

LENTEBESSEN HASKAP



De haskap-plant (*Lonicera caerulea* L.) komt oorspronkelijk uit Japan en Kamtsjatka. Haar prachtige bloei is in maart-april en de ovaal-vormige bessen zijn eind mei in volle rijping.

De Japanse Ainu aboriginals gebruikten de bessen vanwege de gezonde eigenschappen oorspronkelijk als "Elixir of Life" (Thompson, 2006). Ook nu nog worden lentebessen en lentebessensap in Japan veel gebruikt door gezondheidsbewuste mensen.

Lentebessen hebben een **unieke smaak**, een mix van blauwe bosbessen en bramen met een bijna wijnachtige geur.

De bessen bevatten vitamine C, E, pro-vitaminen A, B1, B2, B6, B9, P en de mineralen calcium, magnesium en kalium.

De mogelijke gezondheidsvoordelen zijn uitvoerig beschreven in "Journal of Functional Food" in mei 2018 door H.P.V. Rupasinghe: "Aanzienlijk bewijs toont significante antioxidanten, hartbeschermend, ontsteking remmend, neuroprotectieve, anti-kanker en anti-diabetes eigenschappen van C3G –rijke haskap bereidingen en C3G alleen in vitro en in vivo".

De gezondheidseigenschappen van de bessen zijn erkend door het Canadese gezondheidsministerie. Ze zijn toegetreden tot de lijst van **natuurlijke gezondheidsproducten** als een nieuw bessengewas met een hoog antioxidanten-gehalte dat er voor zorgt dat vrije radicalen geneutraliseerd worden. Vrije radicalen beschadigen cellen en leiden tot veroudering.

DEZE SUPER-BESSEN ZITTEN VOL MET ANTIOXIDANTEN:

- Anthocyaninen
- Chlorogenic zuur
- Luteoline
- Quercetine
- Catechine

(Rupasinghe, 2018)

ZE BEVATTEN OOK IRIDOÏDEN, ZELDEN AANWEZIG IN FRUIT

(Kucharska 2016)

Fruit	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Fosfor (mg)	IJzer (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine C (mg)	Vitamine E (mg)	Energie (kcal)
Haskap	190	38	25	0,6	130	44	1,1	53
Granaatappel	236	10	36	0,6	0	10	0,6	n/a
Blauwe bosbes	70	8	9	0,2	55	9	1,7	49
Sinaasappel	130	17	12	0,1	60	35	0,4	39
Druif	130	3	13	0,2	15	4	0,3	56
Appel	110	3	8	0,1	11	3	0,2	50

Vijf herziene standaard-voedingsmiddelen tabellen in Japan (Resources Council of Science and Technology Edition)



ONS VERHAAL



Polen is in Europa het gidsland voor haskap. Het Biohaskap Vitality sap komt van een klein familiebedrijf, dat zeer professioneel is opgezet en gepassioneerd wordt geleid door broer Martin en zus Margaret Jaszky.

De grootouders waren tuinders. Ze teelden fruit, bloemen en groeten. Margaret ging met oma op het land onkruid wieden. Martin hielp opa bij de oogst en de verkoop.

Na vele jaren in de farmaceutische en in de ICT-wereld gaan de kleinkinderen terug naar de roots. In **2014** kopen ze een stuk grond in 2014 en starten het avontuur met de haskapbessen. De bessenplantage wordt in 2015 aangelegd na een grondige voorbereiding en selectie van bessensoorten. Ook het bewateringssysteem en de bemesting werden voorzien.

Haskapbessen zijn een **superfruit** met veel polyfenolen, met name anthocyanidinen, ingrediënten die bekend staan om hun gezondheidsvoordelen. Om het gehalte anthocyanidinen in het sap zo hoog mogelijk te krijgen en te houden werkt Biohaskap nauw samen met de Universiteit van Warschau (**Faculteit Food Sciences**). Iedere stap van het proces wordt nauwkeurig onderzocht.

We telen lentebessen op een biologische manier, omdat wij ervan overtuigd zijn, dat zo iets waardevols alleen op een natuurlijk manier geteeld moet worden, zonder gebruik van pesticiden. Op deze manier levert Biohaskap gezond fruit geteeld op een gezonde manier. Onze fruitgaard is te volgen op natracevit.com.

Contactpersoon voor de Benelux:
Raymond Lemmens op info@lentebessen.be

Margaret en Martin plantten hun eerste haskap-struiken in 2015.



BIOHASKAP®

WE BIEDEN AAN:

BIOHASKAP® IQF BESSEN

Voor bij de muesli, als dessert of gemixt met melk of yoghurt om een heerlijke smoothie of mocktail te maken.

BIOHASKAP® VITALITY NCF KOUDGEPERST SAP

Om puur te drinken (wij raden 50 ml per dag aan) of gemixt met appelsap, of met andere fruitsappen naar ieders persoonlijke voorkeur.

BINNENKORT:

BIOHASKAP® VITALITY POEDER

