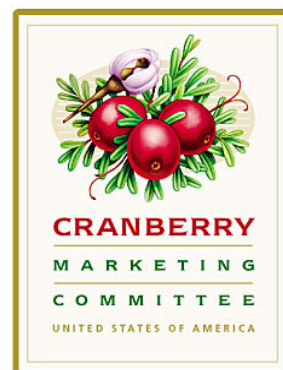


Rezepte mit Fit-Faktor:

Schlank in den Sommer mit Ballaststoffen

Kaum locken uns im Frühling die ersten Sonnenstrahlen, lassen wir die warmen Hüllen fallen. Schnell macht sich bei vielen Ernüchterung breit: Nur allzu deutlich zeichnen sich an Bauch und Hüften die Ernährungssünden der vergangenen Monate ab. Da gibt es nur eins: Gesünder Essen! Doch die beste Diät nützt nichts, wenn uns stetig ein Hungergefühl plagt. Damit auch wenig Essen satt macht, sollte es deshalb viele Ballaststoffe enthalten. Gute Ballaststoff-Lieferanten sind neben Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Obst auch getrocknete Cranberries. 100 g der aromatischen Früchte enthalten 6 g Ballaststoffe. Damit sind sie ein hervorragender Snack zwischen den Mahlzeiten. Sie erhöhen aber auch den Ballaststoffgehalt vieler Rezepte und tragen so zu einer schnelleren Sättigung bei.

Ballaststoffe sind wertvolle Gesundheitsstoffe, die für den Stoffwechsel von großer Bedeutung sind: Sie haben keine Kalorien, unser Körper kann sie nicht verdauen und sie schützen vor Krebs und Herzinfarkt. Wie ballaststoffreich ein pflanzliches Nahrungsmittel ist, hängt vor allem von der Verarbeitung ab. Denn Ballaststoffe sind Pflanzenfasern – die Bausteine der Zellwände. Getrocknete Cranberries sind so gute Ballaststoff-Lieferanten, weil sie – im Gegensatz zu poliertem Reis oder geschältem Getreide – im Ganzen verspeist werden. Beim genauen Hinsehen kann man sogar noch die vier Kammern erkennen, aus denen jede Beere besteht.



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

Die empfohlene Menge von 30 bis 40 g Ballaststoffen täglich lässt sich viel leichter erreichen, wenn Sie die verschiedenen Gerichte mit einer Handvoll Cranberries anreichern. Einige Anregungen finden Sie in unseren Rezepten: So kann eine delikate Frucht-sauce mit Balsamico Kalbschnitzel eine ganz besondere Note verleihen. Ungewöhnlich und deshalb ein Experiment wert ist die Kombination aus Pilzen, Cranberries und Heilbutt – eine echte Überraschung für Gäste. Eine kleine süße Sünde zum Nachmittagskaffee darf natürlich nicht fehlen: Cranberry-Vanille-Waffeln – da muss man einfach ein Auge zudrücken.

Wie die getrockneten Beeren, sind auch Cranberry-Saft und – Sirup das ganze Jahr über im Einzelhandel erhältlich. Gerade im Sommer lassen sich daraus sehr erfrischende Cocktails mixen. Ein Tipp für heiße Sommertage ist Pink Dream – ein alkoholfreier Mix aus Cranberrysirup, Orangensaft und Bitter Lemon.

Das Trocknen von Früchten ist übrigens die älteste und zugleich natürlichste Methode, sie schonend haltbar zu machen. Den frischen Beeren, die einen Wassergehalt von über 80 % haben, wird durch Trocknung das Wasser bis auf etwa 20 % entzogen. Drei Kilo frische Cranberries ergeben so etwa 500 g Trockenobst. Da sich für den Verderb verantwortliche Gärungserreger im trockenen Milieu nicht entwickeln können, sind getrocknete Cranberries etwa ein Jahr lang haltbar. Beachten Sie hierzu bitte das auf der Verpackung aufgedruckte Haltbarkeitsdatum. Um den frischen, fruchtigen Geschmack der Cranberries zu erhalten, sollten sie bei Zimmertemperatur vor Licht geschützt in einem geschlossenen Behälter aufbewahrt werden.

Bonn, April 2005

Abdruck honorarfrei

Fotonachweis: Cranberry Marketing Committee

2 Belege erbeten