



2. Auflage 2010  
© Wilhelm Dierking Beerenobst



# Cranberry

## Rezepte und mehr...







## WILHELM DIERKING

### **BEERENOBST**

Kötnerende 11 · 29690 Gilten-Nienhagen  
 Tel. (0 50 71) 29 32 · Fax (0 50 71) 27 94  
 Email: [info@dierking.de](mailto:info@dierking.de) · Internet: [www.dierking.de](http://www.dierking.de)

**Hofverkaufszeiten:**  
**Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr**  
**Sonnabend 9.00 bis 13.00 Uhr**

„Zu den Kulturen, die trotz ihres Wertes für das deutsche Wirtschaftsleben einen schon jahrzehntelangen Dornröschenschlaf ruhen, weil großzügiger Unternehmergeist fehlt, gehört die der Amerikanischen Moosbeere, *Vaccinium macrocarpon*.“

W. Gleisberg, 1920



Unser Dank gilt all den Cranberry-Pionieren, die Versuchspflanzungen anlegten und bemerkenswerte Hinweise auf Anbaumöglichkeiten und Standortansprüche in Bezug auf Klima und Boden lieferten.

Dieses Büchlein sei den Menschen gewidmet, die uns an diese Sonderkultur heranführten:

**Prof. Dr. Günther Liebster**  
**Wilhelm Dierking senior**  
**Hans Fiedler**

Die Faszination ließ nicht auf sich warten. Niemand, der den Erntesegen von Cranberry einmal erlebt hat, kann sich ihr entziehen.





## Die Cranberry - *Vaccinium macrocarpon*

ist botanisch mit Heidelbeeren, Preiselbeeren und Moosbeeren verwandt und in Amerika schon lange ein Renner. Kein Wunder, denn sie wurde bereits von den Ureinwohnern und später den neuen Siedlern phantasievoll und vielseitig eingesetzt. Aus dieser Zeit gibt es eine Fülle überlieferter Rezepte. Zu feierlichen



Anlässen wie Thanksgiving oder Weihnachten sind Gerichte mit Cranberry in den USA auch heute nicht wegzudenken.

Dieses Büchlein möchte Anregungen für eine junge, moderne Cranberry-Küche geben. Die Rezepte sind bewusst einfach, mit wenigen Zutaten, schnell - mit einem zeitgemäßen Schlagwort gesagt: „conve-

nient“. Die erstaunlich gute Lagerfähigkeit ermöglicht es, über Monate frische Beeren im Kühlschrank aufzubewahren. Bei Bedarf füllst du dir einfach die gewünschte Menge aus dem Frischhaltebeutel ab.

Außerhalb der Saison für frische Beeren kann man hervorragend mit gefrorenen Beeren kochen. Es lohnt sich, hierfür einen Vorrat anzulegen.

Einige der Rezepte enthalten getrocknete Cranberries. Diese überaus beliebten Knabber-Cranberries kann man ganzjährig kaufen. Wir bieten sie in 125g Beuteln an. Die Beeren sind gezuckert und mit geschmacksneutralem Pflanzenöl behandelt. Eine feine Zutat zum Müsli, in Salaten, zum Backen oder Knabbern mit Nüssen.

Einmal ausprobiert, wirst du mit diesen vielseitigen Früchtchen auch in vielen deiner Lieblingsrezepte experimentieren und für Abwechslung sorgen.

So kauft man Cranberry-Pflanzen (*Vaccinium macrocarpon*), das Bildetikett gibt eine ausführliche Pflanzanleitung.

Der Topfballen bringt viele Feinwurzeln mit, die wichtig sind für schnelles Anwachsen. Cranberries können das ganze Jahr über gepflanzt werden. Keine Sorge, wenn nicht jede Jungpflanze im Topf gleich so viele Früchte trägt. Spätestens im 2. Jahr haben sich die Pflanzen im Garten eingelebt und bringen verschwenderisch kirschgroße Beeren hervor.

Im Spätsommer färben sich die Cranberries endlich kräftig rot und mit dem Herbst bricht die Cranberry-Genießer-Saison an. Ab Ende September können die Früchte geerntet und zur Lagerung vorbereitet werden. In dünnen, recycelbaren Folienbeuteln mit Luftlöchern bleiben die Beeren monatelang im Kühlschrank oder Keller frisch. Zum Einfrieren Gefrierdosen oder geschlossene Beutel nehmen.



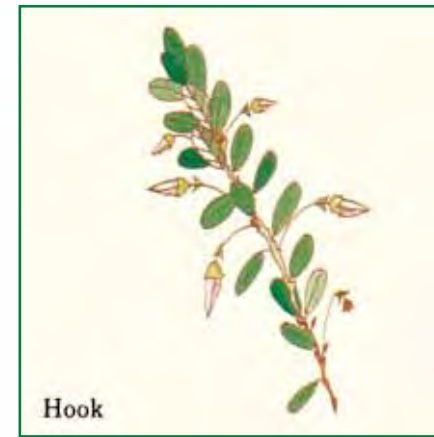




Bud Break



Upright



Hook



Early Bloom



Mid-bloom



Full Bloom



Late Bloom



Fruit Set • Pinhead



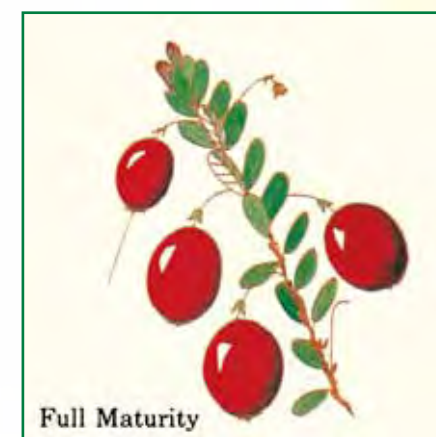
Fruit Set • Pea



Full Fruit Set



Bud Development



Full Maturity



## Haltbarkeit und Herkunft der Säfte:

Alle unsere Säfte sind ‚Direktsäfte‘, das heißt, wir lassen die ganze Frucht schonend direkt pressen. Wertvolle Inhaltsstoffe (z. B. Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und bioaktive Substanzen) sind in den Samenkörnchen, in der festen Haut und im Fruchtfleisch enthalten. Anschließend werden Schwebstoffe durch eine Zentrifuge weitgehend herausgefiltert.



