



Cranberry Marketing Committee



# Cranberry

- das  
musst Du  
erleben!



## Rotes Gold

Cranberryfarmer ernten weltweit viele Millionen kg jährlich, eine gigantische Zahl und doch nicht genug, um die Nachfrage momentan zu decken. Nachdem jahrzehntelang der Konsum hauptsächlich in den USA stattfand und in Europa die Frucht nahezu unbekannt war, ist die Cranberry nun endlich auch hier richtig angekommen, dank vieler neuer Produkte, die echte Gaumenfreuden bereiten und dank der sensationellen Heilkräfte dieser echten ‚Powerbeere‘. Das Cranberry Marketing Committee, (www.cranberries-usa.de) ist mit bemerkenswertem Einsatz und Kreativität in Europa seit einigen Jahren aktiv und hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Cranberries hierzulande immer bekannter und beliebter werden. An dieser Stelle möchten wir uns beim Cranberry Marketing Committee für die Genehmigung bedanken, einige Fotos des CMC veröffentlicht zu dürfen.

Die mysteriösen Kräfte dieser Beeren für ein langes gesundes Leben, die schon von den Ureinwohnern Amerikas gepriesen wurden, finden heute in Schulmedizin und Homöopathie endlich ernsthafte Beachtung. Die Cranberry gehört zu den ältesten Früchten unseres Planeten. Jahrtausendlang mag sie den Beeren sammelnden Urmenschen als wichtigster

Vitalstofflieferant gedient haben. Erklärt sich daraus ihr herausragender Gesundheitswert und die bemerkenswerte Verträglichkeit auch bei Menschen mit extremer Nahrungsmittelempfindlichkeit oder schweren Stoffwechselkrankheiten?

In unzähligen Studien weltweit werden immer neue Eigenschaften analysiert und in vitro nachgewiesen. Cranberries sind reich an Vitamin C, Natrium, Phosphor, Kalium, Omega-3-Fettsäuren und ganz besonders an wertvollsten sekundären Pflanzenstoffen (auch bioaktive Substanzen genannt).

Cranberries wirken demnach:

- antibakteriell, vorbeugend und heilend bei Blaseninfekten und Magengeschwüren
- wachstumshemmend auf bestimmte Krebszellen
- Metastasen hemmend
- Antioxidantisch (Zellschutz), schützt so vor altersbedingten Krankheiten
- Beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv und verhindert Verkalkung, hilft Schlaganfall und Herzinfarkt vorzubeugen
- antivirös, schützt vor grippalen Infekten und ansteckendem Magen-Darm-Infekten
- antiparasitär
- verhindert Wachstum gefährlicher Krankheitserreger und stellt so eine natürliche Alternative zu Konservierungsmitteln dar
- entschlackend und ballaststoffreich, unterstützend bei Schlankheitskuren



Cranberry ist ja so amerikanisch! Traditionell ist man dort überall die herbfruchtigen Beeren lecker zubereitet am Feiertag ‚Thanksgiving‘ zu Truthahnbraten oder ganzjährig in unzähligen Kreationen, als Saft, in Desserts, gebacken, in Salaten, getrocknet oder frisch.

Cranberries verdienen es schon lange, einen Siegeszug in europäische Küchen und Gärten anzutreten. Eine faszinierende Pflanze und Frucht – so einzigartig, unverwechselbar und wertvoll.

In saurem humosen, leicht feuchtem Böden breiten sich die Ranken rasch zu einem dichten Teppich aus. Aus den zarten rosa-weißen Blüten bilden sich

im Sommer grüne, im ‚Indian Summer‘ dann leuchtend-rote, glänzende knackige Früchte. Eine einzige ausgewachsene Pflanze kann bis zu 100 kirschgroße Früchte hervorbringen, ohne je ein Gramm Dünger gesehen zu haben.

Die Beeren überschwemmen das dunkelgrüne Beet geradezu mit ihrer Pracht, so dass man meinen könnte, jemand habe Beeren körbewise ausgeschüttet. Im Herbst färbt sich der Bodendecker rötlich und erinnert von weitem an eine Heidefläche. Selbst im Winter bleibt die Cranberry eine Zierde im Garten, denn Laub und Früchte werden nicht abgeworfen.

## Von Pilgrims, Pemmican und Pfeilwunden

Lange bevor die Pilgrims aus England 1620 den amerikanischen Kontinent betraten, bereiteten die Indianer eine Speise zu, die außer getrocknetem Wildfleisch und geschmolzenem Fett auch zerriebene Cranberries enthielt. „Pemmican“ - so der Name dieses „Energieriegels“- war wohlschmeckend, nährstoff- und vitalstoffreich und lange haltbar. Die Indianer wussten viel über die heilenden Kräfte der Cranberry. So bereiteten die Mediziner aus Cranberries einen Breiumschlag, der Gift aus Pfeilwunden herauszog. Den Squaws diente der intensive rote Saft zum Färben von Gewändern und Bemalen des Körpers. Die Pilgrims (Siedler aus England im 17. Jahrhundert) gaben der Cranberry ihren jetzigen Namen. Sie erkannten in der pinkfarbenen Blüte den Kopf eines Kranichs, daher die Bezeichnung „Crane Berry“, später verkürzt in Cranberry.



