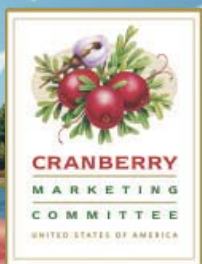


*Kennen Sie*

# **CRANBERRIES? AUS DEN USA!**



*Die gesunden  
Power-Beeren*

## Cranberries – die vielseitigen Beeren mit dem leicht herben Aroma

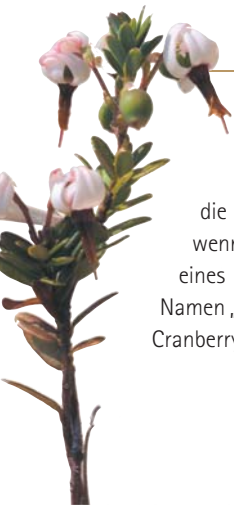


Fruchtig im Geschmack und voller gesunder Inhaltsstoffe – das sind Cranberries aus den USA. Die leuchtend roten Beeren mit dem leicht herben Aroma sind ein Genuss und passen perfekt zu einer ausgewogenen Ernährung: Mit Cranberries können Sie kochen oder backen, herzhaft oder süße Speisen verfeinern. Die Trockenfrüchte schmecken als Snack, im Salat, Joghurt oder Dessert. Cranberry-Nektar trinken Sie pur oder verwenden ihn zum Mixen von Cocktails. Die Vielfalt der Cranberries ist unendlich – probieren Sie es aus!



## Wie bekamen die Cranberries ihren Namen?

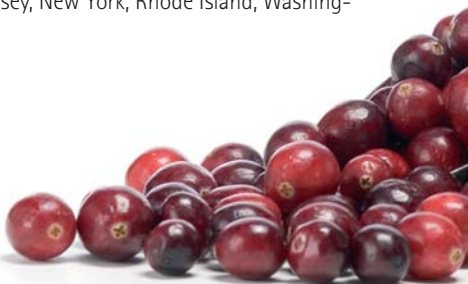
Als sich die ersten Europäer 1620 an der Ostküste Nordamerikas niederließen, lernten sie die Beeren durch die Indianer kennen. Da die Blüte der Pflanze, wenn sie sich im Wind bewegt, dem Kopf eines Kranichs ähnelt, gaben ihr die Siedler den Namen „Crane Berry“ (Kranichbeere), was später zu Cranberry verkürzt wurde.





## Cranberries sind **echte Amerikaner**

Die Heimat der Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) liegt in Nordamerika. Ideale Bedingungen für den Anbau bieten Oregon, Connecticut, Massachusetts, Michigan, Minnesota, New Jersey, New York, Rhode Island, Washington und Wisconsin.



## Wann haben Cranberries **Saison?**

Frische Cranberries sind von Oktober bis Januar erhältlich. Trockenfrüchte, Cranberry-Nektar und andere Produkte gibt es das ganze Jahr über.

### SCHON GEWUSST?

Nicht zu verwechseln ist die Cranberry mit der europäischen Preiselbeere. Beide Pflanzen gehören zu den Heidekrautgewächsen, unterscheiden sich aber in Merkmalen und Inhaltsstoffen. Cranberries haben viel helles, festes Fruchtfleisch mit intensivem Geschmack und einer feinherben Note. Preiselbeeren hingegen bilden nur erbsengroße Früchte mit wenig Fruchtfleisch und vielen Samenkernen.

Cranberries gedeihen auf sauren Hochmoorböden. Die Beeren hängen an kleinen Sträuchern, von denen manche über 100 Jahre alt sind. Sie wachsen in undurchlässigen Betten, den „bogs“ oder „marshes“, die mit Sand, Torf, Kies und Lehm gefüllt sind.

## Das Cranberry-Jahr

Im Mai entwickeln sich an den auf dem Boden liegenden Reben der Cranberry-Pflanzen neue Blätter. Ab Juni öffnen sich rosa-weiße Blüten. Sind sie verblüht, zeigen sich winzige grüne Knoten, die zu Cranberries heranwachsen. Ihre volle Reife erreichen sie im September und Oktober. Danach färben sich die Blätter dunkelrot und es beginnt die Ruhephase.



## Die Erntezeit beginnt im Herbst

Von Mitte September bis Anfang November ernten die Farmer die reifen Cranberries. Dabei sind zwei Verfahren verbreitet.