Cranberries konservieren sich durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt praktisch selbst. Die geöffnete Flasche kann im Kühlschrank mehrere Wochen angebrochen stehen. Selbst ungekühlt bleibt die angebrochene Flasche purer Saft circa 2 Wochen frisch.

Unsere erntefrischen Beeren werden handverlesen, tief gefroren und in der Diesdorfer Mosterei Schulz zu Direktsäften verarbeitet.

**Bei uns könnt ihr die Säfte probieren und den persönlichen Favoriten auswählen.**

### Sensationelle Studien belegen, dass .....

.....regelmäßiges Trinken von Cranberrysaft das Andocken von Streptococcus mutans (oralen bakterieller Krankheitserreger) um 40-85 % reduziert. Außerdem entdeckten die Forscher des University of Rochester Medical Center in Cranberrysaft wirksame Hemmstoffe für die Produktion von entzündungsbegünstigenden Cytokinen.

.....die in Cranberries enthaltenen Proanthocyanidine zu den besonders starken Antioxidantien zählen. Sie neutralisieren freie Radikale, die u. a. für Hautalterung verantwortlich sind. Ihnen werden zudem positive Einflüsse auf Magengeschwüre, Arteriosklerose und Herz-Kreislauferkrankungen zugeschrieben.

.....Cranberry-Extrakte bestimmte Krebszellen am Wachstum hindern können.

Unser Vital-Tipp: Kalt gepresster Cranberrysaft selbst gemacht

## Cranberry-Muttersaft

1000 g frische Früchte (möglichst ausgereift, d.h. rundherum dunkelrot) zerkleinern und einfrieren. So lösen sich die Inhaltsstoffe am einfachsten aus der Haut der Frucht. Am nächsten Tag die Beeren auftauen und in der Küchenmaschine pürieren. Das Filtern ist etwas mühsam, aber das Ergebnis lohnt sich.

Ich nehme dazu einen Kochtopf und ein steriles (abgekochtes) Geschirrhandtuch. Das Handtuch wird mit Wäscheklammern am Topfrand fixiert. Das Beerenpüree kommt auf das Handtuch und kann in kühler Umgebung in Ruhe in den Kochtopf abtropfen. Nach einigen Stunden Abtropfen wringe ich das Püree durch das Handtuch, bis keine Flüssigkeit mehr heraustropft.

Der Saft wird in eine saubere Schraubflasche abgefüllt (ergibt ca. 600 ml) und hält problemlos im Kühlschrank mindestens 6 Monate.

Solch ein Muttersaft eignet sich hervorragend für Kuren wie Reinigungs- und Entschlackungskuren oder Zahnpülungen. Auch äußerlich angewendet z.B. bei Pilzinfektionen.



### Möchtest du wissen...

...wieviel Cranberry man täglich zu sich nehmen sollte?

Wie alle Naturheilmittel sind Extrakte aus Cranberries hoch wirksam. Es genügt daher eine sehr kleine Menge täglich, etwa 50 ml (2 Schnapsgläser) Saft. Man sollte möglichst versuchen, den Saft eine Weile im Mund zu behalten und ihn dabei um Zähne, Zahnfleisch und Zunge spülen zu lassen. So kommt die Keim- und Bakterien hemmende Wirkung am besten zur Entfaltung.





## Cranberry pur 100 %

Reiner Cranberrysaft ist für viele ein Segen, gilt er doch als natürliches Antibiotikum ohne Nebenwirkungen.

Der Saft kann gern nach Geschmack gemischt werden, z. B. mit anderen Früchten (Apfelsaft, frisch gepresstem Orangensaft, Blaubeersaft, Traubensaft...) Eine hohe biologische Wertigkeit erzielt man außerdem durch ein Mischen mit Grüntee.



Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten hier nur kurz gefasst: zur inneren (und auch äußeren) Desinfektion, Wiederaufbau und Stärkung des Immunsystems nach schweren Erkrankungen (chronische Infekte, Nebenwirkungen z. B. von Chemo- oder Strahlentherapie), heilend bei Entzündungen. Besonders gut zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten wie Grippe oder Magen-Darm-Infekten. Zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegserkrankungen.

## Cranberrynektar

... schön cool aus dem Kühlschrank schmeckt er am allerbesten. Der herb-fruchtige unnachahmliche Geschmack ist wirklich einmal etwas Neues und liegt voll im Trend der Zeit. Dazu noch die unglaublich leuchtend-rote Farbe dieses Durstlöschers - einfach unwiderstehlich.

Pur, auf Eis, heiss oder in Mixgetränken.



## Cranberry & Apfel, pur 100%

Wer einen herben, gesunden Durstlöscher sucht, ist bei dieser Variante richtig. Kein Zucker oder sonstiger Zusatz, nur reine Frucht. Um den herben Geschmack der Cranberry etwas abzumildern, wird hier erntefrischer Apfelsaft verwendet.



## Blaubeere-Cranberry, pur 100%

Diesen Saft haben wir in 2009 erstmals abgefüllt. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Blaubeere und Cranberry ergänzen sich hier perfekt und wegen der angenehmen Süße mögen auch Kinder diesen Saft. Natürlich enthält er keinen Zucker. Tipp: auch Menschen mit hochgradiger Lebensmittelunverträglichkeit (Obst und Gemüse) können diesen Saft beschwerdefrei genießen.





## Cranberry Sangría

3 Beutel (à 125 g) getrocknete Cranberries,  
2 Tassen 40 % Rum,  
3 Flaschen 0,7 l Cranberrynektar,  
1 Liter 100 % Orangensaft,  
2 Flaschen Rotwein,  
3 Orangen, 3 Zitronen,  
1 Piccolo süßer Sekt (z. B. Asti Spumante).

