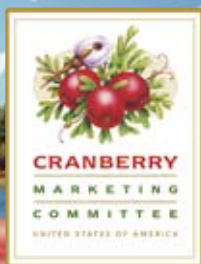


Czy znają Państwo

CRANBERRIES? Z USA!



*Żurawiny
amerykańskie*

Cranberries – jagody o lekko cierpkim aromacie

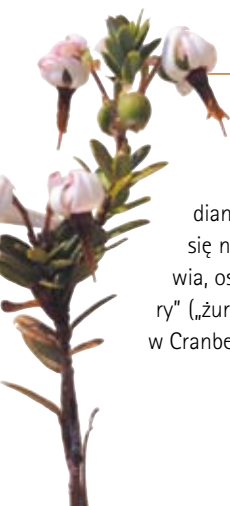


Owocowe w smaku i pełne zdrowych składników – to cechy wyróżniają cranberries pochodzące z USA. Polyskujące, czerwone jagody o lekko cierpkim aromacie, to prawdziwa rozkosz i perfekcyjny dodatek do wyrafinowanego pożywienia. Cranberries można wykorzystywać przy gotowaniu lub pieczeniu. Suszone owoce ponadto można spożywać jako dodatek do sałatek, jogurtów lub jako deser. Nektar żurawinowy należy pić bez żadnych dodatków czysty lub stosować do przygotowywania koktajli. Możliwości użycia cranberries są nieograniczone- spróbujcie sami!



Jak żurawina zdobyła swoją nazwę?

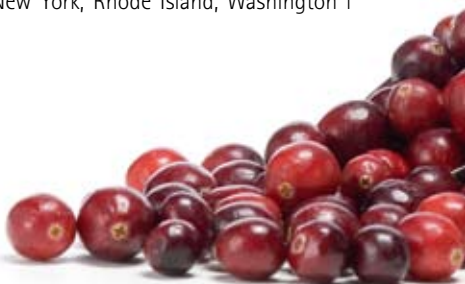
Kiedy pierwsi Europejczycy osiedlili się na wschodnim wybrzeżu Ameryki Północnej, poznali te jagody dzięki Indianom. Ponieważ kwiat rośliny, gdy porusza się na wietrze, przypomina głowę i dziób żurawia, osadnicy nadali jagodom nazwę „Crane Berry” („żurawie jagody”), co później przekształciło się w Cranberry.





Cranberries to prawdziwy Amerykanin

Ojczyzną cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) jest Ameryka Północna. Idealne warunki do uprawy oferują tereny Oregon, Connecticut, Massachusetts, Michigan, Minnesota, New Jersey, New York, Rhode Island, Washington i Wisconsin.



Cranberry sezon

Świeże cranberries dostępne są od października do stycznia. Suszone owoce, nektar żurawinowy i inne produkty dostępne są przez cały rok.

CZY JUŻ WIECIE?

Nie powinno się mylić cranberries z europejską borówką brusznicą. Obydwie rośliny należą do tego samego rzędu roślin wrzosowców, różnią się jednakże pod względem cech i składników. Cranberries mają jaśniejszy, zbity miąższ owocowy o intensywnym smaku, z lekko cierpkawą nutą. Borówka brusznica, to owoce wielkości groszku z niewielką ilością miąższu i wieloma ziarenkami.

Cranberries dojrzewają na podłożu torfowym. Jagody zawieszane są na małych krzaczkach. Niektóre mają ponad 100 lat. Rosną w nieprzepuszczalnych korytach, zwanych „bogs” lub „marshes”, które wypełnione są piaskiem, torfem, żwirem lub gliną.

Rok żurawin amerykańskich

W maju rozwijają się nowe liście na pędach roślin płożących płożących się po ziemi. Od czerwca otwierają się różowo-białe kwiaty. Gdy przekwitną, pojawiają się zielone węzłki, które rosną tworząc owoc cranberries. Dojrzewają we wrześniu i w październiku. Następnie liście zabarwiają się na kolor ciemnoczerwony i wchodzą w fazę spoczynku.



Czas zbiorów rozpoczyna się w jesieni.

Od połowy września do początku listopada farmerzy zbierają dojrzałe cranberries. Żurawiny zbierane są przy pomocy dwóch metod.



