

## Was genau sind Cranberries?

Mo, 17.09.2018 - 11:38

Die Cranberry, auch großfrüchtige Moosbeere genannt, stammt ursprünglich aus Nordamerika. Botanisch gehört sie zur gleichen Gattung wie die Preiselbeere. Tatsächlich bildet auch die Cranberry niedrige Sträucher und leuchtend rote Früchte aus – diese sind jedoch deutlich größer und länglicher als jene der Preiselbeere. Eine Besonderheit sind die Luftkammern, die in jeder Beere enthalten sind. Dank dieser Kammern schwimmen die reifen Beeren auf Wasser. Dies macht man sich bei der maschinellen Ernte zunutze, indem die Felder mit Wasser geflutet und die schwimmenden Beeren von den Pflanzen abgetrennt und eingesammelt werden.

Cranberries punkten zwar nicht durch einen hohen Vitamin- oder Mineralstoffgehalt, sind aber außerordentlich reich an sekundären Pflanzenstoffen. Vor allem die enthaltenen Polyphenole sind starke Antioxidantien und schützen vor freien Radikalen, auch wirken sie entzündungshemmend und antimikrobiell. Darüber hinaus verbessern sie die Wirkung von Vitamin C und die Aktivität der Vitamine A und E. Cranberries sollen daher vor Harnwegsinfektionen schützen, das Herz-Kreislauf-System stärken und die Zellalterung verzögern.

Üblicherweise werden die Beeren nicht frisch gegessen, da sie sehr sauer und herb sind. Im Handel sind sie als getrocknete Beeren – meist mit Zuckerzusatz –, als Bestandteil von Müsli und Fruchteriegeln oder in Form von verarbeiteten Produkten wie Saft erhältlich.