Säfte und Rotwein in einem Bowleglas mischen und kalt stellen. Mindestens 2 Tage vorher 3 Packungen getrocknete Cranberries in 2 Tassen Rum einlegen. Vor dem Servieren Orangen- und Zitronenscheiben zur Sangría geben und mit Sekt spritzig machen. Die eingelegten Cranberries auf Gläser verteilen und mit Sangría auffüllen.



## Wellness-Tee

Ein sehr erfrischender Fitmacher, hoch antioxidantisch durch die Kombination von grünem Tee, Cranberries und Zitrone.

1 Liter Grüntee frisch gekocht mit 2 EL Honig süßen. ½ Liter Cranberrynektar und den Saft einer halben Zitrone zugießen. Die übrige Zitrone in Scheiben schneiden und zugeben. Den Tee gut gekühlt servieren. Sehr effektiv als Muntermacher beim Sport oder gegen den ‚Durchhänger‘ am Nachmittag.



## Cranberry-Icecream Longdrink

In die eiskalten Gläser je eine Kugel Eis geben, 1 TL Honig darüber träufeln. Nochmals Eis und Honig darübergeben und mit kaltem Cranberrynektar aufgießen. Mit Strohhalmen und langem Löffel servieren.

8 Kugeln Vanilleeis,  
8 TL flüssiger Honig oder Ahornsirup (eventuell erhitzen),  
2 Tassen Cranberrynektar.

4 geeiste Longdrink-Gläser

Cheers! Laß deine Gäste doch einmal raten, was hier drin steckt. Wetten, dass sie mehrere Versuche wollen?

## Cranberry-Cocktail „Cosmopolitan“

Alle Zutaten im Cocktail-Mixer schütteln, Gläser füllen und Glasrand mit Orangenscheibe garnieren.

2 cl Wodka,  
2 cl Orangenlikör,  
100 ml Cranberrynektar,  
zerstoßenes Eis.



Festlicher kann ein Aperitif nicht leuchten. Ein appetitlicher, prickelnder Auftritt.

## Cranberry Kick

Nektar und Sekt gut vorkühlen. Champagner-Gläser zuerst in Sekt, dann in Zucker tauchen, zu ¾ mit Nektar füllen, Sekt aufgießen und sofort servieren.

Cranberrynektar,  
Trockener Sekt,  
Kristallzucker.



## Aperitif Cranberry Romance

6 Flaschen  
Wodka 37,5 % 0,7 l,  
2 kg Kandis Kluntje,  
6 kg Cranberries,  
Saft von 1 Zitrone,  
2 Vanillestangen  
ausgekratzt.

Die Cranberries mit den übrigen Zutaten in einen großen Topf geben. Mehrere Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Der gewünschte Reifegrad ist erreicht, wenn der Likör nicht mehr auf der Zunge „brennt“.

Flüssigkeit und Früchte durch ein Sieb trennen. Die Cranberries mit Pürierstab zermusen, um noch weitere Flüssigkeit zu sammeln. Das Püree durch sterile (Kochwäsche) Geschirrhandtücher filtern und zur aufgefangenen Flüssigkeit geben. Die gesamte Menge einmal auf 70 °C erhitzen und in Flaschen abfüllen. Ergibt ca. 7 Liter.

**Tipp:** wer mag, hebt das ausgedrückte Püree auf und verwendet es zum Kochen, z. B. als ‚beschwipste‘ Zutat zu Desserts und Gebäck oder zum raffinierten Abschmecken von Wildsauces oder Rotkohl.



Typisch amerikanisch, diese kleinen fruchtigen Kuchen. Toll ist, dass sie so schnell zubereitet sind und einfach aus der Hand gegessen werden.

## Cranberry-Muffins mit Buttersauce

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die trockenen Zutaten mit den Cranberries in einer Rührschüssel vermischen. Ei, saure Sahne und Milch dazugeben. So lange rühren, bis die Mischung feucht ist (keinen Rührteig herstellen!). 1 Tasse Cranberries, frisch oder getrocknet, ganz oder zerhackt zugeben. Den Teig in Papier-Muffin-Förmchen (8-10 Stück) füllen. Eine schöne Form behalten die Muffins, wenn die Papierförmchen in ein spezielles Muffinblech gestellt werden. 20-25 Minuten backen.

½ Tasse Zucker,  
½ Tasse Milch,  
1 ¼ Tasse Weizenmehl Type 405,  
2 Teelöffel Backpulver,  
1 Prise Salz,  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,  
1 Tasse Cranberries, ganz oder kleingehackt,  
2 EL saure Sahne,  
¼ Tasse Milch,  
1 Ei.



## Buttersauce

Alle Zutaten verrühren und bei schwacher Hitze aufkochen, bis sich der Zucker löst und die Butter schmilzt. Heiß zu den warmen Muffins servieren.

1 Tasse Zucker,  
4 Teelöffel Butter,  
½ Tasse Schlagsahne,  
1 Teelöffel Vanilleextrakt.



## Saftige Cranberry-Muffins

Rührteig:  
150 g Butter,  
125 g Zucker,  
3 Eier,  
2 P. Vanillezucker,  
125 g kernige  
Haferflocken,  
50 g Mehl,  
1 geh. EL Backpulver,  
1 geriebene  
Zitronenschale

Für die Füllung:  
400 g Cranberries  
frisch gehackt,  
100 g Apfel zerkleinert,  
Saft einer  
halben Zitrone,  
40 g Butter,  
75 g gehackte  
Mandeln,  
60 g Zucker.

Für die Füllung werden die Früchte mit dem Zitronensaft gedünstet und anschließend mit Butter, Mandeln und Zucker vermischt.

Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig herstellen,  $\frac{1}{4}$  davon abnehmen. Den Rest auf die Muffin-Förmchen verteilen, so dass die Formen zur Hälfte gefüllt sind. Die Füllung darauf verteilen und mit dem Rest des Teiges bedecken. Backzeit ca. 45 Minuten bei 190 °C.



### Schon einmal gehört, dass ...

- ... die nordamerikanischen Indianer Erfinder von Cranberry-Fruchtschnitten waren?
- ... Cranberry-Früchte auch heute noch sortiert werden, indem man sie über Stufen springen lässt - dabei bleiben matschige Beeren liegen, die guten Beeren springen hoch zur nächsten Stufe!
- ... eine einzige ausgewachsene Pflanze bis zu 100 Früchte hervorbringen kann?