Żniwa **suche**

Farmerzy stosują małe maszyny żniwarskie, które przypominają kombajn zbożowy i zbierają jagody za pomocą wirujących grabi, bezpośrednio z gałązek. Owoce opadają na taśmę i przenoszone są do zbiorników. Następnie ręcznie sortowane owoce trafiają do sprzedaży na rynki całego świata.



Żniwa **mokre**

Cranberries potrafią „pływać”, ponieważ każda jagoda zawiera cztery komory powietrzne. Ten efekt wykorzystali farmerzy przy żniwach mokrych. Przed rozpoczęciem zbiorów zalewają swoje pola i odrywają maszynowo jagody z krzaczków. Widowisko pełne kolorów: krajobraz na północy USA, pełen czerwonych jezior. Następnie cranberries zasysane są do zbiorników, ładowane przy użyciu taśm transportujących na samochody ciężarowe i transportowane do przedsiębiorstw celem dalszej obróbki. 95% żurawin zbieranych jest metodą „na mokro”.



Od środka leczniczego Indian przeciwko wszystkim chorobom do nowoczesnego środka w gospodarstwie domowym

Dla rdzennych mieszkańców Ameryki cranberries była z jednej strony lekarstwem, z drugiej pożywieniem. Już przed ponad 300 laty jagód używano do leczenia ran i łagodzenia bólu. Dzisiaj właściwości zdrowotne cranberries są dobrze znane, w szczególności w zakresie zapobiegania infekcjom dróg moczowych.

Efekt **antyprzywierania**

Proszę sobie wyobrazić rzepy stosowane w butach lub kurtkach. Jeżeli pomiędzy obiema powierzchniami nylonowego rzepa położony zostanie kawałek papieru, to małe haczyki po jednej stronie nie mogą zahaczyć się o małe pętelki drugiego fragmentu rzepa. Rzep nie spełnia swojej funkcji. Taka jest zasada efektu antyprzywierania cranberries.

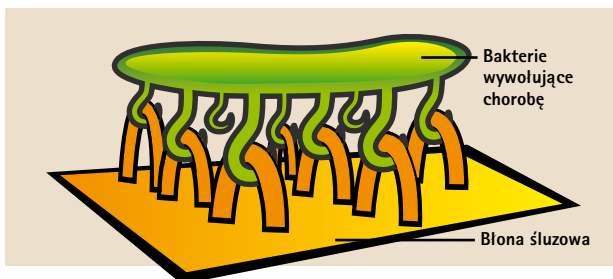
CZY JUŻ WIECIE?

W przypadku PACs (proantocyanidyny) chodzi o bezbarwne goryczki, które między innymi zawarte są w czekoladzie i winogronach. Ale substancje zawarte w cranberries mają całkowicie inną strukturę. To sprawia, że ich działanie jest tak wyjątkowe.

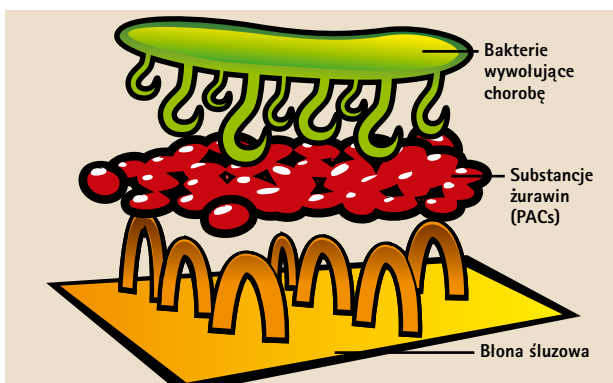
Efekt antyprzywierania sprawia, że żurawiny są wyjątkowe

Cranberries zawierają wtórne substancje roślinne, które posiadają niezwykłą zdolność: uniemożliwiają bakteriom osadzanie się na śluzówkach. To sprawia, że żurawiny są tak wyjątkowe. Efekt antyprzywierania proantocyanidyny (skrót w języku angielskim PACs) powoduje, że bakterie E.coli wypłukiwane są wraz z moczem i nie mogą powodować stanów zapalnych pęcherza moczowego lub nerek.

