

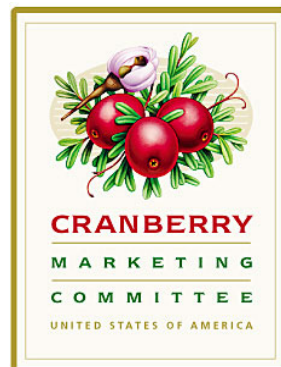
Cranberries haben immer Saison

Der Fruchtsnack schmeckt solo oder als Zutat in der Küche

Leuchtend rot und mit einem intensiven Fruchtgeschmack – das sind Cranberries. Die köstlichen Beeren aus dem Norden der USA stecken randvoll gesunder Nährstoffe und bringen Abwechslung in den täglichen Speiseplan: Als Snack liefern die Trockenfrüchte schnell Energie zwischendurch und als Zutat beim Kochen sorgen sie für eine besondere Note in den unterschiedlichsten Gerichten und Rezepten. Dabei gilt dieser Leckerbissen sogar als gesundheitsfördernd. Die in Cranberries enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, schützen die Zellen vor freien Radikalen und helfen, Herzerkrankungen und Krebs vorzubeugen.

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte täglich mindestens 600 g Obst und Gemüse essen. Eine Handvoll getrockneter Cranberries ist da ein idealer Snack zwischen den Mahlzeiten oder um den Heißhunger auf Süßes zu stillen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den Verzehr von Trockenfrüchten als Alternative zu einer Portion frischem Obst. Doch auch beim Kochen und Backen lassen sich Cranberries hervorragend verwenden. Ihr leicht herbes Fruchtroma harmoniert mit vielen Gerichten: Ob zu hellem oder dunklem Fleisch, in Gemüsegerichten, Obstsalaten oder Süßspeisen, Cranberries lassen sich vielseitig verwenden und setzen mit ihrer appetitlichen Farbe neue Akzente. **Tipp:** Trockenfrüchte zwei bis drei Stunden in Cranberry- oder anderen Fruchtsaft einlegen und wie frische Früchte verwenden.

Bonn, den 21. Februar 2005



Kontakt Deutschland:

mk² gmbh

Ansprechpartner:

Maria G. Kraus

P.O. Box 150 111

D-53040 Bonn

Telefon:

0228/943 787-0

Telefax:

0228/943 787-7

E-Mail:

info@mk-2.com

Kontakt USA:

Cranberry Marketing
Committee

c/o Mike Rucier

Bryant Christie Inc.

1425 Fourth Avenue

Suite 808

Seattle, WA 98101

Telefon:

001 206 292 6340

Telefax:

001 206 292 6341

E-Mail:

rucier@bryantchristie.com