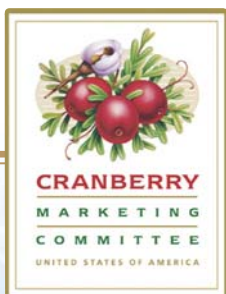




We hebben hier enkele cranberryrecepten voor u samengesteld.
Op www.cranberries-usa.eu vindt u regelmatig nieuwe ideeën
voor de bereiding van deze aromatische bessen.



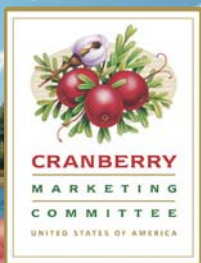


Uitgever

Cranberry Marketing Committee
c/o US Export Consultants BV
Benoordenhoutseweg 23
2596 BA Den Haag
Tel.: 070 - 314 24 26
Fax: 070 - 314 24 27
E-Mail: info@us-export.nl

www.cranberries-usa.eu

Kent u de
CRANBERRIES?
UIT DE USA!



*De gezonde
power-bessen*

Cranberries – de veelzijdige bessen met het enigszins bittere aroma



Fruitig van smaak en vol gezonde bestanddelen – dat zijn cranberries uit de Verenigde Staten. De lichtrode bessen met het enigszins bittere aroma smaken heerlijk en passen perfect bij een uitgebalanceerde voeding. Met cranberries kunt u koken of bakken en geeft u hartige of zoete gerechten net wat extra's. De gedroogde vruchten zijn lekker als snack, in salades, yoghurt of desserts. Cranberry-sap drinkt u puur of gebruikt u bij het mixen van cocktails. De mogelijkheden van cranberries zijn eindeloos – probeer het zelf ook eens!



Waar komt de naam cranberry vandaan?

Toen de eerste Europeanen zich in 1620 aan de oostkust van Noord-Amerika vestigden, leerden ze de bessen kennen via de indianen. Omdat de bloem van de plant, als deze heen een weer wiegt in de wind, op de kop van een kraanvogel lijkt, noemden de kolonisten de plant "Crane Berry" (kraanvogelbes). Die naam werd later afgekort tot cranberry.





Cranberries zijn **echte Amerikanen**

De cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) komt van oorsprong uit Noord-Amerika. Ideale omstandigheden voor de cranberrycultuur zijn te vinden in Oregon, Connecticut, Massachusetts, Michigan, Minnesota, New Jersey, New York, Rhode Island, Washington en Wisconsin.



Wat is het **cranberryseizoen**?

Verse cranberries zijn verkrijgbaar van oktober tot januari. Gedroogde vruchten, cranberrysap en andere producten zijn het hele jaar door verkrijgbaar.

LEUK WEETJE

De cranberry is niet hetzelfde als de Europese rode vossenbes. Beide planten behoren tot de heideachtigen, maar ze hebben verschillende kenmerken en bestanddelen. Cranberries hebben veel lichtgekleurd, stevig vruchtvlees met een intense smaakbeleving en enigszins bitter van toon. De vrucht van de rode vossenbes is echter niet groter dan een erwt, heeft weinig vruchtvlees en veel pitjes.

Cranberries groeien goed op zure hoogveengrond. De bessen groeien aan kleine plantjes, waarvan sommige meer dan honderd jaar oud zijn. Ze groeien in niet-doorlatende bedden, de "bogs" of "marshes", die gevuld zijn met zand, turf, kiezel en leem.

Het **cranberryjaar**

In mei komt er nieuw blad aan de op de grond liggende ranken van de cranberryplanten. Vanaf juni krijgt de plant roze-witte bloempjes. Wanneer deze uitgebloeid zijn, komen er kleine groene knoppen die uitgroeien tot cranberries. In september en oktober zijn de bessen dan echt rijp. Daarna worden de bladeren donkerrood en begint de rustfase.