Typisch italienisch sind diese kleinen knusprigen Gebäckstücke. Lange haltbar und wunderbar zu Cappuccino oder Latte Macchiato

## Cranberry-Cantuccinis

Cranberries mehrere Stunden im Wein einweichen. Aus Butter, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver einen Knetteig herstellen. Abgetropfte Cranberries, Haferflocken und Kokosraspel unterkneten. Die restlichen Flocken und Raspel auf der Arbeitsplatte ausstreuen. Aus dem Teig 3 gleichmäßige Rollen (ca. 35 cm lang) formen, auf Backpapier in den vorgeheizten Backofen geben. Heißluft: 160°C, Ober-/Unterhitze: 180 °C, Gas: Stufe 2-3. Backzeit: ca. 25 Minuten.

Nach leichtem Abkühlen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, nochmals auf dem Backblech verteilen und im ausgeschalteten Ofen ca. 20 Minuten trocknen lassen.



125 g Cranberries  
getrocknet (1 Beutel),  
50 ml Weißwein,  
75 g Butter,  
100 g Rohrzucker,  
1 P. Vanillezucker,  
1 geriebene  
Zitronenschale,  
1 Ei,  
125 g Weizenmehl,  
1 TL Backpulver,  
100 g Kokosraspel  
100 g Kernige Hafer-  
flocken,  
je 2 EL Kokosraspel  
und Haferflocken extra.

### ...übrigens:

Trotz der deutlich spürbaren Säure kommt es nicht zu Magenproblemen oder Sodbrennen. Auch sind keinerlei Allergien bekannt. Das wird mir immer wieder von Kunden bestätigt, die ansonsten eher Probleme mit sauren Früchten haben.



## Kernige Cookies

200 g Butter,  
100 g Zucker,  
200 g Mehl Typ 550,  
1 Ei,  
125 g (1 Beutel)  
getrocknete  
Cranberries,  
125 g gemischte,  
ganze Nüsse nach  
Belieben (Cashew,  
Pekan, Haselnüsse,  
Mandeln),  
Kernige Haferflocken  
zum Ausstechen.

Alle Zutaten bis auf die Haferflocken mit den Händen zu einem Mürbeteig verkneten. Haferflocken auf der Arbeitsplatte ausstreuen, den Teig darauf flach ausrollen oder mit den Händen andrücken. Die Oberseite ebenfalls mit Haferflocken bestreuen. Mit einem Wasserglas in der gewünschten Größe ausstechen. Der sehr bröckelige Teig macht beim Kneten und Ausstechen etwas Mühe, aber man gewöhnt sich daran, und das Ergebnis lohnt sich! Bei 175°C circa 15 – 20 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Die Cookies kann man leicht abwandeln, z. B. mit in Rum eingelegten Cranberries oder durch die Zugabe von Vanillezucker, Schokoladenstückchen und vielem mehr.



## Cranberry-Torte

Rührteig:  
150 g Margarine,  
150 g Zucker,  
1 P. Vanillezucker,  
4 Eier,  
200 g gemahlene  
Haselnüsse,  
30 g Backkakao,  
50 g Mehl,  
½ P. Backpulver.

Füllung:  
½ Liter Schlagsahne,  
2 Beutel Sahnesteif,  
1 Glas Cranberry-  
Fruchtaufstrich  
(siehe Rezept  
Seite 26),  
Raspelschokolade.

Diese saftige Torte kommt bei allen Kaffeegästen besonders gut an. Der Boden ist nussig und saftig. Sie sollte möglichst einen Tag lang im Kühlschrank ziehen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen, das Eiweiß zum Schluß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Boden ca. 30 Minuten bei 175 – 200 °C backen. Den erkalteten Boden einmal horizontal durchschneiden. ½ Liter Schlagsahne mit Sahnesteif schlagen, mit 1 Glas (420 g) Cranberry-Fruchtaufstrich (etwas Sahne zum Garnieren zurücklassen) mischen, die Torte damit füllen und bestreichen. Zum Schluss mit Sahne und Raspelschokolade garnieren.



## Cranberry-Apple Cake

Ein herrlich erfrischender, saftiger Früchtekuchen, der durch die weinhaltige Füllung und die leuchtend rote Farbe richtig raffiniert ist.

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig herstellen und eine Springform damit auskleiden. Dabei auch einen Rand hochziehen und andrücken.

Für die Füllung werden 600 g säuerliche Äpfel und 400 g frische Cranberries geraspelt. Unter die Mischung 250g Zucker rühren und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus ¼ l Weisswein, ¼ l Cranberrynektar (oder Apfelsaft) und 2 Päckchen Vanillepudding-Pulver einen Pudding kochen. Die eingezuckerten Früchte unter die noch heiße Puddingmasse heben, auf den Tortenboden gießen und bei 200° C ca. 1 Stunde backen. Den Kuchen lässt man in der Form erkalten und serviert ihn mit Schlagsahne.

Knetteig:  
100 g Margarine,  
2 Eier,  
100 g Zucker,  
225 g Mehl,  
2 TL Backpulver,  
1 P. Vanillezucker.

Füllung:  
600 g säuerliche Äpfel,  
400 g Cranberries  
frisch,  
250 g Zucker,  
¼ l Weisswein,  
¼ l Cranberrynektar  
(oder Apfelsaft),  
2 P. Vanille-  
puddingpulver.



Mehr Info über Cranberry erhältst du aus dem Infoblatt  
„Cranberry – das musst Du erleben“  
© Wilhelm Dierking  
Tel. 0 50 71 - 91 21 60  
Oder im Internet: <http://www.cranberry-dierking.de>



## Cranberry-Orangen-Brot

2 Tassen Weizenmehl Typ 405,  
½ TL Salz,  
1 P. Backpulver,  
1 Tasse brauner Zucker,  
1 Ei, geschlagen,  
Saft und Schale  
1 Orange,  
1 Tasse gehackte  
Walnüsse,  
1 Tasse ganze,  
frische Cranberies,  
2 EL weiche Butter.