Cranberryblüten

## Sümpfe, Siedler und Seeräuber

Mit der Besiedlung des Landes im 17. Jahrhundert wuchs die Popularität der Cranberry. Jedes Jahr im Herbst strömten die Siedler mit der ganzen Familie aus, um Cranberries für die Wintermonate zu sammeln. Der Ansturm in den Sümpfen war so groß, dass im Jahre 1773 das Sammeln der Früchte per Gesetz limitiert werden musste und „gewilderte“ Beeren sogar beschlagnahmt wurden.

Riesige Anbauflächen von Cranberry findet heute man in den nördlichen Staaten der U.S.A., aber auch in Kanada und Chile. Der natürliche Standort sind Sümpfe in gemäßigtem kühlem Klima. Für einen rationellen Anbau werden heute in Amerika Felder angelegt, die sich überfluten lassen. Die Überflutung dient dem Frostschutz, der Insektenkontrolle, aber vor allem auch der Nassernte. Hierbei werden die Beeren unter Wasser von ihren Stängeln gestreift und dann von der Wasseroberfläche abgefischt.



Ernte in den USA (Cranberry Marketing Committee)

Cranberries enthalten sehr viel Vitamin C. Zur Zeit der großen Windjammer führten die Schiffe während ihrer Weltumsegelungen daher Cranberries in Fässern mit kaltem Wasser mit, um die Mannschaft vor dem gefürchteten Skorbut zu schützen. So manche Seeräuberschlacht mag wohl zum Untergang von Segelschiffen geführt haben, deren Cranberry-Vorrat samt Fässern an fremde Küsten gespült wurden. Auf der holländischen Insel Terschelling soll ein solches Fass, das am Ufer zerschellte, Ursprung für wild wachsende Cranberries sein. Ihre feste Wachshülle und der natürlich hohe Gehalt an konservierender Benzoesäure halten Cranberries lange frisch, leicht gekühlt (Kühlschrank) sogar über Monate.

## Mehr Erfrischung, Aroma und Fitness

Frische Cranberries schmecken herb, aber es gibt zahlreiche köstliche Verwendungsmöglichkeiten:

- ganz klassisch verarbeitet zu Kompott und Gelee
- oder als fantasievolle Saucen (mit Gewürzen, Orangen, Portwein, Nüssen...)
- getrocknete Cranberries (genannt „Craisins“) sind vorzüglich geeignet zum Knabbermix mit Nüssen, oder in Müsli, Gebäck und Salat.
- frisch geraspelt und mariniert als Vital-Rohkost für zwischendurch
- gepresst zu wertvollen Säften mit Heilkraft
- Mixgetränke und Cocktails
- und vieles mehr...



Cranberry Marketing Committee



Cranberry Marketing Committee



Cranberry Marketing Committee



getrocknete Cranberries (Cranberry Marketing Committee)

Der herb-fruchtige unnachahmliche Geschmack liegt voll im Trend der Zeit. Cranberry-Nektar ist das wohl bedeutendste Produkt und hat bei Amerikanern einen vergleichbar hohen Stellenwert wie bei uns der Apfelsaft. Dieses erfrischende Getränk spiegelt pures Aroma und Ursprünglichkeit wider, auf Geschmacksverstärker und aufwändige Rezepturen kann man bei der Cranberry-Verarbeitung getrost verzichten. Dazu noch die unglaublich leuchtend-rote Farbe dieses Durstlöschers - einfach unwiderstehlich.

## Cranberry - die neue Frucht im Garten

Bodendeckend gepflanzt verwandeln sich deine Beete oder Rabatten mit Cranberry in überquellende Beereppiche. Dazu benötigt man ca 9 - 12 Pflanzen pro m<sup>2</sup>. Am Teichufer fühlen sich Cranberries auch sehr wohl, wobei die Ranken auch längere Zeit unter Wasser stehen können, ohne Schaden zu nehmen. In Kübel gepflanzt bilden sie schöne herabhängende Triebe mit haltbarem Fruchtbehang. Ein regelmäßiger Rückschnitt alle 3-4 Jahre regt die Fruchtbildung stark an. Cranberries fühlen sich wohl in allen kalkarmen, luftdurchlässigen Böden, am liebsten in Torf oder Torfersatzstoffen, aber auch Sand, wenn dieser regelmäßig feucht gehalten wird.