De **oogsttijd** begint in de herfst

Vanaf medio september tot begin november oogsten de boeren de rijpe cranberries. Dat wordt op twee manieren gedaan.



Het droog oogsten

De boeren gebruiken kleine oogstmachines die op combines lijken en met ronddraaiende harken de bessen direct van de steeltjes plukken. De vruchten vallen op een transportband en worden in een bak verzameld. Daarna worden ze handmatig gesorteerd en komen ze als verse vruchten op de Amerikaanse markt terecht of worden ze geëxporteerd.



Het nat oogsten

Cranberries blijven drijven, omdat iedere bes vier luchtkamers heeft. Hiervan maken de boeren gebruik bij het nat oogsten. Bij het nat oogsten zetten ze de velden onder water en worden de bessen machinaal van de planten verwijderd. Een kleurrijk schouwspel: in de herfst kleurt het landschap in het noorden van de Verenigde Staten rood van de cranberrymeren. Vervolgens worden de cranberries uit het water opgezogen en via een lopende band in een vrachtwagen geladen en voor verdere verwerking naar bedrijven vervoerd. 95% van de cranberries wordt nat geoogst.



Van wondermiddel van de indianen tot modern huismiddeltje

Voor de oorspronkelijke inwoners van Amerika waren cranberries ooit geneesmiddel en voedingsmiddel in één. Al meer dan driehonderd jaar gebruikten ze de bessen om wonden te genezen en pijn te stillen. Tegenwoordig zijn de gezondheidsbevorderende eigenschappen van de cranberry alom bekend, met name hun vermogen om infecties aan de urinewegen te voorkomen. De lekkere bessen hebben namelijk een eigenschap die hen uniek onder alle vruchten maakt.

Antihechteffect voorkomt

Stel u een klittenbandsluiting voor, zoals van schoenen of een jas. Wanneer u een stukje papier tussen de beide nylonstroken legt, kunnen de kleine weerhaakjes van de ene kant niet in de lusjes van de andere kant grijpen. De snelsluiting sluit niet. Dat is het principe van het antihechteffect van cranberries.

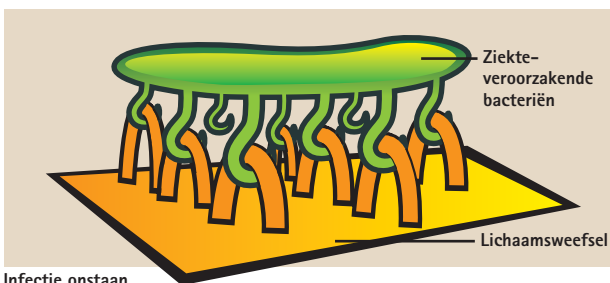
LEUK WEETJE

PAC's zijn kleurloze, bittere stoffen, die onder andere ook in chocolade of wijndruiven zitten. Maar de stoffen in de cranberries hebben een heel bijzondere structuur. Dat maakt de werking van de cranberries uniek.

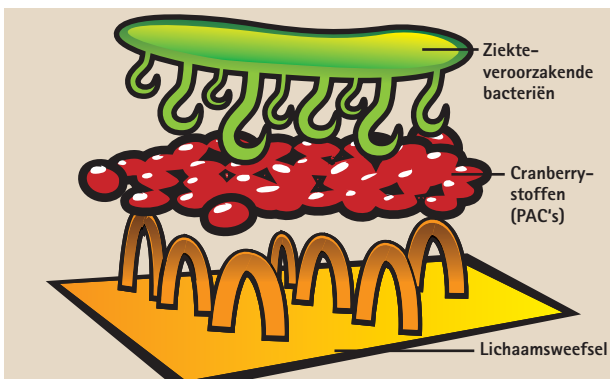
Hun antihechteffect maakt cranberries uniek

Cranberries bevatten secundaire plantenstoffen, die een bijzondere eigenschap hebben: ze voorkomen dat bacteriën zich in het slijmvlies nestelen. Dat maakt de bessen zo uniek. Het antihechteffect van de proanthocyanidinen, in het Engels kortweg PAC's genoemd, zorgt dat E.coli-bacteriën gewoon met de urine worden afgevoerd en geen ontsteking in de blaas of nieren kunnen veroorzaken.

