

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Dezember 2014 -

Cranberries – kleine Früchte mit großer Wirkung

Die großfruchtige Moosbeere, vor allem bekannt unter der englischen Bezeichnung *Cranberry*, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Heidelbeeren. Sie sind in Europa, Asien und Nordamerika heimisch, werden jedoch vor allem in den USA angebaut und vermarktet. Der herbe, sehr saure Geschmack erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Einkauf- und Lagertipps

Frische Cranberries werden von Oktober bis Januar angeboten. Sie sollten beim Einkauf prall aussehen und keine Flecken haben. In einem Frischhaltebeutel lassen sie sich zwei bis drei Monate im Kühlschrank aufbewahren. TK-Cranberries sind bei minus 18 Grad ca. ein Jahr haltbar, getrocknet sind sie das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Da sie von Natur aus sehr sauer sind, werden sie immer gesüßt angeboten und sind deshalb als „gesunde Süßigkeit“ zu bezeichnen.

Gesundheitswert

Eine Studie sagt, dass Harnwegsinfekte durch Cranberries gesenkt werden können. Darüber streiten sich die Experten noch. Sicher ist, dass sie reichlich Vitamin C, A und K, Magnesium, Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Polyphenole, enthalten. Diese sollen vorbeugend gegen Krebs und Kreislauferkrankungen wirken. Trotzdem ist der hohe Zuckergehalt zu beachten, deshalb lautet die Empfehlung, nur eine Handvoll täglich zu naschen.

Verwendung in der Küche

Frische Früchte eignen sich durch ihren hohen Säuregehalt gut für die herzhafte Küche. In Amerika wird die traditionelle Thanksgiving-Truthahnsoße aus Cranberries zubereitet. Frische Beeren werden mit Zucker, Wasser und geriebener Zitronenschale einige Minuten gekocht, anschließend mit Salz abgeschmeckt. Die süß-säuerliche Soße schmeckt sehr gut zu Geflügel, Wild oder Rindfleisch.

Auch als Kompott eignen sie sich in frischer Form, beispielsweise zu Grießbrei.

Getrocknet sind Cranberries vielseitig in Desserts, Müsli, Joghurt, Salat, Chutneys, Suppen oder Gebäck einsetzbar.

Bananen-Cranberrie-Quarkcreme

für 4 Portionen:

Zutaten:

2	Bananen
250 g	Quark (20 %)
250 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
2 EL	Honig
50 g	Cranberries (getrocknet)
40 g	Mandelblättchen
evtl. etwas	Schlagsahne

So wird's gemacht:

- Geschälte Bananen zerdrücken, mit Quark und Joghurt gut verrühren.
- Honig, Cranberries und Mandelblättchen ebenfalls unterrühren und ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit Schlagsahne dekorieren.

Cranberries-Kompott

für 4 Portionen:

Zutaten:

1	Orange (Bio)
100 g	Zucker
1 Beutel	frische Cranberries
1 Prise	Salz
125 ml	Wasser

So wird's gemacht:

- Wasser mit Salz, Zucker, geriebener Orangenschale und ausgepresstem Orangensaft auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen, bis der Zucker aufgelöst ist.
- Die Cranberries hinzugeben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 7 Min. köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen und die Soße leicht dicklich wird.
- Abschmecken, evtl. mit etwas zusätzlichem Zucker.

Passt zu: Grießbrei

Literatur: BIPS Gesünder essen Kinder leicht, 11/2014, www.chefkoch.de

Herzliche weihnachtliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner