



PREISELBEEREN und CRANBERRIES

Cranberries sind vor allem zur Weihnachtszeit „in aller Munde“. Aber nicht nur jetzt sind sie eine wahre Gesundfrucht. Dabei steht die hier heimische Verwandte, die Preiselbeere, der nordamerikanischen in nichts nach.

Rotes Gold des Nordens

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

Sie gelten als wertvolle Naturarznei: Ihre Beeren reduzieren Harnwegsinfektionen, verhindern Zahnbelag, desinfizieren Mund und Rachen, beugen damit also Infektionen vor, und sie senken das Infarkt-risiko. Dank gezielter Werbung haben die nordamerikanischen Kulturpreiselbeeren, wie Cranberries auch genannt werden, die heimischen Preiselbeeren mit ihrer vergleichbaren Wirkung fast aus dem Bewusstsein verdrängt.

NORDISCHE FRUCHT

Die in Europa heimische Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) hat viele Namen: Sprei-belbeere, Praußbeere, Reißelbeere, Fuchs-beere, Kräuselbeere, Kronsbeere, Riffel-beere, Grestling, Granten und Wilder Buchsbaum. Sie stammt, ebenso wie ihre Verwandte, die Blaubeere, aus Eurasien. Die größten Wildbestände wachsen in den Wäldern Skandinaviens. Die schwe-dische Bezeichnung als „Rotes Gold des

Landes“ besteht zu Recht: Wie die Moos-beere und die ihr verwandte, in Nord-amerika beheimatete Cranberry, vielfach auch Kulturpreiselbeere genannt, ist die Preiselbeere nicht nur eine leckere Bei-lage zu Wildgerichten, sondern auch eine hoch wirksame Heilpflanze. Erwerbsmä-ßig werden Preiselbeeren vorwiegend in Kanada angebaut: um 10 Tonnen pro Jahr. In Deutschland gibt es auf etwa 50 ha Prei-selbeeranbau, wobei nicht quantifizierbar

Für die Skandinavier sind die etwa erbsengroßen Preiselbeeren das „Rote Gold des Landes“.

(Fotos: Buchter)

Cranberries oder großfruchtige Moosbeeren sind nordamerikanische Verwandte der Preiselbeere. Sie werden oft auch als „Kulturpreiselbeere“ bezeichnet.





Preiselbeerblüten (li.) gleichen denen ihrer Verwandten, den Heidelbeeren. Die Blüten der Cranberries (re.) gleichen eher nickenden Kranichköpfen, daher auch der Name „Kranichbeere“.

Tab. 1: Preiselbeere und Cranberry im Vergleich

	Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	Cranberry (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)
Herkunft	Europa, Nordasien	Kanada, nördliche USA
Frucht	scharlachrot, erbsengroß	rubinrot, oval, knapp olivengroß
Pflanze	aufrechter Zwergstrauch	am Boden kriechender Strauch
Blüte	glockenförmig, unscheinbar	schmal, weiß-rosa
Frucht	samenreich	weißlich, fest
Standort	sandig, humos, mäßig sauer	saurer, feuchter Moorboden

ist, wie hoch dabei der Anteil Cranberries ist.

Auch die in Nordamerika beheimateten Cranberries (*Vaccinium macrocarpon*), in der Literatur als „Großfruchtige Moosbeere“ gelistet, sind immergrüne Bodendecker. Sie bilden zunächst oberirdische Ausläufer, auf denen sich im 2. und 3. Jahr aufrecht wachsende Triebe mit Blüten- und Fruchtständen bilden. Die flachen

Wurzeln können lange unter Wasser überdauern. Die nach unten spitz zulaufenden Blüten erinnern – besonders wenn ein leichter Wind weht – an hin und her nickende Kranichköpfe. Hiervon leitet sich ihr Name ab: „crane berry“ bedeutet „Kranichbeere“.

Aus den Mitte Juni bis Mitte Juli erscheinenden Blüten entwickeln sich innerhalb von knapp drei Monaten erntereife Bee-

ren. Die Blätter verfärben sich im November auffallend dunkelrot.

Die Bedeutung von Cranberries für den Erwerbsanbau ist um ein Vielfaches größer als die der Preiselbeere, vor allem in ihrer Herkunftsregion Nordamerika. Anbaupionier in Deutschland ist Beerenobstspezialist Dierking in der Lüneburger Heide. Seit über 20 Jahren werden dort auch Cranberries produziert, seit 2015 hat diese Obstart für Sonja und Wilhelm Dierking Alleinstellungsmerkmal und wächst auf 15 ha Fläche.