Noch leicht warm in Scheiben geschnitten, mit Butteraufstrich oder Frischkäse eine Köstlichkeit !

Trockene Zutaten durchsieben. Saft und geriebene Schale der Orange in eine Tasse geben, 2 EL Butter und soviel kochendes Wasser zugießen, dass die Tasse voll ist. Das geschlagene Ei und die Orangensaft-Mischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Die Walnüsse und Cranberies zunächst mit etwas Mehl bestäuben und mischen, dann zum Teig geben und in gefetteter Kastenform bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde backen.



### Wusstest du eigentlich, ...

... dass Cranberies ihren Namen dem Kranich (Englisch: crane) verdanken, dessen Kopf und Schnabel der Form einer Cranberry-Blüte ähnelt ?

... dass in Nordamerika nur 3 Beerenobstarten ursprünglich wild vorkommen, von denen eine die Cranberry ist (die anderen sind Heidelbeere und Weintraube) ?

... dass Cranberies in vergangenen Jahrhunderten die Besatzung von Segelschiffen vor dem gefürchteten Skorbut retteten ?

## „Beerenstark für die Gesundheit“

### Cranberies sind lecker und steigern die Vitalität

Auf ihrem Ursprungskontinent Nordamerika sind sie seit Urzeiten bekannt und fester Bestandteil der Küche geworden. Auch ihre Heilwirkung ist von den Ureinwohnern überliefert und findet heute ernsthafte Beachtung in Medizin und Naturheilkunde. Während Nahrungsmittel im Allgemeinen in erster Linie ernähren, gibt es besonders wertvolle Lebensmittel mit Gesundheit stärkender und schützender Funktionalität.

Die roten Früchte haben es in sich, ob frisch, getrocknet, als Saft oder Sauce - Cranberies verbinden den einzigartigen herbfruchtigen Geschmack mit einer Fülle von gesundheitsfördernden Eigenschaften, wie Wissenschaftler anhand der Ergebnisse aktueller weltweiter Studien eindrucksvoll belegen können.

Schon 1 Gläschen Cranberry-Saft täglich getrunken beugt gleich mehreren Krankheiten auf einmal vor.

#### Die Beeren sind eine super Waffe gegen Bakterien.

Jüngst entdeckten Forscher auch noch Schutzeffekte vor Herzinfarkt und Schlaganfall, und es gibt erste Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung (Bekämpfung des Pro-Krebsenzym Ornithine Decarboxylase), d.h. hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen.

#### Bewahrt die Blase vor Entzündungen:

Schuld an Blaseninfekten (häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen) sind meist Escherichia-Coli-Bakterien. Diese verhaken sich in den Zellwänden der Harnwege, vermehren sich und steigen in Blase und Nieren auf. Sogenannte Proanthocyanide in Cranberies machen die „Enterhaken“ der Bakterien unschädlich. Folge: Sie können sich nicht mehr festsetzen und Entzündungen auslösen. Vorbeugend wirken schon 1 bis 2 Gläser Saft am Tag. Regelmäßig getrunken werden auch die Bakterien unschädlich gemacht, die gegen Antibiotika unempfindlich geworden und daher schlecht zu bekämpfen sind.

#### Schützt den Magen vor Geschwüren:

Auch in der Magenschleimhaut ist die Cranberry wirksam. Sie erschwert das Andocken der berüchtigten Helicobacter-pylori-Bakterien, die oft Ursache von Geschwüren und gar Magenkrebs sind.

#### Hält Zähne und Zahnfleisch gesund:

Bakterien und Parasiten werden ebenfalls kampfun-

fähig gemacht. Das schützt Zähne und Zahnfleisch vor ihren zerstörerischen Angriffen. Im Laborversuch hat Cranberry-Extrakt in Sekundenschnelle Trichomonaden abgetötet, das sind besonders robuste, allgegenwärtige Parasiten, die von der Mundhöhle in den Körper gelangen, das Immunsystem schwächen und an Schwachstellen im Körper Geschwüre bilden.

#### Putzt die Adern sauber, verhindert Verkalkung:

Cranberies helfen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen: Sie verhindern, dass schädliches Cholesterin in den Adern Schäden anrichten kann, indem sie den Anteil „guten“ HDL-Cholesterins erhöhen. Arterien werden von angesammeltem Cholesterin gereinigt, mit positivem Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. In Studien konnte Cranberry-Extrakt sogar das Absterben von Gehirnzellen beim Schlaganfall um 50 Prozent abbremsen. Mediziner schreiben diese Wirkung seinen bioaktiven Substanzen, z. B. Polyphenolen, zu, die zur wichtigen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören.

#### Stärkt die körpereigene Gesundheitspolizei:

Cranberies enthalten neben viel Natrium, Phosphor und Kalium besonders viel Vitamin C (30-40 mg pro 100 g Frucht). Zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen liefert dies dem Immunsystem „Futter“, um Krankheiten selbst besser abwehren zu können. Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe fasst man unter dem Begriff Antioxidantien zusammen. Gemeinsam bremsen sie die menschliche Zellalterung und bekämpfen jeden zerstörerischen Angriff auf unsere Zellen. Beerenfrüchte, vor allem blaue und rote, haben die höchste antioxidantische Wirkung aller Obst- und Gemüsearten. Der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse verringert das Risiko, an den Folgen einer Immunschwäche (z.B. bösartigen Tumoren) zu erkranken. Hoch antioxidantische Lebensmittel wie Cranberies entlasten den Körper von zerstörerischen ‚freien Radikalen‘.

#### Schutz vor Alzheimer und anderen altersbedingten Krankheiten

Die Art unserer Ernährung wirkt sich auch auf die Gesundheit unseres Gehirns aus. Forscher vermuten, dass Lebensmittel, die wie Cranberies reich an Antioxidantien sind, Vitamin B, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren enthalten, das Gehirn vor altersbedingten Krankheiten schützen können.



