

# Cranberry

## Allgemeines

Die Cranberry (zu deutsch Kranbeere) ist eine Beerenfrucht, die ihren Namen aufgrund ihrer Blütenform erhalten hat. Die Blüten bewegen sich im Wind wie Kranichköpfe. Die Beeren wachsen an immergrünen Sträuchern auf feuchten und moorigen Böden. Die sich kriechend ausbreitenden Pflanzen können bis zu einem Meter lange Wurzeln und Ranken haben. Die Cranberry-Früchte sind ein bis zwei Zentimeter groß, meist leicht oval und glänzend. Wenn die Beeren reif sind, leuchten sie rot. Im Inneren sind sie weiß gefärbt und ziemlich fest. Die Samen der Cranberry-Beere befinden sich in der Mitte der Frucht in vier kleinen Kammern. Ursprünglich stammt die Cranberry aus Hochmooren im Osten Amerikas. Heute werden sie in den USA, in Teilen Asiens und in Teilen Europas großflächig angebaut. Zur Ernte werden die Felder meist geflutet. Die leichten Beeren schwimmen auf der Wasseroberfläche und können dann abgesaugt werden.



## Sorten

Die wichtigsten für den Verkauf angebauten Sorten sind Ben Lear, Early Black, Howes und Searles. Insgesamt gibt es jedoch ungefähr 130 verschiedene Cranberry-Sorten. Sie unterscheiden sich vor allem in ihrer Größe, ihrer Farbe und auch teilweise im Geschmack.

## Lagerung

Cranberries müssen kühl und trocken gelagert werden, am besten bei 8-10 °C. Die Früchte sind klimakterisch, denn sie reifen nach ihrer Ernte noch nach.

## Präsentation

In der Masse wirken Cranberries sehr gut, aber schichten sollte man sie nur, wenn sie noch nicht allzu reif sind. Meistens werden sie schon portioniert in Schälchen geliefert. Regelmäßige Kontrollen auf Fäulnis oder Schimmel sind sehr wichtig. Reife Früchte sollten möglichst nicht umgefüllt werden, da sie sehr druckempfindlich sind.

## Verwendung

Cranberries können roh gegessen werden, schmecken jedoch herb-säuerlich. Meist werden die Beeren getrocknet oder zu Marmelade und Saft verarbeitet. Für Smoothies, Salate, Kuchen, Muffins und Soßen sind sie gut geeignet.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Da Canberies einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen (v.a. Vitamin C) und Antioxidantien aufweisen, gilt ihr Verzehr als gesundheitsfördernd. Sie sollen antibakteriell und harntreibend wirken und sogar den Alterungsprozess verlangsamen können.