfrischen Direktsaft, das Zauberwort: Denn sofort nach dem Pressen wird der zu 100 Prozent reine Fruchtsaft nur kurz pasteurisiert und, wenn benötigt, in Transportbehälter gefüllt, um an den Abfüllort transportiert zu werden. Bei diesem schonenden Produktionsprozess werden keine Konservierungsstoffe verwendet und der Saft behält seine natürlichen Vitamine und Aromen. Im Gegensatz zu kühlfrischem Direktsaft, kann er ungeöffnet auch bei Raumtemperatur gelagert werden. Nach dem Öffnen gehört er in den Kühlschrank und ist dort weitere zwei bis drei Tage haltbar.



### **+++ Trendcheck +++**

#### **Snackifikation – Snackifi was?**

Die österreichische Ernährungswissenschaftlerin und Foodtrendforscherin Hanni Rützler hat das Snacken als einen der Food-Trends 2020 vorausgesagt. Und machen wir uns nichts vor, auch wir kennen Tage, an denen die Zeit für klassische Mahlzeiten, wie Frühstück oder Mittagessen, fehlt, und wir diese durch kleinen Happen zwischendurch ersetzen. Die gute Nachricht: Dass muss nicht ungesund sein. Denn wer statt zu Schokoriegeln oder Keksen aus der Schreibtischschublade gesunde Snacks wählt, beugt Heißhungeranfälle vor, bleibt lange satt und konzentriert. Am besten trinken Sie vor dem Snacken erstmal ein großes Glas Wasser oder eine selbstgemachte Fruchtsaftschorle mit Mineralwasser, denn häufig wird Hunger mit Durst verwechselt, und man greift eher aus Langeweile zu den Kleinigkeiten.

#### Hier eine Auswahl an gesunden Snacks:

- Ein Glas frischer Fruchtsaft, z.B. Valensina 100 % Erntefrisch gepresst „Pink Grapefruit“
- Frisches Obst
- Fruchtbuttermilch (2 Teile Buttermilch und 1 Teil Valensina 100 % Erntefrisch gepresst Roter Multi-Mix)
- Gemüsesticks mit Hüttenkäse

Ausgabe 03/2020

## FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion



- Naturjoghurt
- Nüsse und Mandeln
- Ein Vollkornbrot mit Avocado oder Käse



### **+++ Küchencheck +++**

#### **Zwei, die sich lieben – Orangensaft und Kürbis**

Gehören Sie zu auch zur Fraktion der Kürbisliebhaber? Zu denen, die nicht abwarten können, bis es die Herbst-Früchte wieder in allen Größen, Formen und Farben - von rund oder oval über birnenförmig bis Ufo-ähnlich, glatt oder gerillt, von grün über gelb bis orange - auf dem Markt oder an kleinen Ständen an der Straße zu kaufen gibt. Drei köstliche Rezept-Ideen in denen das Traumpaar Orangensaft und Kürbis die Hauptrolle spielt.

#### **Butternutkürbissuppe mit Chili, Ingwer und Orangensaft**

Für 4 Personen: 800 g Butternutkürbis, 3 Möhren, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 4 EL Olivenöl, 300 ml 100 % Erntefrisch gepresst Orange, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Instant-Gemüsebrühe, etwas gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, 3 Stängel Petersilie (grob gehackt)

1. Kürbis längs in Spalten schneiden. Kerne und weiche Fasern entfernen. Kürbis schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Möhren waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Alle drei Zutaten grob hacken.



2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer unter Rühren darin dünsten. Kürbis und Möhren kurz mitdünsten. Mit Orangensaft ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Dann 1 Liter Wasser zugießen und die Gemüsebrühe zugeben. Alles mit 1 TL Kreuzkümmel und etwa ¼ TL Chiliflocken abschmecken.
3. Den Deckel auflegen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Noch mal abschmecken und zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

### **Dinkel-Kürbis-Orangenbrot**

Für ein Brot: 600 g Hokkaidokürbis, 100 ml 100 % Erntefrisch gepresst Orange, 500 g Dinkelmehl (Type 630 + etwas mehr zum Bearbeiten), 1 Päckchen Trockenhefe, 20 g Ingwer (fein gehackt), 50 g Kürbiskerne, 2 TL brauner Zucker, 2 TL Salz

1. Hokkaidokürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen, den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden, mit 100 ml Orangensaft aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, Sud abgießen, dabei auffangen. Die Kürbiswürfel zerstampfen. Das Mehl und die Hefe in einer Schüssel mit 5 EL vom Orangen-Kürbis-Sud, Ingwer, Kürbiskernen, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.



3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und etwa 20 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot darin ca. 40 Minuten backen lassen. Vor dem Herausheben noch ca. 5 Minuten in der Form auskühlen lassen.

### **Orangen-Kürbis-Marmelade**

Für sieben bis acht Gläser à 250 ml: 500 g Muskatkürbis, 250 g Hokkaido-Kürbis, Abrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen, 500 ml 100 % Erntefrisch gepresst Orange, 650 g Gelierzucker (2:1), 1 Tonkabohne

1. Muskatkürbis schälen, putzen und würfeln. Hokkaido waschen, ebenfalls putzen und mit Schale würfeln. Mit Zitronenabrieb und Orangensaft in einen Topf geben und ca. 20 Minuten weich köcheln lassen. Dann fein pürieren.
2. Gelierzucker, Zitronensaft und Tonkabohne zugeben, dann unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. Die Marmelade noch heiß in saubere Schraubgläser füllen und verschließen.

Ausgabe 03/2020

## 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)