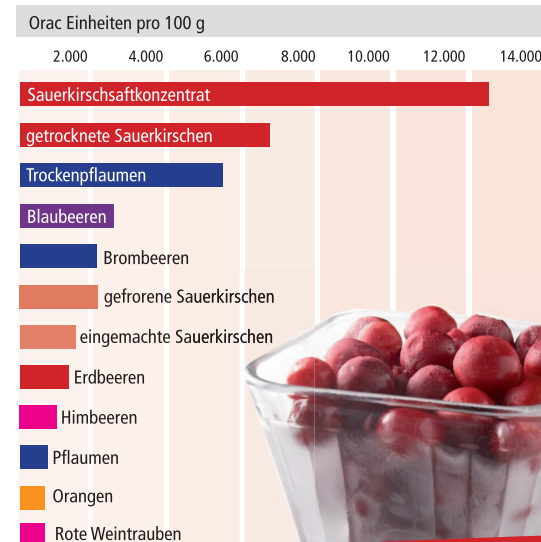


## STÄRKUNG DER IMMUNABWEHR MEHR ANTHOZYANINE ALS IN BLAU- ODER ERDBEEREN

Tägliche Belastungen in der Arbeitswelt, Umweltschäden, Lärmbelastigung – diese und viele weitere Faktoren stressen unseren Körper und sein natürliches Abwehrsystem.

Anthozyanine – vor allem in roten und bläulichen Nahrungsmitteln enthalten – stärken das Immunsystem. Wissenschaftler fanden heraus, dass Montmorency Kirschen überdurchschnittlich viele Anthozyanine und mit 30-40 mg/100g sogar Blau- und Erdbeeren mit Leichtigkeit die Stirn bieten.

## ANTIOXIDATIVE FÄHIGKEITEN AUSGEWÄHLTER FRÜCHTE



## DIE „GUTE-LAUNE“ KIRSCHEN

werden beim Backen, als fruchtiger Fitness-Snack, in Salaten oder z.B. Keksen besonders geschätzt. Kulinarisch ist ihr Einsatz außerordentlich vielseitig.



## GESCHMACK-VOLL

### Zutaten:

2 Eier |  $\frac{3}{4}$  Tasse Zucker  
 1/3 Tasse Pflanzenöl | 1/3 Tasse Zitronensaft  
 1/4 Tasse Wasser | 2 Tassen Mehl | 2 Teelöffel Backpulver | 1 Teelöffel gemahlener Zimt  
 1/2 Teelöffel Backnatron | 1/4 Teelöffel Salz  
 2/3 Tasse geraspelte ungeschälte Zucchini  
 2/3 Tasse getrocknete Montmorency-Sauerkirschen | 1 Teelöffel geriebene Zitronenschale

Die Eier in einer großen Rührschüssel mit dem Elektro-Mixer auf mittlerer Stufe drei bis vier Minuten aufschlagen. Nun Zucker, Öl, Zitronensaft und Wasser zugeben und gut verrühren. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt, Backnatron und Salz vermischen. Diese Mischung zur Eiermischung geben und gut verrühren. Nun Zucchini, Kirschen und Zitronenschale unterrühren. Eine Brotbackform einfetten und mehlen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius etwa 55 bis 65 Minuten backen (oder solange, bis die Stäbchenprobe funktioniert). Das Brot noch in der Form auf einem Gitter etwa 10 Minuten auskühlen lassen. Mit einem Spatel vorsichtig das Brot aus der Backform lösen und vollständig auskühlen lassen.

**DIESES SCHNELL GEMACHTE BROT BEKOMMT  
MIT DEN KIRSCHEN EINEN NEUEN KICK.**



## GESCHMACK-VOLL

### Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

250g Spinatblätter | 200g Ananas in mundgerechten Stücken | 100g getrocknete Kirschen  
 1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
 Optional: zerkrümelte Feta nach Geschmack

**Dressing:** 60 ml Olivenöl | 60 ml Rotweinessig  
 2 Teelöffel Honig | Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Spinat putzen und die Stengel entfernen. Die Ananasstücke, die getrockneten Kirschen und die Zwiebelringe mit dem Spinat in einer Schüssel vermischen, eine kleine Menge der Zutaten für die Dekoration zurückbehalten. Das Dressing mit den Zutaten gut vermengen, bis alles mit dem Dressing überzogen ist. Den fertigen Salat auf Teller verteilen und mit den übrigen Zutaten anrichten. Nach Wunsch mit zerkrümeltem Feta bestreuen und servieren.