Model:



Powstaje infekcja



Infekcja zostaje zażegnana

Ochrona pęcherza

Co druga kobieta przynajmniej raz w życiu cierpi z powodu dolegliwości związanych z zapaleniem pęcherza moczowego. U wielu kobiet ta uciążliwa i bolesna choroba nawraca wielokrotnie. Każdy, kto codziennie pije cranberry nektar lub je jagody, może zmniejszyć ryzyko infekcji do 50 %.

Higiena jamy ustnej

Efekt antyprzywierania cranberries jest skuteczny także w obrębie jamy ustnej: Woda do płukania ust z ekstraktem z cranberries przy regularnym stosowaniu zmniejsza ilość bakterii w ślinie. Na zębach i w przestrzeniach międzyzębowych jest mniej osadu nazębnego, który jest główną przyczyną powstawania paradontozy i próchnicy.

Zdrowy żołądek

Składniki cranberries mogą także uniemożliwić bakteriom ich osadzenie się w żołądku. Infekcje wywołane przez bakterię *Helicobacter pylori* są przyczyną zapaleń błony śluzowej żołądka oraz wrzodów żołądka i jelit, co zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwory.

Efekt długowieczności

Cranberries należą do owoców o wysokiej zawartości antyoksydantów. Bioaktywne substancje ochraniają komórki przed wolnymi rodnikami. Te z kolei nie tylko przyspieszają proces starzenia się organizmu, ale sprzyjają rozwojowi chorób. Przyczynami przedwczesnego starzenia się skóry i chorób takich jak nowotwory i choroby układu krążenia są spustoszenia powodowane przez wolne rodniki.

Ochrona serca i naczyń

Cranberries działają pozytywnie w równym stopniu na zdrowie serca i naczyń krwionośnych. Jagody zawierają flawonoidy, którym przypisywane jest działanie zapobiegające arteriosklerozie, jednej z przyczyn chorób serca. Wpływają pozytywnie na poziom cholesterolu i uniemożliwiają odpowiednim enzymom zwężanie arterii i tym samym wspomagają krążenie krwi.

Zdrowy „plus”

Dzięki wysokim wartościom odżywczym żurawina amerykańska uchodzi za naturalny Functional Food – zdrową żywność.



Który gatunek cranberries jest najskuteczniejszy?

„Czy to świeże, czy zamrożone, czy suszone cranberries, sproszkowane, nektar z cranberries, czy sos – wszystkie produkty z żurawiny amerykańskiej mają taką samą wartość dla naszego zdrowia. Dlatego można swobodnie wybrać w zależności, co Wasza rodzina najchętniej jada” – mówi dr Martin Starr, doradca naukowy Instytutu Żurawiny Amerykańskiej.

Ochrona przez całą dobę

Dzięki codziennej porcji żurawin amerykańskich można zadbać o swoje zdrowie. Jeżeli cierpicie Państwo ciągle z powodu zapalenia pęcherza moczowego, powinniście codziennie rano i wieczorem spożywać porcję żurawin. Efekt antyprzywierania zadziała już po około 2 godzinach od spożycia i utrzymuje się do 10 godzin. W ten sposób jesteście chronieni przez całą dobę.



Cranberries nie zawierają cholesterolu, tłuszczu i mają niewielką zawartość sodu. Dostarczają wartościowych substancji resztkowych i zasilają organizm w wiele witamin. Dzięki temu są idealnym składnikiem pożywienia.

100 g zawiera...

świeże cranberries

46 kalorii, 0,4 g białka, 0,1 g tłuszczu, 12,2 g węglowodanów, 4,6 g substancji resztkowych, 85 mg potasu, 13,3 mg witaminy C

słodzone i suszone cranberries

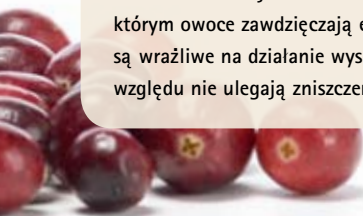
308 kalorii, 0,1 g białka, 1,4 g tłuszczu, 82,4 g węglowodanów, 5,7 g substancji resztkowych, 40 mg potasu

Zródło: www.nutritiondata.com



CZY JUŻ WIECIE?