# Ernteeindrücke



Unsere Cranberryernte beginnt etwa Ende September und ist Anfang November vollendet. Am liebsten haben wir dafür trockenes Wetter, mit sonnigen Tagen und kühlen Nächten, so wie man sich den ‚Indian Summer‘ vorstellt. Unsere Früchte werden vollreif geerntet, erkennbar an der intensiven dunkelroten Farbe. Im Gegensatz zur Nassernte, wie sie größtenteils in Amerika praktiziert wird, ernten wir die Beeren in unseren Plantagen ausschließlich trocken mit Hilfe einer Erntemaschine und von Hand. Die Erntemaschine kämmt die Beeren am Boden von den Stängeln.



Anschließend trennen Gebläse und ein so genannter ‚Separator‘ die guten Früchte von Blättern, Ranken und beschädigten Beeren. Vor dem Verpacken erfolgt noch sorgfältiges Handverlesen. Unsere Methode der Trockenernte garantiert hohe Fruchtqualität mit guter Lagerfähigkeit und dem besonders glänzenden Erscheinungsbild. In Folienbeuteln mit Lufflöchern oder Spankörben bleiben die Beeren bis zu 2 Monate im Kühlschrank oder im Keller frisch. Selbstverständlich lassen sie sich auch problemlos einfrieren.







Die ersten Cranberries sind gepflückt ... und wandern am besten sofort in die Küche.

Mit diesen einfachen Saucen legt man gleich einen Vorrat an und kann dann spontan tolle Kreationen zaubern.

Noch heiss in Schraubgläser abgefüllt und kühl aufbewahrt sind sie monatelang haltbar.

**Schmeckt delikats zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffern, Wildgerichten, Steak, Camembert, über Eis, Pudding oder Milchreis.**

Sicher wird dir noch mehr einfallen...

## Cranberry-Sauce

2 Tassen Zucker,  
1 Tasse Wasser,  
4 Tassen frische  
Cranberries.

Zucker und Wasser zum Kochen bringen, rühren, bis der Zucker gelöst ist. Die Cranberries zufügen, Deckel auflegen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Haut platzt. Geliert von selbst. Ergibt 2 große Marmeladengläser (à 420 g).

Bei Verwendung von gefrorenen Beeren das Wasser weglassen.

## Cranberry-Sauce „Sunset“

2 Tassen frische Ananas  
in kleinen Stücken,  
2 Tassen frische  
Cranberries,  
½ Tasse Zucker,  
½ Teelöffel Zimt oder  
gem. Ingwer.

Alle Zutaten bei schwacher Hitze dünsten, bis die Cranberries weich werden. Heiss oder kalt servieren.



## Cranberry-Chicken

Die Cranberry-Sauce erhitzen und das Suppenpulver, Dressing und saure Sahne zugeben. Hähnchenbrustfilets würzen, in einer Pfanne rundherum anbraten, in eine gebutterte Form geben, mit der Sauce begießen und ca. 45 Minuten bei 170°C backen, gelegentlich wenden.

Dazu schmeckt frisches Weissbrot oder Toast und ein knackiger, leichter Salat. Wirklich schnell und einfach.

1 Glas (420 g)  
Cranberry-Sauce,  
1 Tüte Zwiebelsuppe,  
½ Tasse French  
Dressing,  
½ Tasse saure Sahne,  
4 Hähnchenbrust-  
filets, leicht gewürzt  
mit Salz, Pfeffer,  
gem. roter Paprika.

Noch zwei leckere Saucen mit Cranberry:

## Sauce zu Fleisch oder Geflügel

Das Fett in der Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln anbraten. Das Stärkemehl unterrühren, nach und nach mit Nektar, Brühe, Sherry und Essig ablöschen, dabei ständigiterrühren. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

¼ Tasse Butter  
oder Margarine,  
2 EL gehackte  
Zwiebeln,  
2 EL Stärkemehl,  
1 Tasse Cranberrynektar,  
1 Tasse Hühnerbrühe,  
3 EL Sherry medium dry,  
2 EL Kräuteressig,  
Salz zum Abschmecken.

## Sauce zu Eier- oder Fischgerichten

Cranberries und Zwiebel klein hacken. Salz, Essig und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Nach dem Erkalten saure Sahne und Meerrettich unterrühren.

2 Tassen frische  
Cranberries,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
1 ½ TL Salz,  
¼ Tasse Kräuteressig,  
½ Tasse Zucker,  
1 Tasse saure Sahne,  
1 EL geriebener  
Meerrettich  
aus dem Glas.



Unbedingt ausprobieren – dieser Nachtisch ist kinderleicht und schnell und wird deine Familie oder deine Gäste garantiert begeistern!

## Cranberry-Joghurt-Dessert

4 Tassen frische oder gefrorene Cranberries,  
2 Tassen Zucker,  
1 Tasse Wasser.

Weitere Zutaten:  
2 große Becher Vanille-Joghurt à 500 ml (am liebsten nehme ich dafür den Joghurt von Hemme-Milch),  
2 Becher (= 0,5 l Schlagsahne),  
2 P. Vanillezucker,  
3-4 EL brauner Zucker.

Aus diesen Zutaten ein Grundrezept Cranberry-Sauce herstellen (siehe Seite 22) und die erkaltete Sauce in eine nicht zu flache Glasschüssel geben oder auf hohe Dessertgläser verteilen.

Den Joghurt auf die Cranberry-Masse gießen. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und vorsichtig, ohne zu mischen, die Sahne als Schicht auf den Vanillejoghurt geben.

Als Abschluss den braunen Zucker gleichmäßig und flächendeckend aufstreuen.

Mehrere Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank stehen lassen. Der Zucker bildet dann eine knusprige Kruste.



## Cranberry-Rohkost

4 Tassen frische Cranberries,  
2 Äpfel mit Schale,  
½ Schale einer unbehandelten Orange (behandelte Orange gründlich und heiß abwaschen),  
1 Tasse brauner oder weißer Zucker (oder weniger, nach Geschmack).

Knackig und erfrischend ist diese Rohkost. Eine wirkliche Überraschung.