USA Montmorency  
**Kirschen**

*Einfach MehrWert*



## CHERRY MARKETING INSTITUT

c/o Bellmann, Gröning & Partner GmbH · ECCO Hamburg  
 Beim Schlump 13A · 20144 Hamburg / Germany  
 Tel. ++49 / 40 480 655-0 · Fax ++49 / 40 46 51 30 • cmi@bgup.de





**DAS CHERRY MARKETING INSTITUT (CMI), USA, TREIBT ALS DACHORGANISATION NORDAMERIKANISCHER ERZEUGER UND VERARBEITER DER EDLEN MONTMORENCY KIRSCHEN DIE AUFKLÄRUNG UND VERMARKTUNG DIESER AMERIKANISCHEN SAUERKIRSCHEN IN AUSGEWÄHLTEN MÄRKTEN VORAN.**

### SINN-LICH

Die Farbe rot wirkt nicht nur in der Psychologie als dynamisch, anregend, stoffwechsel- und durchblutungsfördernd. In Amerika ist die Montmorency Kirsche schon lange als „Gute-Laune“ Frucht bekannt und das nicht nur wegen ihrer sinnlichen Ausstrahlung.



### TIEF-GRÜNDIG

Über eine enge Zusammenarbeit mit international anerkannten Instituten, Universitäten und Wissenschaftlern werden kontinuierlich fundierte Informationen zu der edlen Frucht zusammengetragen.

### VIEL-SEITIG

Als fruchtige Ergänzung zu vitaminreichen Salaten, Relishes oder Chutneys zu Fleisch oder Fisch zum Barbecue und zum Dessert – die rote Montmorency Kirsche bereichert viele Gerichte. Rezepte rund um die traditionsreiche Frucht werden ständig neu entwickelt und sind unter [www.us-cherries-montmorency.de](http://www.us-cherries-montmorency.de) zu finden.

### HOME SWEET HOME - DIE HEIMAT DER MONTMORENCY KIRSCHEN

Im US-Staat Michigan wird der Großteil der Montmorency-Kirschen angebaut. Seit 1852 wird die Sauerkirsche professionell kultiviert. Sie wird in Europa nicht angebaut.

#### Die Montmorency Kirsche zeichnet sich durch

- ihre hervorragende Qualität,
- eine unkomplizierte Verarbeitung
- geringes Ausbluten
- und ihr edles, helles Fruchtfleisch aus.



### ERNTE

Alljährlich werden mehr als **150.000 Tonnen Montmorency Kirschen** geerntet. Das größte Anbaugebiet der „Gute Laune“-Frucht befindet sich im Bundesstaat Michigan.



Wenn die Montmorency Kirschen erntereif sind, werden Sie mit sog. „Kirsch-shakern“ geerntet. Die Kirschen werden vom Baum auf eine Plane geschüttelt. In Wassertanks werden die „Roten“ zu Kühlstationen gebracht, gesäubert und sortiert. In Amerika wird der größte Teil der Montmorency Sauerkirschen entweder in Dosen konserviert oder innerhalb von 48 Stunden nach der Ernte tiefgefroren.

### STEINTOLERANZ VOM FEINSTEN

Kenner schätzen die **hervorragende qualitative Verarbeitung**. Modernste Technologie sowie sorgfältige Prüfungen sorgen für hervorragende Qualität.

Für eine komplikationslose Weiterverarbeitung - industriell wie handwerklich - ist erstklassiges Entsteinen unerlässlich. In den USA sind sich die Verarbeiter amerikanischer Montmorency Kirschen dieser Verantwortung bewusst und stellen beim Entsteinen der feinen Sauerkirschen höchste Anforderungen. **Die Montmorency Kirschen sind zuverlässig premium verarbeitet und verfügen über geringste Steinbelastungen, was Kunden weltweit hoch schätzen.**

### DIE SUPERFRUCHT – FUNKTIONALE VORTEILE FÜR EIN AUSGEWOGENES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Die Montmorency Kirsche wird in Europa nicht angebaut. Sie **zeichnet sich durch ihr edles, helles Fruchtfleisch und ihre herausragenden funktionalen natürlichen Eigenschaften aus, die ihr den Status einer „Superfrucht“ verleihen**. Studienergebnisse, die Hintergründe zum Gesundheitsmanagement vermitteln, können im „Ernährungsbereich zu amerikanischen Sauerkirschen“ auf deutsch unter [cmi@bgup.de](mailto:cmi@bgup.de) angefordert werden.



Ihr samtig-süßer Kirschfruchtgeschmack macht die getrockneten Montmorency Kirschen besonders attraktiv. Sie werden in Deutschland bereits im hochwertigen Trockenfrucht-, Müsli- und Snack-Segment angeboten.

### DIE MONTMORENCY-KIRSCHEN – GENUSS MIT HERZ

Das sinnvolle Ernährung nicht nur mit frischen sondern auch getrockneten oder gefrorenen Früchten schmackhaft ist, beweisen die amerikanischen Sauerkirschen.

Aromatisch und ausgewogen bieten Montmorency Kirschen bioaktive Substanzen wie Anthozyanine (rotviolette Pflanzenfarbstoffe) oder natürliches Melatonin.

Letzteres beeinflusst den Tag-Nacht-Rhythmus und ist für einen harmonischen Wach-Schlaf-Rhythmus verantwortlich.



#### NÄHRWERTE PRO 100G US-SAUERKIRSCHEN:

Kalorien:	333 kcal
Eiweiß :	3,3 g
Kohlenhydrate:	81,6 g
davon Zucker:	68,3 g
Fett:	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,0 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Natrium:	0,0 g