## Die **Trocken**-Ernte

Die Farmer setzen kleine Erntemaschinen ein, die Mähreschern ähneln und mit rotierenden Rechen die Beeren direkt von den Stielen pflücken. Die Früchte fallen auf ein Förderband und werden in einem Behälter gesammelt. Handverlesen gelangen sie später als Frischfrüchte in den US-Handel oder sind für den Export bestimmt.



## Die **Nass**-Ernte

Cranberries können schwimmen, da jede Beere vier Luftkammern besitzt. Diesen Effekt machen sich die Farmer bei der Nassernte zunutze. Dazu fluten sie ihre Felder mit Wasser und lösen die Beeren maschinell von den Sträuchern. Ein farbenfrohes Schauspiel: Im Herbst prägen rote Seen die Landschaft im Norden der USA. Anschließend werden die Cranberries in Behälter abgesaugt, über Fließbänder auf LKW verladen und in Betriebe zur Weiterverarbeitung transportiert. 95 % der Cranberries werden nass geerntet.



## Vom **Allheilmittel** der Indianer zum modernen Hausmittel

Für die amerikanischen Ureinwohner waren Cranberries einst Medizin und Nahrungsmittel in einem. Schon vor über 300 Jahren verwendeten sie die Beeren, um Wunden zu heilen und Schmerzen zu lindern. Heute sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Cranberry gut bekannt, insbesondere ihre Fähigkeit Harnwegsinfektionen vorzubeugen. Denn die leckeren Beeren verfügen über eine Eigenschaft, die sie unter allen Früchten einzigartig macht.

## **Antihaft-Effekt** verhindert Klebkraft

Stellen Sie sich einen Klettverschluss vor, wie an Schuhen oder Jacken. Wenn Sie ein Stück Papier zwischen die beiden Nylonstreifen legen, finden die kleinen Widerhaken der einen Seite keinen Halt in den Schlaufen der anderen. Der Schnellverschluss schließt nicht. Das ist das Prinzip des Antihaft-Effekts von Cranberries.

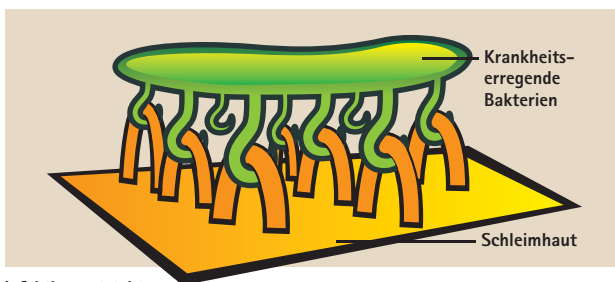
### SCHON GEWUSST?

Bei PACs handelt es sich um farblose Bitterstoffe, die unter anderem auch in Schokolade oder Weintrauben enthalten sind. Doch die in Cranberries enthaltenen Stoffe haben eine ganz besondere Struktur. Das macht sie so einzigartig in ihrer Wirkung.

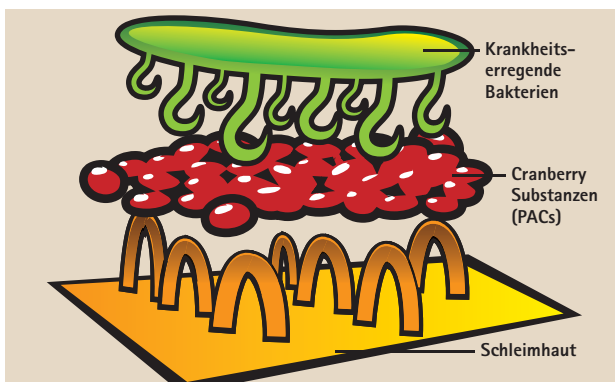
## Ihr **Antihaft-Effekt** macht Cranberries einzigartig

Cranberries enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die über eine besondere Fähigkeit verfügen: Sie hindern Bakterien daran, sich an den Schleimhäuten festzusetzen. Das macht die Beeren so einzigartig. Der Antihaft-Effekt der Proanthocyanidine, auf Englisch kurz PACs genannt, führt dazu, dass E.coli-Bakterien einfach mit dem Harnfluss ausgeschwemmt werden und keine Entzündung in Blase oder Niere verursachen können.

