MOERBEIEN

Honingzoete lelijkerds!

Gezonde lelijkerds. Want eerlijk is eerlijk, moerbeien zijn niet moeders mooiste. Maar wel een van moeders gezondste met de rijkelijk aanwezige mineralen, vitaminen en vezels. De moerbei snoep je lekker – solo – op of meng je door je muesli of yoghurt. In toetjes smaakt de honingachtige moerbei eveneens heerlijk, of meng door deeg voor gebak en brood voor een bijzondere twist.

WILDE BOSBESSEN

Tam gemaakte natuursnoepjes voor koe en mens!

"Vaccinium myrtillus" is de Latijnse naam voor de blauwe bosbes. "Vaccinae" zijn planten met bessen. "Vaccinium" komt van "vacca" en betekent "koe." Want koeien zijn nou eenmaal stapelgek op bessen. In Nederland hebben we het doorgaans over "bosbessen." De regionale en lokale benamingen zijn onder meer kraakbes, blauwbes, moerbeze, heidelbeer, krakelbezie, klokkebei, walbeer, krakke en postelbezie. Voor de koe maakt de naam niets uit, die lust ze allemaal. Of de koe ook beter kan zien wanneer hij deze bessen eet, kunnen wij je niet vertellen. Wel weten we dat Britse piloten in de Tweede Wereldoorlog de vruchten van hun superieuren moesten eten om hun zicht te verbeteren. Inmiddels heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat de bes daar ook echt toe bijdraagt (Frankrijk, 1960)!
Gedroogde wilde bosbessen, gezoet met (uiteraard eveneens biologische) appelsap gebruik je voor gebak, in toetjes, smoothies, door je muesli, in de yoghurt en door salades. Daarnaast laat je er een lepel van meetrekken in jouw zelfgemaakte (kruiden &) vruchtenthee!

VLIERBESSEN

Oude bekende van de Grieken & je (groot)moeder in een hedendaagse verschijning!

Eind augustus – begin september, kleuren de grote witte trossen minuscule bloemetjes die je in hoge struiken langs de weg en in het bos vindt, diep paars tot zelfs zwart: de vlierbessen zijn rijp! Bij velen roept dit een nostalgisch gevoel op, een herinnering aan (groot) moeders die zelf jam, sap en taart maakten met deze kleine bes. Verse vlierbessen zijn er maar heel kort, de periode waarin je ze rijp kunt plukken, duurt hooguit een week. Daarom heeft GreenAge voor jou gedroogde vlierbessen: het hele jaar door genieten dus!
De gedroogde variant smaakt, net als de verse bes, fris en licht zuur en kun je bijvoorbeeld mee laten trekken in je (zelf bedachte) thee: combineer met ander gedroogd fruit en verse munt of kamille voor een verrassend gezond warm drankje! Of meng ze door muesli, smoothie of yoghurt met ander (gedroogd) fruit. Een handje gedroogde vlierbessen verrijken je zelfgemaakte jam of gebak wanneer je deze er tegelijk met het verse fruit in verwerkt.
Vlierbessen zijn niet alleen lekker maar bovendien zouden ze ook zeer gezond zijn. Hippocrates ("de vader van de Westerse geneeskunst" – 460 tot 370 voor Christus) schreef er al over en overal waar vlierbessen groeiden, werden ze naast "voor de lekker" ook voor de gezondheid gebruikt.

SUPERFRUITY MIX

Vijf heerlijke superfruitjes in 1 mix: moerbeien, incabessen, cranberries, gojibessen en sultana's. Zongedroogd, natuurlijk zoet en lichtzuur gemengd. Superfruity is supermakkelijk voor door je muesli, in je yoghurt of over je salade voor een verrassende finish. Of bak Superfruity mee in brownies en muffins!

SUPER FOOD RAW

GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond, verantwoord en gewoon... jammie!

GREEN AGE
NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Bessen & superfruit van GreenAge

Van fris tot zoet tot zuur tot licht bitter: ieder besje een eigen jammie karakter!

12 verschillende gedroogde bessen en superfruitjes & 1 superfruit mix van GreenAge: 13 heerlijkheden om puur te eten, te mengen en in allerlei gerechten te gebruiken. Als verrijking voor muesli, smoothie & salade bijvoorbeeld. Of in plaats van rozijnen, in zelfgemaakte koekjes en gebak, vruchten- & notenbrood.

Combineer met hartig of andere natuurlijk zoete lekkernij. Laat je inspireren door de natuur en de verfrissende smaken, verras jezelf met wat totaal nieuws! Al was het alleen al omdat de bessen & het superfruit van GreenAge zo mooi zijn (van binnen èn van buiten!)

Natuurlijk: niets anders dan het pure product, zoals de natuur het bedoeld heeft

Fair: eerlijk gekocht voor een eerlijke prijs

& Jammie: biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...

ARONIABESSEN

Lijkt op een donkere uit de kluiten gewassen bosbes, maar hij heet: aroniabes!

