USA Montmorency Kirschen

Einfach MehrWert

Fit-Food und Gute-Nacht-Snack

Die Superkirsche

Als Trockenfrüchte kommen jetzt kleine rote Powerkugeln in unsere Läden: **Montmorency-Kirschen** aus den USA enthalten besonders viel gesunde Nährstoffe

Sie stärken Herz und Abwehr

In den Trockenfrüchten stecken mehr zellschützende Antioxidantien als in den meisten anderen Obstsorten: dreimal so viel wie in Blaubeeren und fast neunmal so viel wie in Orangen beispielsweise. Diese Stoffe halten Blutgefäße und Herz gesund. Zudem stärken sie die Abwehrkräfte.

Sie verbessern den Schlaf

Montmorency-Kirschen enthalten natürliches Melatonin. Es wirkt ähnlich wie unser körpereigenes Schlafhormon und macht die Nächte erholsam. 60g Trockenkirschen eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen zu knabbern kann laut Studien den Schlaf um 25 Minuten verlängern.

Sie schützen vor Muskelkater

Sportanfänger? Eine Woche vor dem ersten Training täglich eine Handvoll der Trockenkirschen essen, raten US-Forscher. Das verringert das Risiko von Muskelkater. Die Anthozyane genannten Farbstoffe der Früchte verbessern die Regenerationsfähigkeit der Muskeln.

Kirschenzeit

Die amerikanischen Montmorency-Kirschen schmecken etwas säuerlicher als unsere Sorten. Das liegt daran, dass sie von Natur aus höhere Konzentrationen von zellschützenden und entzündungshemmenden Stoffen enthalten. Ihre roten Farbstoffe (Anthozyane) wappnen die Zellen gegen Umweltschäden. Alle Kirschen liefern zudem viel Vitamin C (15 mg/199g) und Kalzium (17 mg/100g) – super für Muskeln, Nerven und Immunsystem.

Kontakt: cmi@bgup.de | www.kirsch-genuss.de

Textquelle: FÜR SIE 17/2013