SPEZIELLER STANDORT

Die in lichten Wäldern beheimatete Preiselbeere gedeiht nur auf saurem Boden (pH-Wert 3,5 bis 5,0), also dort, wo auch Kulturheidelbeeren wachsen. Zuviel Schatten darf aber nicht sein, sonst leidet der Fruchtansatz. Der Boden sollte humos

Anzeige

Remontierende
» **Vivara**

UNSERE ERDBEERPFLANZEN-PRODUKTION:

- ✓ Frigopflanzen A+ / A- / B
- ✓ Stecklingen
- ✓ Topfpflanzen
- ✓ Module-Pflanzen
- ✓ Minitray - Pflanzen
- ✓ Tray- Pflanzen

Via del Mare, 4 - 44039 Tresignana (Fe) ITALIA - Tel. +39 0533 607524
Fax +39 0533 607538 - info@vivaimazzoni.com - www.mazzonigroup.com

Unsere Geschichte sichert die Zukunft



Unser Sortiment:

JUNITRAGENDE

Clery
Dely
Quicky ® civn251
Aprica

Joly
Sibilla
Laetitia
Lycia ® civn557

REMONTIERENDE

Murano
Vivara
Cantus ® civrh 621
Ania ® civrh 612



CIV-Züchtung



Preiselbeeren reifen an den Triebspitzen der Kleinsträucher (li.), während Cranberry-Früchte (re.) entlang der gesamten rankenartigen Triebe zu finden sind.



Roh schmeckt das weiße, samenhaltige Fruchtfleisch von Preiselbeere und Cranberry herb und sauer. Die Früchte der Cranberries (re.) enthalten luftgefüllte Bereiche, die man sich bei der Ernte zunutze macht: Die Früchte schwimmen dadurch an der Oberfläche der gefluteten Felder und werden einfach abgeschöpft.

oder sandig-humos, in jedem Fall aber nährstoffarm sein. Das Gießwasser darf nicht kalkhaltig sein, am besten eignet sich Regenwasser. Auf Stickstoffdünger reagiert der nur 25 cm hohe Strauch empfindlich. Da die Pflanze bis $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ frosthart ist, gedeiht sie selbst in rauen Lagen. Der Schnitt beschränkt sich auf das Entfernen von überalterten Trieben. Die Früchte reifen je nach Sorte von August bis Oktober. Am meisten verbreitet sind die Selektionen 'Koralle', 'Erntekrone', 'Erntedank', 'Erntesegen' und 'Erntetraum'. Aber auch Sorten wie 'Rote Perle', 'Ruby', 'Ammerland', 'Erzgebirgsperte', 'Fireballs' oder 'Linneaus' finden sich bei einigen Anbietern.

Bei Cranberries ist die Vielfalt mit weit über 100 gelisteten Sorten weitaus größer. Bewährt sind 'Ben Lear', 'Crowley', 'Early Black', 'Howes', 'Jumbo', 'McFarlin', 'Searles' und 'Stevens'.

Bei $3\text{ }^{\circ}\text{C}$ und 90 % relativer Luftfeuchtigkeit bleiben Preiselbeeren bis zu acht Wochen frisch; eine für Beerenobst erstaunliche Lagerzeit. Cranberries lassen sich noch besser aufbewahren. Dank des ho-

hen Gehaltes an natürlicher Benzoesäure liegt die Lagerdauer bei $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ und 70 % Luftfeuchtigkeit bei drei Monaten, bei Temperaturen um $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ sogar bei fünf Monaten.

BELEGTE WIRKSAMKEIT

Die Äbtissin Hildegard von Bingen empfahl bereits im 12. Jahrhundert die Preiselbeere als Heilpflanze bei schmerzhafter Monatsblutung und Blasenleiden. Zahlreiche Studien belegen das alte Naturheilm Wissen: Preiselbeeren verringern bei regelmäßigem Genuss die Anzahl von Harnwegsinfektionen um über die Hälfte. Die in den Beeren enthaltenen Proanthocyane verhindern, dass sich *Escherichia coli*-Darmbakterien, die über 80 % aller Harnwegsinfektionen auslösen, an die Zellen von Blase und Niere anheften können. Sie werden ausgeschwemmt, so dass die drohende Infektion nicht zustande kommt. Empfohlen werden ein Viertel Liter reiner Saft pro Tag oder die entsprechende größere Menge Fruchtnektar.

Auch die Indianer Nordamerikas verwendeten die dort heimischen Cranberries

schon lange als antibiotisch wirksames Mittel: Sie desinfizierten Wunden mit dem Beerensaft. Neuere Studien belegen, dass sich die Wirkstoffe von Preiselbeere und Cranberry auch in der Mundhöhle als Antibiotikum erweisen. Sie reduzieren Zahnbelag, indem sie die Erstsiedlung von Streptokokken an den Zahnoberflächen und die darauffolgende Ansiedlung gramnegativer Anaeroben, die eigentlichen Parodontose-Förderer, an die Erstsiedler verhindern.

Außer dem reichlich enthaltenen Vitamin C wirken weitere Beereninhaltsstoffe antioxidativ: die Farbstoffe aus der Gruppe der Anthocyane und Flavonoide. Diese bioaktiven Substanzen dienen als Radikalfänger und können so einer Hautalterung, Grauem Star, Hautkrebs und Herzerkrankungen entgegenwirken. ●



Dr. Helga Buchter-Weisbrodt,

Hauptstraße 140, 67127 Rödersheim, Tel.: 06231 915183,
E-Mail: helga@buchter.com