

Rubine des Herbstes: Cranberries

Wer Preiselbeeren nur als Kompott zum Wildbraten kennt, hat etwas verpasst: die eng verwandten Cranberries lassen sich nicht nur kulinarisch vielseitiger einsetzen, in den kleinen roten Beeren verbirgt sich zudem eine ganze Reihe wertvollster Naturstoffe.

Cranberries oder Amerikanische Moosbeeren (*Vaccinium macrocarpon*), die ihr natürliches Vorkommen nur in Nordamerika haben, sind mit der europäischen Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) verwandt. Beide Arten gehören wie die Heidelbeere zu den Heidekrautgewächsen und gedeihen auf sauren, torfigen Böden. Während Preiselbeeren meist nur wild wachsen, werden Cranberries in den USA und Kanada in grossem Rahmen angebaut und daher auch oft als Kulturpreiselbeeren bezeichnet. Die europäischen, zunächst weissen, später blass- bis dunkelroten Preiselbeeren sind etwa erbsengross und werden vor allem in den skandinavischen Ländern gesammelt. Die oliven- bis kirschgrossen, scharlachroten Cranberries werden von Anfang September bis Dezember bei uns als frische Früchte angeboten, sind aber auch getrocknet oder als Saft erhältlich.

Kugelrunde Naturapotheke

Neben ihren kulinarischen Eigenschaften besitzen die Beeren eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Schon die Indianer Nordamerikas desinfizierten mit dem Saft Pfeilwunden und verwendeten ihn als Mittel gegen Erkältungen. Später gehörte die Hühnersuppe mit einem Schuss Cranberrysaft zur Hausapotheke jeder amerikanischen Grossmutter. Seit 1984 haben medizinische Untersuchungen das alte heilkundliche Wissen bestätigt. Cranberries enthalten viel Vitamin C und sind eine der besten Quellen für weitere natürliche Antioxidantien. Antioxidativ wirkende Stoffe schützen die Körperzellen vor dem Angriff der sogenannten freien Radikale, die als Nebenprodukt von Stoffwechselprozessen oder durch Belastung von aussen entstehen. Ausserdem liefern Cranberries Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor und sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthozyane.

Schutz für die Harnwege

In den neunziger Jahren wurde nachgewiesen, dass die im Cranberrysaft enthaltenen Proanthocyanide (auch als VACPACs bezeichnet) einen Anti-Adhäsions-Effekt ausüben, der bewirkt, dass sich Escherichia coli-Darmbakterien, die über 80 Prozent aller Harnwegsinfekte auslösen, nicht an die Zellen von Blase und Niere anheften können. Die drohende Infektion kommt gar nicht erst zustande, wobei die Wirkung sich sogar auf Bakterien ausdehnt, die schon antibiotikaresistent geworden sind. Das Wiederauftreten von Harnwegsinfektionen kann bei regelmässigem Genuss des Saftes deutlich reduziert und damit auch die Einnahme von Antibiotika vermieden werden.

In Cranberries steckt noch mehr

In letzter Zeit veröffentlichte medizinische Studien geben Hinweise, dass Cranberries auch Schutzfaktoren für die Gesundheit in anderen Organen enthalten. So vermuten die Forscher, dass bestimmte Verbindungen in der Cranberry über den gleichen Anti-Adhäsions-Mechanismus, der auch für die Gesundheit der Harnwege sorgt, Bakterien in Mundhöhle und Magen ausser Gefecht setzen. So können sie sowohl gegen Paradontose helfen als auch gegen Helicobacter pylori-Bakterien, die Ursache von Magengeschwüren sind. In Untersuchungen zur Auswirkung von Cranberries auf die Ausbreitung von Brustkrebszellen fanden die Mediziner heraus, dass unter 20 untersuchten Früchten Cranberries die höchste Absorptionswirkung von freien Radikalen haben. Die Entwicklung von Brustkrebszellen konnte durch die Gabe von Cranberrysaft gehemmt werden. Ganz aktuelle Studien aus dem Jahr 2003 beschäftigen sich auch mit dem möglichen Einfluss der Cranberry auf die Gesunderhaltung der Herzkranzgefässe. Diese neue Studie belegt eine positive Auswirkung des Genusses von Cranberrysaft auf einen möglicherweise signifikanten Anstieg des «guten» Cholesterins, das mit der Gesundheit des Herzens in Zusammenhang steht. Zu guter Letzt wird auch die Fähigkeit der Cranberry untersucht, das Altern der Hirnzellen zu verlangsamen und die mentalen Funktionen zu verbessern und zu unterstützen, was ebenfalls auf den hohen Gehalt an Antioxidantien zurückzuführen ist.

Rubine in der Küche

Was so gesund ist, kann nicht gut schmecken? Irrtum! Während Preiselbeeren wegen ihres herbsauren Geschmacks nur selten roh gegessen, sondern zu Kompott oder Gelee verarbeitet werden, ist der Geschmack der Cranberries wesentlich milder. Frische Cranberries in Salaten schmecken ebenso köstlich wie der Saft, der sich auch gut zur Schorle und sogar für die Zubereitung pfiffiger Cocktails eignet. In den USA ist die Cranberry-Sauce ein «Muss» zum Truthahn an Thanksgiving; moderne Hausfrauen und Köche verwenden Cranberries als raffinierte Zutat zur Pizza, in Curries und in Kuchen oder zum Abschluss als Cranberry-Sorbet.

CR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>