

DIE SECHSFACHE VIELFALT

Cranberries, egal in welcher Form, haben eines gemeinsam: eine angenehme Säure und eine herbe Note, die sie unverwechselbar macht.

In **Cranberry-Saft** mit 100 % Fruchtgehalt steckt nur das Beste aus den reifen Beeren. Unter der Bezeichnung Muttersaft erhalten Sie diesen in Reformhäusern, Apotheken, Drogerie- und Supermärkten.

Für das volle Cranberry-Aroma in Mixgetränken, Shakes und Smoothies können Sie auch zu **Cranberry-Nektar** greifen. Erhältlich sind Produkte aus Cranberry-Saft und Wasser mit mindestens 30 % Fruchtgehalt.

Prima Durstlöcher sind **Cranberry-Erfrischungsgetränke und -Tees**. Dank der großen Geschmacksvielfalt machen es Ihnen diese Cranberry-Getränke leicht, täglich ausreichend und viel zu trinken.

Ab Oktober haben **frische Cranberries** Saison (als TK-Ware sind sie ganzjährig erhältlich). Der Genuss der roten Beeren entfaltet sich besonders in Saucen und Chutneys.

Getrocknete und gesüßte Cranberries schmecken im Frühstücksmüsli, pur als Snack zwischendurch, im salzigen Studentenfutter, zu Salat, in Suppen, im Kuchen oder zu Käse.

Cranberry-Pulver finden Sie in Form von Kapseln oder Tabletten als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken oder Drogeriemärkten.

TIPPS FÜR GESUNDES TRINKEN

Die gesunde Tagesempfehlung:

- 1 1 1/2 Liter Wasser und energiearme Getränke sollte jeder täglich trinken. So empfiehlt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Vielfältiger Durstlöcher:

- 2 Nichts gegen Wasser – aber irgendwann wird das langweilig. Mit ihrem feinherben Geschmack bringen Cranberry-Getränke Abwechslung in das Einerlei.

Das Auge trinkt mit:

- 3 Eine Cranberry-Saftschorle mit Eiswürfeln und einer Scheibe Orange löscht nicht nur den Durst – sie sieht auch einfach toll aus! Das animiert zum Trinken und macht es leichter, die gesunde Tagesmenge zu erreichen.

Fit bleiben:

- 4 Gerade wer wenig isst, z.B. während einer Diät, sollte nicht nur zu klarem Wasser greifen. Cranberry-Getränke liefern außer Flüssigkeit und Mineralstoffen weitere wichtige Nährstoffe.



Mehr Informationen und weitere Rezeptideen zu Cranberries aus den USA finden Sie unter:

www.cranberries-usa.eu

Herausgeber

CRANBERRY MARKETING COMMITTEE
c/o mk² marketing und kommunikation gmbh
www.cranberries-usa.eu · info@cranberries-usa.eu

1. Auflage 09/2015



DIE BEEREN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



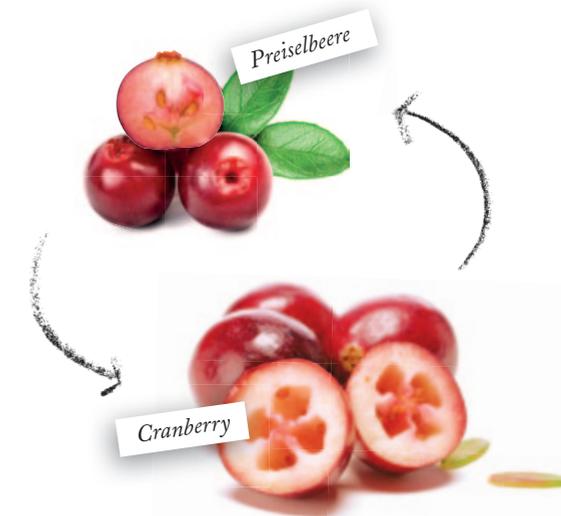
Vielseitig · Einzigartig · Gesund

SUPERFRUCHT CRANBERRY

An ihrer satt-roten Farbe sind sie überall zu erkennen – Cranberries, die großfruchtigen Beeren aus den USA. Unverwechselbar macht sie ihr typisch fruchtig-herber Geschmack und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften.

DIE VERWANDTEN VOM ANDEREN KONTINENT

Cranberries und Preiselbeeren – ist das nicht das Gleiche? Von wegen! Cranberries sind die großen, amerikanischen Verwandten unserer Preiselbeere: Beide gehören zu den Heidekrautgewächsen.



Während unsere europäischen erbsengroßen Beeren nur wenig Fruchtfleisch bilden und kleine Samenkerne besitzen, haben Cranberries viel festes Fruchtfleisch. Auch unterscheiden sich beide in Inhaltsstoffen, Nährwerten und Wirkung.



