

## Cranberry-Muttersaft

1000 g frische Früchte (möglichst ausgereift, d.h. rundherum dunkelrot) zerkleinern und einfrieren. So lösen sich die Inhaltsstoffe am einfachsten aus der Haut der Frucht. Am nächsten Tag die Beeren auftauen und in der Küchenmaschine pürieren. Das Filtern ist etwas mühsam, aber das Ergebnis lohnt sich.

Ich nehme dazu einen Kochtopf und ein steriles (abgekochtes) Geschirrhandtuch. Das Handtuch wird mit Wäscheklammern am Topfrand fixiert. Das Beerenpüree kommt auf das Handtuch und kann in kühler Umgebung in Ruhe in den Kochtopf abtropfen. Nach einigen Stunden Abtropfen wringe ich das Püree durch das Handtuch, bis keine Flüssigkeit mehr heraustropft.

Der Saft wird in eine saubere Schraubflasche abgefüllt (ergibt ca. 600 ml) und hält problemlos im Kühlschrank mindestens 6 Monate.

Solch ein Muttersaft eignet sich hervorragend für Kuren wie Reinigungs- und Entschlackungskuren oder Zahnpflegungen. Auch äußerlich angewendet z.B. bei Pilzinfektionen.



## WILHELM DIERKING BEERENOBST



Die Cranberry ist eine in Nordamerika heimische Verwandte unserer Preiselbeere. Knackige, leuchtend rote, glänzende Beeren mit einzigartigem herb-fruchtigem Aroma laden zum Kochen und Experimentieren ein. Aber in der Frucht steckt weit mehr als man sehen und schmecken kann: wundersame Eigenschaften, die sie zu einer wahren Powerbeere für unser Immunsystem machen, zur Wunderwaffe gegen schädliche Bakterien, zum natürlichen Antibiotikum ohne Nebenwirkungen. Was vor Jahrtausenden die Ureinwohner Nordamerikas wussten, nutzten und überlieferten, ist heute durch unzählige wissenschaftliche Studien belegt.

Der Anbau in Deutschland stellt uns vor große Herausforderungen, die wir gern anpacken, um unsere Lieblingsbeeren für Sie zu ernten. Unsere Saison für frische Beeren ist von Ende September bis Mitte November. Für Cranberryprodukte steht unser Hofverkauf ganzjährig von Mo-Fr 9.00 - 17.00, Sa 9.00 bis 13.00 zur Verfügung.

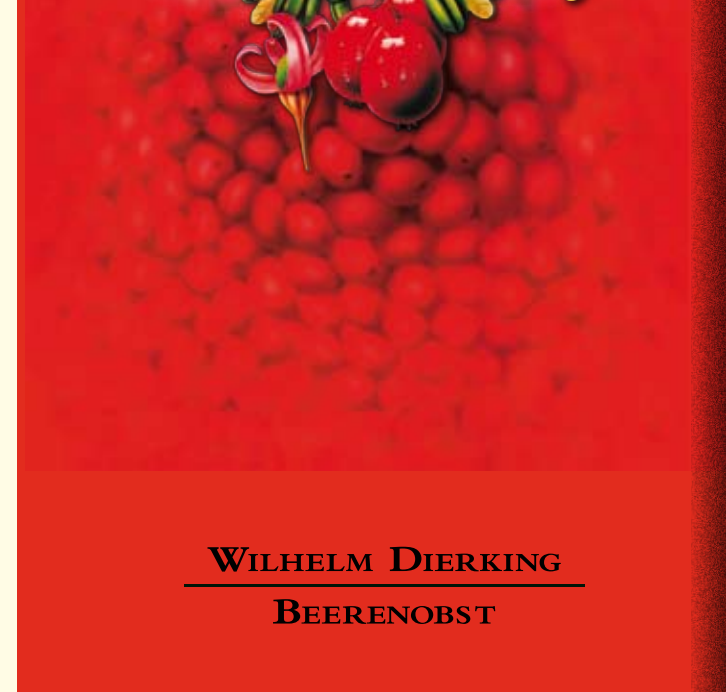
Mehr Infos unter: [www.cranberry-dierking.de](http://www.cranberry-dierking.de)



Kötmerende 11 · 29690 Gilten-Nienhagen  
Tel. (0 50 71) 29 32 · Fax (0 50 71) 27 94  
Email: [info@dierking.de](mailto:info@dierking.de)



# Cranberry



## WILHELM DIERKING BEERENOBST



### Möchtest du wissen....

...wieviel Cranberry man täglich zu sich nehmen sollte?

Wie alle Naturheilmittel sind Extrakte aus Cranberries hoch wirksam. Es genügt daher eine sehr kleine Menge täglich, etwa 50 ml (2 Schnapsgläser) Saft. Man sollte möglichst versuchen, den Saft eine Weile im Mund zu behalten und ihn dabei um Zähne, Zahnfleisch und Zunge spülen zu lassen. So kommt die Keim- und Bakterien hemmende Wirkung am besten zur Entfaltung.



### Gesund ??? Und wie !

Bioaktive Inhaltsstoffe wirken antioxidantisch (Schutz vor Krebs und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Verzögerung der Zellalterung) und antibakteriell (Anwendungsgebiet z.B. Nieren-Blasen-Harnwegsinfektionen). In Australien erhalten Strahlungsopatienten Cranberry zur Reduzierung der Nebenwirkungen von radioaktiven Strahlen, in Russland beinhaltet ein Gesundheitsprogramm für Tschernobyl-Opfer die Ernährung mit Cranberries. In den USA und Kanada verschreiben die Ärzte Cranberry-Extrakt als Saft oder in Tablettenform. Bemerkenswert sind auch der hohe Vitamin C-Gehalt und die natürliche, konservierende Benzoessäure in der Frucht.