Model:



Infectie ontstaan



Infectie geblokkeerd

Bescherming van de blaas

Een op de twee vrouwen lijdt minstens eenmaal in haar leven aan blaasontsteking. Bij veel vrouwen keert deze lastige en pijnlijke aandoening steeds weer terug. Wie dagelijks cranberrysap drinkt of de bessen eet, kan de kans op een infectie met zo'n 40% verkleinen.

Mondhygiëne

Het antihechteffect van cranberries werkt ook in de mond: mondwater met cranberryextract vermindert bij regelmatig gebruik het aantal bacteriën in het speeksel. Er vormt zich minder plaque op en tussen de tanden, wat de hoofdoorzaak van parodontose en cariës is.

Gezonde maag

De bestanddelen in de cranberries kunnen voorkomen dat bacteriën zich in de maag nestelen. Infecties met *Helicobacter pylori* gelden als oorzaak voor aandoeningen aan het maagslijmvlies; maag en darmklachten verhogen de kans op kanker. Zo helpt het antihechteffect van cranberries ook maag en darm beschermen.

Anti-aging

Cranberries behoren tot de vruchten met het hoogste percentage antioxidanten. Daarmee zijn ze een echte troef in het tegengaan van het verouderingsproces. De bioactieve substanties beschermen de cellen namelijk tegen vrije radicalen. Deze leiden niet alleen tot veroudering, maar ook tot ziekten. Voortijdige veroudering van de huid en ziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten worden toegeschreven aan schade door vrije radicalen.

Bescherming van hart en bloedvaten

Op velerlei wijze hebben cranberries ook een positief effect op de gezondheid van hart en bloedvaten. De bessen bevatten flavonoïde, waaraan een beschermende werking wordt toegeschreven tegen arteriosclerose, een belangrijke oorzaak van hartaandoeningen. Flavonoïden hebben een positieve invloed op het cholesterolgehalte en voorkomen dat bepaalde enzymen de aderen vernauwen en bevorderen zo de bloedstroom.

Het gezonde voordeel

Dankzij hun hoge gehalte aan voedingsstoffen gelden cranberries als natuurlijk "functional food", voeding dat de gezondheid bevordert.



Welke soort cranberries werkt het best?

„Of het nu gaat om verse, bevroren of gedroogde cranberries, cranberry-poeder, -sap of -saus – alle cranberry-producten zijn even goed voor de gezondheid. Daarom is de keuze geheel aan uzelf, afhankelijk van wat u en uw familie het lekkerst vinden“, aldus dr. Martin Starr, wetenschappelijk adviseur van het Cranberry Institute.

24 uur per dag beschermd

Met een dagelijkse portie cranberries kunt u uw gezondheid beschermen. Lijdt u regelmatig aan blaasontsteking, dan kunt u het best 's ochtends en 's avonds een portie nemen. Het antihechtheffect begint circa twee uur na consumptie en blijft zo'n tien uur actief. Zo bent u 24 uur per dag beschermd.



Cranberries staan bekend als zeer gezonde vruchten. Ze bevatten geen cholesterol, geen vet en slechts weinig natrium. Ze leveren waardevolle vezelstoffen en voeden het lichaam met talrijke vitale stoffen. Daarmee zijn ze ideaal voor een voeding die rijk aan fruit en groenten is.

Dit bevat 100 g ...