Wtórne substancje roślinne zawarte w żurawinach, którym owoce zawdzięczają efekt antyprzylepności, nie są wrażliwe na działanie wysokich temperatur, i z tego względu nie ulegają zniszczeniu podczas gotowania.





Świeże cranberries

Święcą swój sezon od września do początku stycznia. Są pakowane w perforowane woreczki lub sprzedawane w przezroczystych miseczkach. Najlepiej jest przechowywać świeże cranberries w woreczku zachowującym świeżość, w oryginalnym opakowaniu, na półce na warzywa w lodówce. Tak przechowywane mogą być przez okres od dwóch do trzech miesięcy.



Cranberries mrożone

dostępne są przez cały rok. Można też zamrozić świeże owoce samemu. Nie należy rozmrażać jagód przed użyciem. Wystarczy przepłukać cranberries zimną wodą i przygotować tak jak świeże owoce.



Nektar lub sok żurawinowy

ma słodki, owocowy smak, lekko cierpkawy. Można go pić nierozcieńczony lub z wodą mineralną, czy też innymi sokami lub napojami alkoholowymi.

Żele i sosy żurawinowe

należą do klasyki wśród produktów żurawinowych. Tradycyjnego indyka z okazji Święta Dziękczynienia w USA, trudno sobie wyobrazić bez aromatycznego sosu!



Suszone cranberries



smakują wyjątkowo jako szybka przekąska w musli, jogurcie lub jako dodatek do świeżych owoców.

Wiele przepisów ze świeżymi żurawinami i innymi jagodami można zrealizować stosując zamiennie

także suszone owoce.

Proszek żurawinowy

jako środek uzupełniający dietę dostępny jest w aptekach, drogeriach i sklepach ze zdrową żywnością i stanowi idealną alternatywę dla pokrycia dziennego zapotrzebowania organizmu na cranberries. Stosowany jest dla zachowania prawidłowej czynności pęcherza moczowego i dróg moczowych. Oferowany jest często tabletek lub kapsulek.



Przez cały rok cranberries nadają różnym potrawom cierpkawą nutę i zapewniają im różnorodność kolorystyczną. Poza sezonem zamiast świeżych jagód można do prawie wszystkich potraw stosować cranberries suszone. Wystarczy namoczyć suszone owoce przed przygotowaniem przez kilka godzin w soku żurawinowym lub jabłkowym. 50 g suszonych cranberries odpowiada 100 g świeżych owoców.

CZY JUŻ WIECIE?

Świeże cranberries cukrować dopiero....

Ponieważ surowe cranberries są bardzo kwaśne, należy je posypać cukrem, przed użyciem ich w deserze lub sałatce: przepołować cranberries i na 200 g owoców dodać 50 g cukru. Pozostawić przez chwilę...

Małe smakołyki

Suszone cranberries, spożywane w postaci drobnej przekąski, szybko dostarczają właściwą porcję energii. Idealne także dla dzieci, które lubią słodczy.

Sos cranberries

Składniki na sześć osób:

125 g suszonych cranberries
(żurawin amerykańskich)
300 ml nektaru żurawinowego
1-2 łyżki cukru
starta skórka z jednej
świeżej pomarańczy
sól

Przygotowanie: Umieścić cranberries w rondelku wraz z nektarem, cukrem i skórką pomarańczy. Gotować ok. 10 minut na średnim ogniu, ciągle mieszając. Doprawić solą i odstawić do ostygnięcia.

Dalsze przepisy można znaleźć
na stronie:

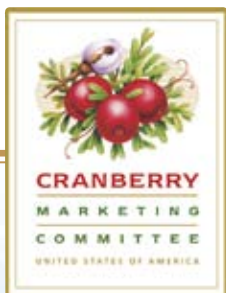
www.cranberries-usa.pl





Przygotowaliśmy dla Państwa kilka przepisów z żurawinami:
Nowe pomysły na przygotowanie aromatycznych jagód można
znaleźć na stronie www.cranberries-usa.pl





Wydawca

Cranberry Marketing Committee
c/o Made in PR
ul. Podwale 9 m 57
00 - 252 Warszawa

nr tel.: (022) 635 73 03
m.domanska@madeinpr.pl
www.cranberries-usa.pl

www.cranberries-usa.pl