

Cranberry-Rohkost

4 Tassen frische oder gefrorene Cranberries, 2 Äpfel mit Schale, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, 1 Tasse (oder weniger, nach Geschmack) Rohrzucker.

Die Äpfel waschen und achteln, alle Früchte in einer Küchenmaschine fein raspeln (z. B. mit dem Aufsatz für Kartoffelraspel), anschließend mit dem Zucker verrühren und in sterile Schraubgläser abfüllen. Hält im Kühlschrank wochenlang.



Cranberry-Fruchtaufstrich

1,5 kg Cranberries, 1 kg Zucker, etwas Wasser oder Cranberrynektar.

Die Beeren in der Küchenmaschine fein zerhackeln, in einem hohen Kochtopf mit dem Zucker mischen und 1 Stunde ziehen lassen. Unter Rühren aufkochen und einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Etwas Wasser oder Saft (ca. 1/8 Liter) zugeben und mit dem Pürierstab zermusen.

Heiß in sterile Gläser abfüllen. Wenn man gefrorene Beeren nimmt, kann man auf die Flüssigkeitszugabe verzichten. Dieser Fruchtaufstrich, mit Schlagsahne gemischt, eignet sich hervorragend als Tortenfüllung.



Cranberry-Ernte

Unsere Ernte beginnt in der letzten Septemberwoche. Doch schon jetzt können frische Cranberries einfach telefonisch oder per mail reserviert werden. 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
- Cranberry-Saft pur, **100 % Frucht**, 0,7 l

Unser Hofladen „Moosbeerhütte“ hat ganzjährig geöffnet.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr und

Samstag von 9 bis 13 Uhr



Kötnerende 11 · 29690 Gilten-Nienhagen
Tel. (0 50 71) 91 21 60 · Fax (0 50 71) 27 94
info@dierking.de · www.cranberry-dierking.de

„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 kleines Gläschen (50ml) Cranberrysaft täglich getrunken beugt 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 Hamdrang, Brennen beim Wasserlassen) sind meist Escherichia-Coli-Bakterien. Diese verhaften sich in den Zellwänden der Harnwege, vermehren 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. Hoch-antioxidantische 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.