

## **Κράνα: ένας «άγνωστος» καρπός με σημαντικά οφέλη για την υγεία**



**Το φθινόπωρο είναι η**

**κατάλληλη εποχή για να μιλήσουμε γι' αυτά τα φρούτα, τα οποία ο περισσότερος κόσμος δεν τα έχει και τόσο ακουστά, αν και έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία. Ο λόγος για τα κράνα, των οποίων οι καρποί ωριμάζουν την εποχή του φθινοπώρου, οπότε και παίρνουν ένα έντονα κόκκινο, γυαλιστερό χρώμα.**

Εσείς ξέρετε τα κράνα; Αν όχι, θα πρέπει να κάνετε μια προσπάθεια, όχι μόνο να τα δοκιμάσετε, μιας και έχουν υπέροχη γεύση, αλλά και να τα εντάξετε στη διατροφή σας γενικότερα, αφού αυτά τα φθινοπωρινά μικρά κόκκινα φρουτάκια, μπορούν να κάνουν «θαύματα» στην υγεία σας. Δείτε γιατί...

### **1. Αποτελούν εκπληκτικό τονωτικό του ανθρώπινου οργανισμού από πολύ παλιά**

Ο Θεόφραστος αναφέρει τον καρπό αυτού του φυτού ως «κράνιον», ενώ ο Όμηρος παρομοιάζει τα κράνα με τροφή των χοίρων. Στην Ιλιάδα, βεβαιώνεται ότι η φοβερή Κίρκη προσέφερε στον Οδυσσέα και στους συντρόφους του για τροφή, «καρπόν κρανείας και άκυλλον βάλανον», κράνα δηλαδή και πουρναρίσια βελανίδια. Οι αρχαίοι Έλληνες μεταξύ άλλων πίστευαν και όχι αδίκως όπως θα διαβάσετε παρακάτω, πως τα κράνα είχαν και μαγικές ιδιότητες.

### **2. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή**

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει πως τα κράνα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, ανθοκυάνες και φαινολικά παράγωγα, κατά την περίοδο της

ανάπτυξης και της ωρίμανσης τους. Σε άλλες εργαστηριακές έρευνες βρέθηκε μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο, βιταμίνη C και ασκορβικό οξύ (περισσότερο από τις φράουλες, τα πορτοκάλια και τα ακτινίδια), καροτίνη και τανίνες. Μάλιστα, θα μπορούσαμε να πούμε πως τα κράνα είναι πολύ πιο πλούσια σε βιταμίνη C από άλλους καρπούς που έχουν εφάμιλλο σχήμα και χρώμα.



Φωτό:urbanstory.gr

### **3. Συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου**

Οι θεραπευτικές ιδιότητές τους ήταν γνωστές ήδη από τα παλιά χρόνια. Χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα ενάντια στη διάρροια και στις εντερικές παθήσεις, λόγω της στυπτικότητάς τους, που οφείλεται στις τανίνες. Ο φλοιός, οι βλαστοί και οι ρίζες τους χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν και ως αντιπυρετικά.

Στις ορεινές περιοχές της χώρας μας, τα κράνα χρησιμοποιούνται κατά των καρδιακών παθήσεων, του κοιλόπονου, κατά των πόνων της περιόδου, κατά των στομαχικών και εντερικών διαταραχών ή ακόμα και ως τονωτικό κατά τη διάρκεια της εργασίας. Εκχυλίσματα του φλοιού τους, θεωρείται ότι θεραπεύουν ακόμα και την ψώρα των σκύλων.

### **4. Άλλο κράνα, άλλο cranberries**

Είναι γεγονός πως στο διαδίκτυο υπάρχει μεγάλη σύγχυση ανάμεσα σε αυτά τα δύο

είδη φρούτων καθώς πολλοί μεταφράζουν τα cranberries ως κράνα. Αυτό όμως δεν ισχύει. Τα cranberries είναι ένα είδος μύρτιλων, τελείως διαφορετικό φρούτο από τα κράνα. Μάλιστα βοηθούν έναντι των λοιμώξεων του ουροποιητικού σε αντίθεση με τα κράνα που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού και του πεπτικού συστήματος.

## **5. Πίνουμε κράνα;**

Η κρανιά, (το φυτό δηλαδή από το οποίο προέρχονται τα κράνα), πέρα από τις «μαγικές» ιδιότητές της έχει και αισθητική αξία. Πρόκειται για ένα όμορφο καλλωπιστικό φυτό, αφού ανθίζει μέσα στο χειμώνα, ενώ και την περίοδο ωρίμανσης των καρπών είναι εξαιρετικά ελκυστική.

Επίσης για όσους τα γνωρίζουν και ξέρουν που να τα βρουν, αρκετά συνηθισμένη είναι και η παρασκευή λικέρ από κράνα που θεωρείται από τα πλέον γνωστά, γευστικά, μυρωδάτα και ευεργετικά λικέρ.

Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε 2 κιλά κράνα, ½ κιλό ζάχαρη και 1 κιλό κονιάκ. Βάζετε σε ένα μεγάλο σκεύος τα κράνα με τη ζάχαρη σε στρώματα εναλλάξ. Το τελευταίο στρώμα θα πρέπει να είναι η ζάχαρη. Αφήνετε το σκεύος στον ήλιο για 2 μήνες περίπου, ώσπου να λιώσει πολύ καλά η ζάχαρη. Ενδιάμεσα θα πρέπει να το ανακινείτε. Θα προσθέσετε το κονιάκ και θα το αφήσετε άλλες 15-20 μέρες στον ήλιο. Θα δοκιμάσετε να δείτε αν χρειάζεται λίγο κονιάκ ή ζάχαρη ακόμη και τέλος θα φιλτράρετε και θα βάλετε το λικέρ σε μπουκάλια.

Σημαντική συμβουλή: τα κράνα πρέπει να είναι αρκετά ώριμα προκειμένου να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Μπορεί η παρασκευή του λικέρ να είναι λιγάκι μπελαλίδικη και χρονοβόρα, το μόνο σίγουρο όμως είναι ότι αξίζει τον κόπο αφού θα γλυκάνει τον ουρανίσκο σας και θα τονώσει τον οργανισμό σας.

*Βράχα Σταματίνα*

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)