



„Beerenstark für
die Gesundheit“

Cranberries sind
lecker und steigern
die Vitalität

Auf ihrem Ursprungskontinent Nordamerika sind sie seit Urzeiten bekannt und fester Bestandteil der Küche geworden. Auch ihre Heilwirkung ist von den Ureinwohnern überliefert und findet heute ernsthafte Beachtung in Medizin und Naturheilkunde. Während Nahrungsmittel im Allgemeinen in erster Linie ernähren, gibt es besonders wertvolle Lebensmittel mit Gesundheit stärkender und schützender Funktionalität.

Die roten Früchte haben es in sich, ob frisch, getrocknet, als Saft oder Sauce - Cranberries verbinden den einzigartigen herbfruchtigen Geschmack mit einer Fülle von gesundheitsfördernden Eigenschaften, wie Wissenschaftler anhand der Ergebnisse aktueller weltweiter Studien eindrucksvoll belegen können.

Schon 1 - 2 Gläser Cranberry-Saft täglich getrunken beugen gleich mehreren Krankheiten auf einmal vor.

Die Beeren sind eine super Waffe gegen Bakterien.

Jüngst entdeckten Forscher auch noch Schutzeffekte vor Herzinfarkt und Schlaganfall, und es gibt erste Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung (Bekämpfung des Pro-Krebsenzym Ornithine Decarboxylase), d.h. hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen.

Bewahrt die Blase vor Entzündungen:

Schuld an Blaseninfekten (häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen) sind meist Escherichia-Coli-Bakterien. Diese verhaken sich in den Zellwänden der Harnwege,

vermehrten sich und steigen in Blase und Nieren auf. Sogenannte Proanthocyanide in Cranberries machen die „Enterhaken“ der Bakterien unschädlich. Folge: Sie können sich nicht mehr festsetzen und Entzündungen auslösen. Vorbeugend wirken schon 1 bis 2 Gläser Saft am Tag. Regelmäßig getrunken werden auch die Bakterien unschädlich gemacht, die gegen Antibiotika unempfindlich geworden und daher schlecht zu bekämpfen sind.

Schützt den Magen vor Geschwüren:

Auch in der Magenschleimhaut ist die Cranberry wirksam. Sie erschwert das Andocken der berüchtigten Helicobacter-pylori-Bakterien, die oft Ursache von Geschwüren und gar Magenkrebs sind.

Hält Zähne und Zahnfleisch gesund:

Bakterien und Parasiten werden ebenfalls kampfunfähig gemacht. Das schützt Zähne und Zahnfleisch vor ihren zerstörerischen Angriffen. Im Laborversuch hat Cranberry-Extrakt in Sekundenschnelle Trichomonaden abgetötet, das sind besonders robuste, allgegenwärtige Parasiten, die von der Mundhöhle in den Körper gelangen, das Immunsystem schwächen und an Schwachstellen im Körper Geschwüre bilden.

Putzt die Adern sauber, verhindert Verkalkung:

Cranberries helfen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen: Sie verhindern, dass schädliches Cholesterin in den Adern Schäden anrichten kann, indem sie den Anteil „guten“ HDL-Cholesterins erhöhen. Arterien werden von angesammeltem Cholesterin gereinigt, mit positivem Effekt auf das Herz-

Kreislauf-System. In Studien konnte Cranberry-Extrakt sogar das Absterben von Gehirnzellen beim Schlaganfall um 50 Prozent abbremsen. Mediziner schreiben diese Wirkung seinen bioaktiven Substanzen, z. B. Polyphenolen, zu, die zur wichtigen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören.

Stärkt die körpereigene Gesundheitspolizei:

Cranberries enthalten neben viel Natrium, Phosphor und Kalium besonders viel Vitamin C (30-40 mg pro 100 g Frucht). Zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen liefert dies dem Immunsystem „Futter“, um Krankheiten selbst besser abwehren zu können. Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe fasst man unter dem Begriff Antioxidantien zusammen. Gemeinsam bremsen sie die menschliche Zellalterung und bekämpfen jeden zerstörerischen Angriff auf unsere Zellen. Beerenfrüchte, vor allem blaue und rote, haben die höchste antioxidantische Wirkung aller Obst- und Gemüsearten. Der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse verringert das Risiko, an den Folgen einer Immunschwäche (z.B. bösartigen Tumoren) zu erkranken. Hochantioxidantische Lebensmittel wie Cranberries entlasten den Körper von zerstörerischen ‚freien Radikalen‘.

Schutz vor Alzheimer und anderen altersbedingten Krankheiten

Die Art unserer Ernährung wirkt sich auch auf die Gesundheit unseres Gehirns aus. Forscher vermuten, dass Lebensmittel, die wie Cranberries reich an Antioxidantien sind, Vitamin B, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren enthalten, das Gehirn vor altersbedingten Krankheiten schützen können.

Rezeptvorschläge

Cranberry Kiss:

2 cl Vanillesirup, 4cl Blutorangen-Nektar, 4 cl Grapefruitsaft, 12 cl Cranberry-Nektar. Mit Eiswürfeln im Shaker mixen und in Longdrinkgläser auf Eiswürfel füllen. Mit Orangenscheiben und frischen Cranberries garnieren.



Cranberry-Rohkost:

4 Tassen frische Cranberries, 2 Äpfel mit Schale, 1 ganze Schale einer unbehandelten Orange (behandelte Orange gründlich und heiß abwaschen), 1 Tasse brauner oder weißer Zucker.

Von der Apfelsinenschale soviel weisse Innenhaut wie möglich herauskratzen. Die Äpfel vierteln und entkernen. Alle Früchte und die orange Schale der Apfelsine in einer Küchenmaschine fein raspeln (oder durch den „Wolf“ drehen), anschließend mit dem Zucker mischen und in Schraubgläser abfüllen. Im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

Cranberry Pflanzen

9-12 Pflanzen/m² bilden schnell einen dichten Bestand in saurem, humosen Boden, in voller Sonne und bei gleichmäßiger Feuchtigkeit. Aufstreuen von Sägespäne hilft gegen Unkrautdruck und speichert Feuchtigkeit. Cranberries sind frosthart und benötigen weder Dünger noch Chemie, ein starker Rückschnitt (ca. alle 4 Jahre) fördert den Fruchtertrag.

Cranberry Ernte

Unsere Ernte beginnt in der letzten Septemberwoche. Doch schon jetzt können frische Cranberries einfach telefonisch über 05071/2932 reserviert werden oder per mail. Wir versenden die Beeren auf Wunsch per Post zum gewünschten Datum. Neben frischen Beeren halten wir getrocknete Früchte, Cranberry-Pflanzen, Saucen, Gelees und Säfte bereit, z.B.:

- Cranberry-Nektar, 50 % Fruchtgehalt, 0,7 l
- Cranberry-Saft mit Apfel, ohne Zucker, **100 % Frucht**, 0,7 l

Mehr Info über Cranberry ist zu finden in unserem Infoblatt, „Cranberry - das musst du erleben“ oder unter **www.cranberry-dierking.de**. Weitere leckere Rezepte und viele Tipps rund um die Cranberry gibt es in unserem Rezeptbüchlein.

WILHELM DIERKING

BEERENOBST



Kötnerende 11 · 29690 Gilten-Nienhagen
Tel. (0 50 71) 29 32 · Fax (0 50 71) 27 94
info@dierking.de · www.cranberry-dierking.de