Das Rezept lernte ich während einer Vorführung beim 5. Cranberry Festival in Carver, Massachusetts kennen. Von der Apfelsinenschale soviel weisse Innenhaut wie möglich herauskratzen. Die Äpfel vierteln und entkernen. Alle Früchte und die orange Schale der Apfelsine in einer Küchenmaschine fein raspeln, anschließend mit dem Zucker mischen und in Schraubgläser abfüllen. Im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.



## Roher Karottensalat mit Cranberries

300 g Karotten reiben. 1 ½ Esslöffel Honig mit 2 Esslöffeln Zitronensaft und 2 Esslöffeln Cranberrynektar verrühren und unter die Karotten mischen. 1 Esslöffel Öl (z. B. Sonnenblumenöl) und 3 Esslöffel getrocknete Cranberries dazugeben, den Salat etwas ziehen lassen. 50 g Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.



## Literatur-Tipp:

**Cranberry Powerfrucht. Das Handbuch zur Heilbeere. 159 S. Windpferd (2007).**

Die Autorin Marianne E. Meyer beschreibt die heilenden und vorbeugenden Wirkungen von Cranberries erfrischend und mitreißend.

Auch ohne medizinische Vorkenntnisse kann man den Zusammenhängen leicht folgen.

Die Anwendungsmöglichkeiten im normalen Alltag bei großen und kleinen „Wehwehchen“ werden dich garantiert überraschen und begeistern.

## Gesund ??? Und wie !

Bioaktive Inhaltsstoffe wirken antioxidantisch (Schutz vor Krebs und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Verzögerung der Zellalterung) und antibakteriell (Anwendungsgebiet z.B. Nieren-Blasen-Harnwegsinfektionen). In Australien erhalten Strahlungspatienten Cranberry zur Reduzierung der Nebenwirkungen von radioaktiven Strahlen, in Russland beinhaltet ein Gesundheitsprogramm für Tschernobyl-Opfer die Ernährung mit Cranberries. In den USA und Kanada verschreiben die Ärzte Cranberry-Extrakt als Saft oder in Tablettenform. Bemerkenswert sind auch der hohe Vitamin C-Gehalt und die natürliche, konservierende Benzoessäure in der Frucht.



Cranberries eignen sich fantastisch für Mischkonfitüren, weil sie anderen sehr süßen Früchten den säuerlichen Pfiff verleihen. Hier ein Grundrezept und zwei Abwandlungen:

## Cranberry-Fruchtaufstrich

1000 g Cranberries  
frisch oder gefroren,  
650 g Zucker,  
1 Päckchen  
Zitronensäure.

Die Cranberries erhitzen bis sie weich werden, danach zerhäckseln und mit dem Zucker aufkochen. Die Früchte enthalten genügend eigenes natürliches Pektin, so dass die Masse nach dem Erkalten geliert.

Dieser Fruchtaufstrich ist sehr gut geeignet für Tortenfüllungen (z. B. Buchweizentorte, Frankfurter Kranz oder die Cranberrytorte auf Seite 16).



## Cranberry-Weinbergpfirsich

1000 g Cranberries und  
Weinbergpfirsich zu  
gleichen Teilen,  
500 g Gelierzucker 2:1.

(eine köstliche Idee von Annamaria Albaum,  
[www.brelinger-köstlichkeiten.de](http://www.brelinger-köstlichkeiten.de))

Die Früchte zerhäckseln und durch ein Sieb streichen. Mit dem Gelierzucker nach Packungsanweisung aufkochen, heiß in sterile Schraubgläser abfüllen.

## Cranberry-Himbeere

Die Früchte zerhäckseln und durch ein Sieb streichen. Mit dem Gelierzucker nach Packungsanweisung aufkochen, heiß in sterile Schraubgläser abfüllen.

1000 g Cranberries  
und Himbeere zu  
gleichen Teilen,  
500 g Gelierzucker 2:1.



## Cranberry-Gelee

Saft und Gelierzucker nach Packungsanleitung aufkochen, heiß in sterile Schraubgläser abfüllen.

1 Flasche Cranberry-  
Apfel 0,7 l, (100 % Frucht),  
500 g Gelierzucker 1:1.



### Tipp:

Tolle Gläser und Zubehör gibt's bei  
„Gläser und Flaschen“,  
Altonaer Straße 85-99, 10713 Berlin.  
Auch in kleinen Mengen zu bestellen  
im webshop unter  
[www.glaeserundflaschen.de](http://www.glaeserundflaschen.de).



Dieser Topfkuchen hat „Biss“.

## Cranberry-Christmas-Cake

250 g Butter,  
200 g Zucker,  
4 Eier, getrennt,  
500 g Weizenmehl,  
1 Backpulver,  
½ Tasse Milch,  
50 g Mandelstifte  
(einige zum  
Garnieren  
zurücklegen),  
250 g Trockenfrüchte  
(Korinthen, Rosinen,  
Zitronat, Orangeat),  
Saft und Schale  
einer unbehandelten  
Zitrone,  
2 Tassen frische  
Cranberries, zerkleinert,  
1 Packung Kuvertüre  
(Haselnuss- oder  
Schokoladenge-  
schmack),  
1 Packung bunte  
Belegkirschen.

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Abwechselnd die Milch und das mit Backpulver gemischte, gesiebte Mehl zufügen. Früchte, Saft und Zitronenschale dazugeben und zum Schluß den steifen Eischnee unterrühren.

Den Teig in eine Springform füllen und bei 175 °C 60-70 Minuten backen.

Nach dem Erkalten mit der laut Packungsvorschrift zubereiteten Kuvertüre bestreichen und mit Mandeln und Belegkirschen dekorieren.



## Cranberry-Rumpunsch heiss oder auf Eis

Alle Zutaten aufkochen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Die Gewürznelken darin ziehen lassen. Heiß servieren oder auch kalt auf Eiswürfeln.



½ Tasse frisch  
gepresster, gesiebter  
Zitronensaft,  
1 Tasse frisch  
gepresster, gesiebter  
Orangensaft,  
2 Tassen  
Cranberrynektar,  
1 Tasse schwarzer Tee,  
0,1 Liter Stroh-  
Rum (80 %),  
¼ Tasse brauner Zucker,  
12 Gewürznelken.