Aroniabessen – ook wel zwarte appelbessen genoemd – worden steeds populairder bij iedereen die op zoek is naar verschillende extra gezonde voedingsmiddelen om toe te voegen aan zijn dieet. De kleine donkere bessen van de Aronia melanocarpa plant zitten vol met gezonde voedingsstoffen, antioxidanten, vitamine C en anthocyanen en smaken wat zuur. Oorspronkelijk komt de aroniabes uit Noord-Amerika, waar ze voor de Indianen een belangrijk onderdeel van de voeding vormde. Aroniabessen zijn in gedroogde vorm relatief droog ("Hoe kan het ook anders?" zou je denken). Een stuk droger dan bijvoorbeeld gedroogde bosbessen. Daarom zijn ze bij uitstek geschikt om te verwerken in smoothies en om met andere fruitjes, noten en alles wat je lekker vindt te mengen door muesli en yoghurt. Daarnaast kun je er thee van trekken en ze gebruiken om jams, gebak en chutneys verrassend te verrijken. Of gebruik ze in hartige salades. Even weken in heet water maakt ze eventueel wat zachter.

BERBERISBESSEN

Afrikaans zuurbesje zoekt zoete tegenhanger!

In de Afrikaanse Sahara is de oorsprong te vinden van de berberisbessen. Berberis is waarschijnlijk afgeleid van Berber, de naam van de bewoners van de Sahara. In het Nederlands heet deze bes de zuurbes. De zure smaak komt door de rijkelijk aanwezige vitamine C (de vitamine die van zichzelf een zure smaak heeft). Berberisbessen kun je gebruiken om thee van te trekken. Of om door je muesli, yoghurt en smoothies te mengen of voor een frisse toon door zelfgemaakte jams te mixen. Zo uit het zakje zijn ze lekker knapperig en enkele minuten weken in heet water maakt ze lekker zacht. Als je niet zo van zuur houdt maar wel een extra dosis natuurlijke vitamine C kunt gebruiken, zorg dan voor een zoete tegenhanger zoals honing, ahornsiroop of kokosbloesemsuiker.

CRANBERRIES

Medicijn en kledingverf voor de Indianen – friszoete jammies voor ons!

Een pijlwond opgelopen die je wilt behandelen? Zin om je witte kleren rood-paars te kleuren? Koop cranberries! Want dat is wat de Noord-Amerikaanse Indianen ermee deden. En ze gebruikten het ook als medicijn om blaasontsteking te voorkomen. Maar er gewoon lekker van snoepen mag natuurlijk ook :-) In Europa kennen we de veelzijdige bes sinds de 19e eeuw. Hij ging mee op lange zeereizen omdat men geloofde dat de bes bescherming bood tegen een vitamine C tekort. Tegenwoordig kom je cranberries in diverse vormen en toepassingen tegen en worden de bessen steeds populairder.
Verse cranberries verwerk je vaak in jam, chutneys en zoete sauzen voor bij vlees of gevogelte. Doe er een handje gedroogde cranberries bij en je krijgt een verrassend diepe smaak en mooie textuur. Je kunt ze natuurlijk ook gewoon zo uit het vuistje snacken, door je muesli of toetje roeren maar ook in diverse andere gerechten gebruiken. Meng gedroogde cranberries door je bulgur- of couscoussalade, gecombineerd met geitenkaas en krokant geroosterde noten of bak ze mee in zelfgemaakte taartjes en in vruchten- & notenbrood!

DUINDOORNBESSEN

Van Europa via Centraal Azië tot China – een superbes met VOC kracht!

In de Gouden Eeuw voeren VOC schepen vanuit Amsterdam naar Oost-Indië via De Rede van Texel. Weken, soms maandenlang wachtten de schepen op gunstige wind om uit te kunnen varen. Van Texel namen de schepen een verse voorraad water en voedsel mee, waarbij de opvarende "chirurgijn" (scheepsarts) bevel gaf tot het inslaan van diverse middelen tegen scheurbuik (de gevolgen van een ernstig vitamine C tekort). "Appeltjes van Oranje", oftewel sinaasappelen, waren hier sinds de start van de tochten naar de Oost het medicijn tegen en deze kocht men onderweg naar de Oost in Spanje. Maar, zo leerden de chirurgijnen, Texel herbergde een vrucht die tot ruim 15 x meer vitamine C bevatte: de duindoornbes (>1400 mg per 100 gram gedroogd bessen). En laat Texel nou een heleboel duinen hebben. Met een heleboel duindoornstruiken en duindoornbessen. Duizenden kilo's voeren mee naar het huidige Indonesië en redden vermoedelijk vele opvarenden van de gevolgen van lange tijd geen vers fruit en verse groenten eten.
Knap besje dus, de duindoornbes! Maar hoe smaakt dit superfruit en hoe eet je het? Van nature is de bes friszuur heeft ze een citrusachtige smaak. Je kunt ze verwerken zoals bijvoorbeeld gedroogde GreenAge Cranberries of rozijnen – in zelfgemaakte jam, chutney en gebak. Laat ze meetrekken in (kruiden)thee. Of strooi ze over je muesli, roer ze door je yoghurt of toetje met vers fruit en gebruik ze in een frisse groene salade met andere (gedroogde) vruchten, noten en volle (oude) boeren kaas!

