POWER SNACK KIWI: ERNÄHRUNGSEXPERTIN SVENJA OSTWALD SETZT SICH GEMEINSAM MIT ZESPRI™ FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG EIN

Zespri™, der weltweit größte Anbieter von Kiwi, zeigt wie die Früchte täglich zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung beitragen können – ob als Power-Snack oder beim Meal Prep. Gemeinsam mit Health Coach Svenja Ostwald macht Zespri™ deutlich, wie wertvoll die Wirkung nährstoffreiche Ernährung für unser Wohlbefinden ist. Vielen Deutschen ist nicht bewusst, wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

Dabei spielt vor allem die Darmgesundheit eine wichtige Rolle, denn sie beeinflusst nicht nur das Immunsystem, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Eine neue Studie von Lifesum und Zespri™ zeigt: Obwohl 85 % der Befragten die Bedeutung der Darmgesundheit erkennen, sehen nur 28 % einen direkten Zusammenhang mit ihrer Ernährung. Der regelmäßige Verzehr von Zespri™ Green Kiwi – reich an Ballaststoffen, Vitamin C und weiteren Nährstoffen – kann die Verdauung auf natürliche Weise fördern. Zespri™ Green Kiwi ist nun offiziell ein *„natürlicher Verdauungs-Booster*". Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat bestätigt, dass der Verzehr grüner Kiwis zu einer normalen Darmfunktion beiträgt – basierend auf dem täglichen Verzehr von zwei frischen Green Kiwis (Actinidia deliciosa var. *Hayward*) mit mindestens 200 g Fruchtfleisch.

Pressekontakt: Blume PR GmbH & Co. KG
Gaußstraße 120• 22765 Hamburg • Deutschland • T +49.40.870 893-30 • zespri@blume-pr.de • www.blume-pr.de

In Ergänzung stärkt die süße und besonders saftige SunGold™ dank ihres hohen Vitamin-C- und Folsäuregehalts* nicht nur das Immunsystem, sondern fördert auch die mentale Leistungsfähigkeit und liefert auf natürliche Weise mehr Energie für einen aktiven Alltag. Bereits eine einzige Frucht hat mehr Vitamin C als 3 Orangen und deckt 100 % des täglichen Bedarfs** – der ideale Snack für zwischendurch.

MEAL PREP MIT KIWI: MIT CLEVERER VORBEREITUNG GENUSSVOLL DURCH DIE WOCHE

Meal Prep liegt voll im Trend. „Gerade weil viele Menschen im Alltag wenig Zeit haben, braucht es einfache Lösungen", erklärt Svenja Ostwald, zertifizierter Health Coach. Dabei erweist sich die Kiwi als idealer Begleiter: vielseitig, schnell einsatzbereit und reich an wertvollen Nährstoffen***.
Wer seine Mahlzeiten künftig abwechslungsreich gestalten möchte, setzt auf Zutaten mit unterschiedlicher Struktur: knackige Gurke trifft auf saftige Kiwi. Auch geschmacklich darf es mutiger werden: Süß trifft salzig - Kiwi harmoniert überraschend gut mit Chili oder sogar Ziegenkäse. Gewürze und Kräuter wie Basilikum oder Minze verleihen den Gerichten eine interessante Note und Kokos in Kombination mit SunGold™ Kiwi sorgt für tropischen Geschmack. So entstehen im Handumdrehen leichte Bowls, Snacks oder Salate, die nicht nur praktisch, sondern vor allem lecker sind. Svenja Ostwald plädiert für „Gesunde Ernährung ohne Stress".

FRISCHE IM GLAS MIT DEM ZESPRI™ KIWI GLASNUDEL SALAT

Wer seinem Alltag einen frischen Kick verleihen möchte, sollte dieses farbenfrohe Rezept mit Zespri™ Kiwi unbedingt ausprobieren. Die Kombination aus süß-säuerlicher Kiwi, knackigen Gemüsestreifen und leichten Glasnudeln bringt nicht nur Farbe in das Glas, sondern auch echte Energie für den Tag. Alles wird schichtweise eingepackt: unten das Dressing, darüber die Nudeln, dann Kiwi und Gemüse. So bleibt alles frisch und knackig bis zum Genussmoment. Die Vorbereitung dauert nur wenige Minuten und es ergeben sich im Handumdrehen mehrere Portionen für die Woche. So einfach leicht und lecker kann Meal Prep sein, egal ob für unterwegs oder den schnellen Lunch zuhause. Einfach schichten, verschließen und genießen.

Ihre **Top-3-Tipps** für die alltägliche Integration von Kiwis:

- **Langanhaltend frisch:** Besonders die SunGold™ oxidiert weniger schnell – ideal für Meal Prep und vorgefüllte Lunchboxen.
- **Hinzufügen statt weglassen**: Kiwis sind wahre Vitaminbomben und sind eine perfekte Ergänzung auf dem täglichen Speiseplan. Nicht nur im Winter.
- **Überraschung im Alltag:** Eine ausgewogene Mahlzeit lässt sich ganz einfach zusammenstellen – zum Beispiel aus einer sättigenden Basis wie Couscous, kombiniert mit einer Proteinquelle wie Hüttenkäse und einer frischen Komponente wie der vitaminreichen Kiwi.

---

* Vitamin C und Folsäure tragen zur normalen psychischen Funktion und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Zespri SunGold Kiwifrüchte sind reich an Vitamin C (152 mg pro 100 g) und Folsäure (82 µg pro 100 g).

** Ein Stück Zespri™ SunGold™ über 53 g liefert 100 % des empfohlenen Vitamin-C-Tageswertes. Zespri™ SunGold™ Durchschnittsgewicht: 89,7g

*** Zespri™ SunGold™ Kiwis haben einen hohen Gehalt an Vitamin C (152 mg pro 100 g) und Folsäure (82 µg pro 100 g) und sind eine Quelle für Kalium (298 mg pro 100 g) und Vitamin K (7 µg pro 100 g).

ÜBER ZESPRI

Zespri™ befindet sich zu 100 Prozent im Besitz von aktuellen und ehemaligen KiwianbauerInnen und verfügt über ein globales Team von mehr als 900 Mitarbeitenden mit Sitz in Mount Maunganui sowie in ganz Asien, Europa und Amerika. Unser Ziel ist es, Menschen, Gemeinschaften und die Umwelt durch die Vorzüge der Kiwi zu unterstützen. Wir arbeiten mit 2.800 AnbauerInnen in Neuseeland und 1.500 AnbauerInnen im Ausland zusammen, um VerbraucherInnen mit frischen, gesunden und wohlschmeckenden Zespri™ Green, Zespri™ RubyRed und SunGold Kiwis zu versorgen. Im Jahr 2024/25 lieferten wir 220,9 Millionen Kisten (mehr als 795.000 Tonnen) Kiwis an VerbraucherInnen in über 50 Märkte und erzielten einen weltweiten Betriebsumsatz von 5,14 Milliarden NZ$.

www.zespri.com

Pressekontakt: Blume PR GmbH & Co. KG
Gaußstraße 120• 22765 Hamburg • Deutschland • T +49.40.870 893-30 • zespri@blume-pr.de • www.blume-pr.de