...verse cranberries

46 calorieën, 0,4 g eiwit, 0,1 g vet, 12,2 g koolhydraten
4,6 g vezelstoffen, 85 mg kalium, 13,3 mg vitamine C

...gezoete en gedroogde cranberries

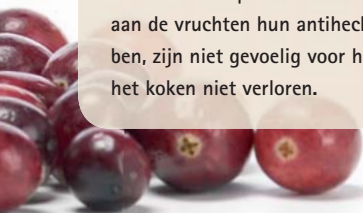
308 calorieën, 0,1 g eiwit, 1,4 g vet, 82,4 g koolhydraten
5,7 g vezelstoffen, 40 mg kalium

Bron: www.nutritiondata.com



LEUK WEEETJE

De secundaire plantenstoffen in de cranberries, waaraan de vruchten hun antihechtheffect te danken hebben, zijn niet gevoelig voor hitte en gaan daarom bij het koken niet verloren.



Verse cranberries

Het seizoen voor verse cranberries loopt van september tot begin januari. Ze zijn dan luchtig verpakt in geperforeerde zakjes of op schalen van doorzichtig materiaal verkrijgbaar. Bewaar verse cranberries bij voorkeur in een plastic zakje of in de oorspronkelijke verpakking in het groentevak van uw koelkast. Op die manier zijn ze twee tot drie maanden houdbaar.



Bevroren cranberries

Bevroren cranberries zijn het hele jaar door verkrijgbaar. U kunt ook zelf verse bessen invriezen. Ontdooi de bessen niet voor gebruik, want dan verliezen ze hun stevigheid. Spoel de cranberries gewoon af met koud water en bereid ze op dezelfde wijze als verse vruchten.

Cranberrysap

Cranberrysap smaakt heerlijk fruitig en iets bitter met een licht zoet tintje. U kunt het puur drinken of mengen met mineraalwater, andere soorten sap of alcoholhoudende dranken.



Cranberrygelei en -sauzen

Cranberrygelei en -sauzen behoren tot de klassiekers onder de cranberry-producten. Zo is in de Verenigde Staten de traditionele kalkoen bij Thanksgiving gewoonweg niet voor te stellen zonder deze aromatische saus!



Gedroogde cranberries



Gedroogde cranberries smaken bijzonder goed als snelle snack tussendoor, in yoghurt met muesli of bij vers fruit. In veel recepten met verse cranberries of andere bessen kunnen ook heel goed gedroogde vruchten worden gebruikt.

Cranberrypoeder

Cranberrypoeder is als voedingssupplement verkrijgbaar bij apotheek, drogist en reformhuis en is een goed alternatief voor de dagelijks benodigde hoeveelheid cranberries. Het wordt gebruikt om de blaas en urinewegen gezond te houden en is vaak verkrijgbaar in de vorm van tabletten of capsules.



Het hele jaar door geven cranberries de meest uiteenlopende gerechten een licht bittere, fruitige smaak en geven ze het eten kleur. Buiten het seizoen kunt u voor vrijwel alle gerechten gedroogde cranberries gebruiken. Laat de gedroogde vruchten eerst enkele uren in cranberry- of appelsap wellen. 50 g gedroogde cranberries komt overeen met 100 g verse vruchten.

LEUK WEETJE

Verse cranberries eerst met suiker bestrooien

Omdat onbewerkte verse cranberries erg zuur zijn, is het aan te raden eerst wat suiker op de bessen te strooien voordat u ze in een dessert of salade gebruikt: halveer de cranberries en voeg 50 g suiker toe aan 200 g vruchten. Laat de suiker in de bessen trekken.

Kleine lekkernij

Gedroogde cranberries geven onderweg als kleine snack snel energie. Ook ideaal voor kinderen die van zoetheid houden.

Cranberrysaus

Ingrediënten voor zes personen

1 zakje (340 g) verse cranberries

200 g suiker

150 ml water

Geraspte schil van 1 onbehandelde sinaasappel

Zout

Verwijder eventuele slechte bessen. Doe de bessen met het water, de suiker en de geraspte schil in een pan. Laat het geheel onder regelmatig roeren ca. 10 minuten op matig vuur koken. Voeg zout naar smaak toe en laat de saus afkoelen.