GOJIBESSEN

Aziatische krachtpatser!

GreenAge gojibessen groeien op de Chinese hoogvlakten van de Qing Hai regio (grenzend aan Tibet), waar ze liefdevol worden geteeld, geplukt en gedroogd door onze boeren. Gojibessen kom je steeds vaker tegen, in allerlei mixen, muesli's en zelfs koek en gebak. GreenAge heeft voor jou gojibessen om zo uit het vuistje te eten, thee van te trekken, door smoothies te pureren of te mengen met jouw favoriete mueslimix en in koekjes, gebak en jams te verwerken. Bijzondere tip: maak in plaats van "rijst met rozijnen" eens "rijst met gojibessen" en flink wat curry of kerrie en verse koriander. Succes verzekerd! Gojibessen bevatten antioxidanten, vitaminen, mineralen en carotenoïden.

GRANAATAPPELPITJES

"Duizend bommen en granaten zo jammie!" (ook voor niet-Kuifje lezers een traktatie)

De granaatappel is een wereldwijde oudgediende & zeer gewaardeerde lieveling. Al in de Bronstijd (3000 tot 800 voor Christus) waren er granaatappels. Toetanchamon, de bekende Egyptische farao, kreeg om zijn wedergeboorte te vergemakkelijken, granaatappelen mee in zijn graftombe. Binnen het (Chinese) boeddhisme is de granaatappel één van de drie gezegende vruchten: ze zou geconcentreerde levenskracht bevatten en stond voor vruchtbaarheid. De meest opvallende rol van de granaatappel in religie en historie, is die van het verboden fruit in het paradijs. Hierover verschillen de meningen, maar vanwege de associatie van de granaatappel met verleiding, denken sommige theologen dat het de granaatappel was die leidde tot de verbanning van Adam en Eva uit het paradijs.
Omdat je niet het hele jaar door en op alle momenten van de dag verse granaatappels om je heen hebt, is GreenAge voor jou op zoek gegaan naar gedroogde granaatappelpitjes. We hebben ze verpakt in handzame zakjes die in iedere tas passen en je dus makkelijk meeneemt, overal naartoe. Om wanneer je dat maar wilt, er een handje van te snoepen! Ook heerlijk in salades & muesli of yoghurt!

KERSEN

Friszoete verleiding!

Zure kersen, gezoet met appelsap. Waarom niet gewoon zoete kersen drogen en niet zoeten? Omdat dan de smaak veel minder spannend, sterk en specifiek voor kersen is! Gedroogde zoete kersen gaan in smaak al snel op rozijnen lijken, zo niet de gedroogde zure kers. Overheerlijk om zo van te snoepen, maar je kunt ze natuurlijk ook door je muesli en yoghurt of toetje roeren. Of meebakken in bijzonder zelfgemaakt (noten &) vruchtenbrood!

INCABESSEN (PHYSALIS PERUVIANA)

Zongedroogd op het land van de Inca's!

De Incabes is een oudgediende (hij heet niet voor niks Incabes) en afkomstig van de hoogvlakten van het Andesgebergte. Het besje is familie van de tomaat, aubergine en aardappel (de zogeheten nachtschadefamilie). De Incabessen van GreenAge komen uit Peru, waar ze op kleine schaal door een boerenfamilie liefdevol worden geteeld en zongedroogd. De bessen bevatten antioxidanten, polyphenolen en carotenoïden. Je eet ze zo uit het vuistje of gemengd met ander gedroogd fruit en / of noten. Door muesli, yoghurt of smoothie (eventueel eerst enkele minuten weken in heet water om ze zacht te maken als je daarvan houdt) of in salades.

KERSPRUIM GOLDEN & DARK

De "mini" uit de gedroogde pruimen familie – klein maar fijn!

De kerspruim komt oorspronkelijk uit het gebied ten oosten van het Middellandse-Zeegebied tot Midden-Azië en vind je daar terug in diverse gerechten – zo van de boom op de fruitschaal tot in gebak, jam, op sap en ingemaakt in compotes. In Nederland zie je de groen-goud-gele (GOLDEN) tot rose-rood-blauwe (DARK) vrucht steeds vaker. De kerspruim - ook wel mirabel genoemd - lijkt op een grote kers, van het formaat druif tot golfbal, aan een kort steeltje.
In gedroogde vorm, krijg je het beste van wat de kerspruim te bieden heeft: een friszuur schilletje met een dun laagje vruchtvlees: precies het deel waar alle vitaminen in opgeslagen liggen. De friszure smaak maakt dit vruchtje tot een welkome verrijking van je (yoghurt) ontbijt met muesli. Of je kookt ze mee met vers fruit voor zelfgemaakte jams & chutneys of verwerkt ze in (pruimen)taart.

GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond, verantwoord en gewoon... jammie!

Voor meer informatie, recepten en tips: www.greenage.nl