### Model:



Infektion entsteht



Infektion wird verhindert

## Blasenschutz

Jede zweite Frauen leidet mindestens einmal in ihrem Leben an einer Blasenentzündung. Bei vielen kehrt die lästige und schmerzhafte Erkrankung immer wieder zurück. Wer täglich Cranberry-Nektar trinkt oder die Beeren isst, kann das Risiko einer Infektion bis zu 40 % senken.

## Mundhygiene

Der Antihafteffekt der Cranberries ist auch im Mund wirksam: Mundwasser mit Cranberry-Extrakt verringert bei regelmäßiger Anwendung die Anzahl der Bakterien im Speichel. Es bildet sich weniger Zahnbelag auf Zähnen und in Zahnzwischenräumen, was als Hauptursache von Parodontose und Karies gilt.

## Gesunder Magen

Die Inhaltsstoffe der Cranberry können Bakterien daran hindern, sich im Magen einzunisten. Infektionen mit *Helicobacter pylori* gelten als Ursache für Erkrankungen der Magenschleimhaut sowie Magen- und Darmgeschwüren, die das Krebsrisiko erhöhen. So hilft der Antihafteffekt der Cranberries auch den Magen und Darm zu schützen.

## Anti-Aging

Cranberries gehören zu den Früchten mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien. Damit scheinen sie ein echtes Anti-Aging-Ass zu sein. Denn die bioaktiven Substanzen schützen die Zellen vor freien Radikalen. Diese machen nicht nur alt sondern auch krank. Vorzeitige Hautalterung und Krankheiten wie Krebs und Herzerkrankungen werden auf Schäden durch freie Radikale zurückgeführt.

## Herz- und Gefäßschutz

Gleich in mehrfacher Weise wirken Cranberries positiv auf die Gesundheit von Herz und Gefäßen. Die Beeren enthalten Flavonoide, denen ein Schutz vor Arteriosklerose, einer Hauptursache für Herzerkrankungen, zugeschrieben wird. Sie beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv und hindern bestimmte Enzyme daran, die Arterien zu verengen und fördern so den Blutfluss.

## Das gesunde Plus

Dank der hohen Nährstoffdichte gelten Cranberries als natürliches Functional Food – Essen mit Gesundheitsnutzen.



## Welche Sorte Cranberries wirkt am besten?

„Ob frische, gefrorene oder getrocknete Cranberries, Cranberry-Pulver, -Nektar oder -Sauce – alle Cranberry-Produkte haben den gleichen gesundheitlichen Nutzen. Deshalb können Sie frei wählen, je nachdem, was Sie und Ihre Familie am liebsten mögen“, sagt Dr. Martin Starr, wissenschaftlicher Berater des Cranberry Institutes.

## Rund um die Uhr geschützt

Mit einer täglichen Portion Cranberries können Sie Ihre Gesundheit schützen. Wenn Sie immer wieder an Blasenentzündung leiden, sollten Sie morgens und abends eine Portion zu sich nehmen. Der Antihaft-Effekt setzt etwa zwei Stunden nach dem Konsum ein und hält bis zu 10 Stunden an. So sind Sie rund um die Uhr geschützt.



Cranberries gelten als sehr gesunde Früchte. Sie enthalten kein Cholesterin, kein Fett und haben einen geringen Natriumgehalt. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe und versorgen den Körper mit zahlreichen Vitalstoffen. Damit sind sie ideal für eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist.

## Das steckt in 100 g ...

### frischen Cranberries

46 Kalorien, 0,4 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 12,2 g Kohlenhydrate  
4,6 g Ballaststoffe, 85 mg Kalium, 13,3 mg Vitamin C

### gesüßten und getrockneten Cranberries

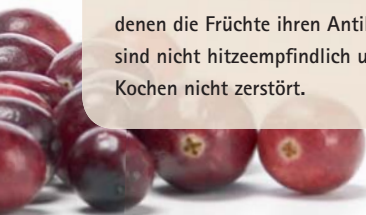
308 Kalorien, 0,1 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 82,4 g Kohlenhydrate  
5,7 g Ballaststoffe, 40 mg Kalium

Quelle: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)



## SCHON GEWUSST?

Die in Cranberries enthalten sekundären Pflanzenstoffe, denen die Früchte ihren Antihaft-Effekt verdanken, sind nicht hitzeempfindlich und werden deshalb beim Kochen nicht zerstört.