KLEINE BEERE, GROSSE KRAFT

WAS MACHT CRANBERRIES SO EINZIGARTIG?

Cranberries enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die ihnen eine ungewöhnliche Eigenschaft verleihen: Proanthocyanidine, auf Englisch kurz PACs genannt, bewirken einen Antihaft-Effekt. Diese außergewöhnliche Eigenschaft macht Cranberries absolut einzigartig.

BAKTERIEN FINDEN KEINEN HALT

Die PACs hindern Bakterien daran, sich an den Schleimhäuten festzusetzen. Dies ist relevant, da die meisten Schleimhäute im Körper eine unebene Oberfläche aufweisen, an der sich Bakterien leichter halten können.



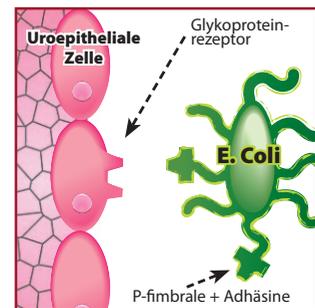
CRANBERRIES

DAS HEILMITTEL DER MEDIZINMÄNNER

Die amerikanischen Ureinwohner sind berühmt für ihr Wissen über die Heilkräfte der Natur. Cranberries schätzten sie sehr! Die Beeren waren für sie Nahrungs- und Heilmittel zugleich.

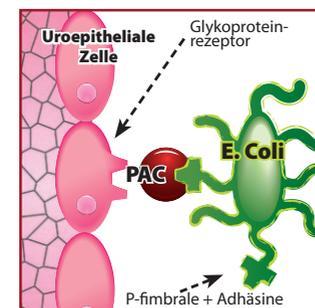
EIN NATURHEILMITTEL MIT MHRFACHNUTZEN

Die Ureinwohner kurierten damit Schmerzen, nutzten sie für rituelle Zwecke, zum Färben oder als Konservierungsmittel. Vor allem aber verwendeten sie den Saft zum Desinfizieren von Wunden. Denn Cranberries wirken antibakteriell. Heute wissen wir aus vielen Studien, auf welche besondere Weise sie außerdem Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.



Adhäsionsmechanismus bei E.coli

Anti-Adhäsions-Effekt von Cranberry-PACs, die sich an die bakteriellen Adhäsine binden.



WIRKUNG BEI HARNWEGSINFEKTEN UND BLASENTZÜNDUNGEN

Dieser Anti-Haft-Effekt führt dazu, dass beispielsweise E.coli-Bakterien, die häufigste Ursache von bakteriellen Harnwegsentzündungen, mit dem Harnfluss ausgeschwemmt werden. So kann Entzündungen vorgebeugt bzw. deren Heilung begünstigt werden.

DIESE PACS SIND ETWAS BESONDERES

Bei den PACs handelt es sich um farblose Bitterstoffe. Sie sind nicht hitzeempfindlich und werden deshalb nicht beim Kochen zerstört. PACs sind auch in Schokolade oder Weintrauben enthalten. Doch nur die in Cranberries enthaltenen Stoffe vom Typ A rufen den Antihaft-Effekt hervor, da sie eine außergewöhnliche Struktur aufweisen.

AUF DIE RICHTIGE MENGE KOMMT ES AN

Im Durchschnitt enthalten 100 ml Cranberry-Muttersaft 65 mg PACs. In Studien trat der Antihaft-Effekt auf, nachdem die Testpersonen regelmäßig täglich 36 mg Proanthocyanidine vom Typ A zu sich genommen hatten.

MIT POWER GEGEN DIE ERKÄLTUNGSGEFAHR



CRANBERRY-INGWER-TEE

ZUTATEN FÜR FÜR 1 LITER TEE:
300 ml Cranberry-Saft (100%)
400 ml Wasser
6-8 cm Ingwerwurzel
2 EL Earl Grey Tee
3-4 EL Zucker
2 Orangen
1 Zitrone

Cranberry-Saft und Wasser aufkochen. Ingwerwurzel in dünne Scheiben schneiden, in den Saft geben und 5 Minuten ziehen lassen.

Earl Grey Tee und Zucker zufügen und weitere 3-5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Orangen auspressen, die Zitrone in Scheiben schneiden. Tee durch ein Sieb gießen, mit dem Saft mischen und mit Zitronenscheiben servieren.

FRUCHTIGES ALLROUND-TALENT

CRANBERRY SAUCE

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN:
200 g frische US-Cranberries (oder TK-Ware)
75 g Zucker
100 ml Wasser
½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale

Cranberries mit Zucker, Wasser und Orangenschale in einen Topf geben. Unter Rühren 6-8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Tipp: Die Sauce kann je nach Geschmack aromatisiert werden: Würzig mit Nelkenpulver, Muskat, und Ingwer, oder exotisch mit Kardamom, Sternanis und frischem Vanillemark.