### Extra-Tipp:

**Weihnachtsschmuck, unbedingt einmal ausprobieren!**

Den Anfang einer Garnrolle an einer Nähnadel festknoten. Cranberries auffädeln, so lange das Garn (oder die Geduld) reicht. Die Enden mit Kleber fixieren. Die Cranberry-Kette läßt sich vielseitig verwenden, für Weihnachtsbaum, Gestecke oder als Tischschmuck. Toll zum Basteln mit Kindern geeignet!

In den U.S.A. variiert man die Girlande noch, indem Cranberries und Popcorn im Wechsel aufgefädelt werden. Weiß, rot und honiggelb harmonieren schön auf Tannengrün und beim Basteln darf ausgiebig genascht werden.





## Cranberry-Macadamia-Cookies

200 g Butter,  
150 g Rohrzucker,  
1 Päckchen  
Vanillezucker,  
1 Ei und 1 Eigelb,  
150 g gehackte  
Macadamianüsse,  
150 g getrocknete  
Cranberries,  
280 g Weizenmehl  
Typ 405,  
½ Päckchen  
Backpulver.

Butter erwärmen bis sie weich ist. Zucker und Vanillezucker hinzufügen und mit dem Handrührgerät aufschlagen bis die Masse cremig wird. Ei und Eigelb hinzufügen und 1 Min.iterrühren. Mehl, Backpulver, Macadamia und Cranberries mischen und unter die Buttermasse rühren. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und flach drücken. Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind. (Ergibt ca. 80 Stück)



## Cranberry-Happen

500 g getrocknete Cranberries mit Orangensaft mischen und aufkochen, abkühlen lassen, Cranberries auf ein Sieb geben und den Abtropfsaft auffangen. Mark aus der Vanilleschote kratzen. Zimmerwarme Butter mit Zucker, Kakao und allen Gewürzen langsam schaumig rühren. Den Saft mit den Eiern verrühren und langsam in die Buttermasse einlaufen lassen. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. Zusammen mit den Cranberries und dem Mehl in die Buttermasse geben und vermischen. Springform von 18 cm Durchmesser mit Butter austreichen und mit Mehl austreuen. Teig einfüllen und 40-50 Minuten bei 180 °C backen. Einige Esslöffel Cranberrygelee aufkochen und den noch warmen Kuchen bestreichen. Aus Puderzucker und Zitronensaft eine streichfähige Glasur anrühren und den Kuchen zum Schluß damit bestreichen.

Mehrere Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Möchte man den Kuchen in Happen schneiden, so nimmt man die 1 ½ fache Menge der Zutaten und bereitet ihn auf dem Backblech zu. Über Nacht am besten im Kühlschrank fest werden lassen, danach in Happen schneiden und in Keksdosen aufbewahren.

500 g getrocknete  
Cranberries,  
400 ml Orangensaft,  
125 g Butter,  
125 g Zucker,  
15 g Kakaopulver,  
1 Prise Zimt,  
1 Prise Salz,  
1 Vanilleschote,  
etwas geriebene  
Zitronenschale, 2-3 Eier,  
50 g Walnüsse  
(oder Macadamia  
oder Pekan),  
150 g Weizenmehl Typ 405,  
etwas Cranberrygelee,  
60 g Puderzucker,  
Saft von ½ Zitrone.



### Hättest du gedacht,...

- ... dass es in Nordamerika Cranberry-Plantagen gibt, die mehr als 150 Jahre alt und immer noch produktiv sind?
- ... dass 90 % aller Plantagen in Amerika zum Ernten überflutet und die Früchte „aus dem Wasser gefischt“ werden?
- ... dass frische Cranberries monatelang haltbar sind?



Ganz leicht und schnell gemacht. In Folie verpackt ist dieses Konfekt ein süßes Mitbringsel.

## Cranberrykonfekt

125 g (1 Beutel)  
getrocknete  
Cranberries,  
100 g (1 Beutel)  
Mandelsplitter,  
200 g weiße  
Kuvertüre.

Die weiße Schokolade in einer mittelgroßen Schüssel im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen lassen. Die übrigen Zutaten schnell dazugeben und sorgfältig verrühren.

Belege ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech setzen. Zum Aushärten stelle ich das Blech für kurze Zeit in die Tiefkühltruhe. Anschließend mit einem Messer vom Blech lösen und in Konfektdosen oder Klarsichtbeuteln verpacken.



## Konfekt mit frischen Cranberries – ein sensationell knackiges Geschmackserlebnis

150 g frische  
Cranberries,  
100 g Mandelsplitter,  
200 g weiße  
Kuvertüre.

Wenn gerade Cranberry Saison ist, kann man das Konfekt auch sehr schön mit frischen Cranberries herstellen. Dazu wähle ich die Beeren sorgfältig aus: nicht zu groß, dunkelrot, absolut unversehrt und fest. Zunächst die Beeren in ein Sieb geben. Mit dampfend heißem Wasser kurz überbrausen und danach auf einem Küchentuch abtrocknen lassen. Wie im obigen Rezept die Kuvertüre schmelzen lassen, Mandeln darunterrühren, zum Schluss vorsichtig die Beeren unterheben. Häufchen auf einen mit Alufolie belegten Teller geben und im Kühlschrank aushärten lassen. Das Konfekt bleibt bei kühler Lagerung mehrere Wochen haltbar und knackig.



Die Erlebnisse während unserer Reisen zu den Anbaugeländen in Nordamerika haben einen unauslöschbaren Eindruck hinterlassen und den Willen verfestigt, die ersten Gehversuche mit Cranberry in Deutschland auszubauen. In vielerlei Hinsicht weichen amerikanisches Vorbild und europäische Gegebenheiten voneinander ab. Der Anbau in Deutschland stellt uns vor große Herausforderungen, die wir gern anpacken, um unsere Lieblingsbeeren für dich zu ernten.



© Foto: Cranberry Marketing Committee

*W. Dierking* *Sonja Dierking*

Wilhelm und Sonja Dierking



# Cranberry-Seasons