## **Frische Cranberries**

... haben von September bis Anfang Januar Saison. Sie sind luftig verpackt in perforierten Beuteln oder Klarsichtschalen erhältlich. Idealerweise lagern Sie frische Cranberries in einem Frischhaltebeutel oder in der Originalverpackung im Gemüsefach Ihres Kühlschranks. So sind sie zwei bis drei Monate haltbar.



## **Tiefgefrorene Cranberries**

... erhalten Sie das ganze Jahr über oder Sie frieren selbst frische Beeren ein. Tauen Sie die Beeren vor der Verwendung nicht auf, da sie sonst ihren Biss verlieren. Spülen Sie die Cranberries einfach mit kaltem Wasser ab und bereiten sie diese wie frische Früchte zu.

## **Cranberry-Nektar oder -Saft**

... schmeckt herrlich fruchtig und leicht herb mit einer dezenten Süße. Sie können ihn pur genießen oder mit Mineralwasser, anderen Säften und alkoholhaltigen Getränken mixen.



## Cranberry-Gelee und -Saucen

... zählen zu den Klassikern unter den Cranberry-Produkten. So ist in den USA der traditionelle Truthahn zum Thanksgiving ohne die aromatische Sauce einfach unvorstellbar!



## Getrocknete Cranberries

... schmecken besonders gut als schneller Snack zwischendurch, im Müsli und Joghurt oder zu frischen Früchten. Viele Rezepte mit frischen Cranberries und anderen Beeren lassen sich auch mit den getrockneten Früchten zubereiten.



## Cranberry-Pulver

... ist als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich und ist eine gute Alternative den täglichen Bedarf an Cranberries zu decken. Es wird zur Gesunderhaltung der Blase und der Harnwege angewandt und wird häufig in Form von Tabletten oder Kapseln angeboten.



Das ganze Jahr über verleihen Cranberries unterschiedlichsten Rezepten eine herb-fruchtige Note und sorgen für mehr Farbe im Essen. Außerhalb der Saison für frische Beeren können Sie für fast alle Rezepte getrocknete Cranberries verwenden. Weichen Sie die Trockenfrüchte vor der Zubereitung einige Stunden in Cranberry- oder Apfelsaft ein. 50 g getrocknete Cranberries entsprechen 100 g frischer Früchte.

## SCHON GEWUSST?

### Frische Cranberries erst zuckern

Da frische Cranberries roh sehr sauer sind, sollten Sie die Beeren zuckern, bevor Sie sie im Dessert oder Salat verwenden: Cranberries halbieren und dann auf 200 g Früchte 50 g Zucker geben. Kurz ziehen lassen.

### Kleine Leckerei

Getrocknete Cranberries liefern unterwegs als kleiner Snack schnell Energie. Ideal auch für Kinder, die gern Süßes mögen.

## Cranberry-Sauce

### Zutaten für 6 Personen:

1 Beutel (340 g) frische Cranberries

200 g Zucker

150 ml Wasser

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

Salz

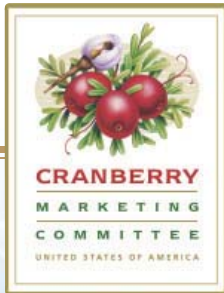
Cranberries verlesen und zusammen mit Wasser, Zucker und der Orangenschale in einen Topf geben. Unter Rühren ca. 10 Minuten bei mäßiger Hitze kochen lassen.

Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Weitere Rezepte finden Sie unter:

[www.cranberries-usa.eu](http://www.cranberries-usa.eu)





**Herausgeber:**

Cranberry Marketing Committee

Büro Deutschland & Europa  
c/o mk<sup>2</sup> gmbh  
Postfach 150111  
D-53040 Bonn

Tel. +49 (0)228 - 94 37 87-0

Fax +49 (0)228 - 94 37 87-7

E-Mail: [cranberries@mk-2.com](mailto:cranberries@mk-2.com)

**Büro Schweiz**

Deborah Schumann  
Bini Höfliweg 19  
CH-6072 Sachseln

Tel.: +41 (0) 41 66 203 60

Fax: +41 (0) 41 66 203 62

**Büro Österreich**

c/o e:communications  
Gabriela Novotny  
Büropark Donau  
Inkustraße 1 - 7 / Stiege 7  
A-3400 Klosterneuburg

Tel: +43 (0) 22 43 83 77 8

Fax: +43 (0) 22 43 83 77 8

[www.cranberries-usa.eu](http://www.cranberries-usa.eu)