### Literatur-Tipp:

**Cranberry Powerfrucht. Das Handbuch zur Heilbeere.** 159 S. Windpferd (2007). Die Autorin Marianne E. Meyer beschreibt die heilenden und vorbeugenden Wirkungen von Cranberries erfrischend und mitreißend. Auch ohne medizinische Vorkenntnisse kann man den Zusammenhängen leicht folgen. Die Anwendungsmöglichkeiten im normalen Alltag bei großen und kleinen „Wehwechen“ werden dich garantiert überraschen und begeistern.

## Cranberry-Apple Cake

Ein herrlich erfrischender, saftiger Früchtekuchen, der durch die weinhaltige Füllung und die leuchtend rote Farbe richtig raffiniert ist.

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig herstellen und eine Springform damit auskleiden. Dabei auch einen Rand hochziehen und andrücken.

Für die Füllung werden 600 g säuerliche Äpfel und 400 g frische Cranberries geraspelt. Unter die Mischung 250g Zucker rühren und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus ¼ l Weißwein, ¼ l Cranberrynektar (oder Apfelsaft) und 2 Päckchen Vanillepudding-Pulver einen Pudding kochen. Die eingezuckerten Früchte unter die noch heiße Puddingmasse heben, auf den Tortenboden gießen und bei 200° C ca. 1 Stunde backen. Den Kuchen lässt man in der Form erkalten und serviert ihn mit Schlagsahne.

**Knetteig:**  
100 g Margarine,  
2 Eier,  
100 g Zucker,  
225 g Mehl,  
2 TL Backpulver,  
1 P. Vanillezucker.

**Füllung:**  
600 g säuerliche Äpfel,  
400 g Cranberries frisch,  
250 g Zucker,  
¼ l Weißwein,  
¼ l Cranberrynektar  
(oder Apfelsaft),  
2 P. Vanillepuddingpulver.



## Cranberry-Torte

**Rührteig:**  
150 g Margarine,  
150 g Zucker,  
1 P. Vanillezucker,  
4 Eier,  
200 g gemahlene  
Haselnüsse,  
30 g Backkakao,  
50 g Mehl,  
½ P. Backpulver.

**Füllung:**  
½ Liter Schlagsahne,  
2 Beutel Sahnestif,  
1 Glas Cranberry-  
Fruchtaufstrich,  
Raspelschokolade.

Diese saftige Torte kommt bei allen Kaffeegästen besonders gut an. Der Boden ist nussig und saftig. Sie sollte möglichst einen Tag lang im Kühlschrank ziehen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen, das Eiweiß zum Schluss unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Boden ca. 30 Minuten bei 175 - 200 °C backen. Den erkalten Boden einmal horizontal durchschneiden.

½ Liter Schlagsahne mit Sahnestif schlagen, mit 1 Glas (420 g) Cranberry-Fruchtaufstrich (etwas Sahne zum Garnieren zurücklassen) mischen, die Torte damit füllen und bestreichen. Zum Schluß mit Sahne und Raspelschokolade garnieren.



## Saftige Cranberry-Muffins

150 g Butter,  
125 g Zucker,  
3 Eier,  
2 P. Vanillezucker,  
125 g kernige Haferflocken,  
50 g Mehl,  
1 geh. EL Backpulver,  
1 geriebene  
Zitronenschale.

**Für die Füllung:**  
400 g Cranberries  
frisch gehackt,  
100 g Apfel zerkleinert,  
Saft einer halben Zitrone,  
40 g Butter,  
75 g gehackte Mandeln,  
60 g Zucker.

Für die Füllung werden die Früchte mit dem Zitronensaft gedünst und anschließend mit Butter, Mandeln und Zucker vermischt.

Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig herstellen, ¼ davon abnehmen. Den Rest auf die Muffin-Förmchen verteilen, so dass die Formen zur Hälfte gefüllt sind. Die Füllung darauf verteilen und mit dem Rest des Teiges bedecken. Backzeit ca. 45 Minuten bei 190 °C.



Die ersten Cranberries sind gepflückt ... und wandern am besten sofort in die Küche.

Mit diesen einfachen Saucen legt man gleich einen Vorrat an und kann dann spontan tolle Kreationen zaubern. Noch heiß in Schraubgläser abgefüllt und kühl aufbewahrt sind sie monatelang haltbar.

**Schmeckt delikat zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffern, Wildgerichten, Steak, Camembert, über Eis,**

**Pudding oder Milchreis.**

Sicher wird dir noch mehr einfallen...

## Cranberry-Sauce

2 Tassen Zucker,  
1 Tasse Wasser,  
4 Tassen frische  
Cranberries.

Zucker und Wasser zum Kochen bringen, rühren, bis der Zucker gelöst ist. Die Cranberries zufügen, Deckel auflegen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Haut platzt. Geliert von selbst. Ergibt 2 große Marmeladengläser (à 420 g).

Bei Verwendung von gefrorenen Beeren das Wasser weglassen.

## Cranberry-Joghurt-Dessert

4 Tassen frische  
oder gefrorene  
Cranberries,  
2 Tassen Zucker,  
1 Tasse Wasser.

**Weitere Zutaten:**  
2 große Becher  
Vanille-Joghurt à 500 ml  
(am liebsten nehme ich  
dafür den Joghurt von  
Hemme-Milch),  
2 P. Vanillezucker,  
3-4 EL brauner,  
Zucker.

Unbedingt ausprobieren – dieser Nachtisch ist kinderleicht und schnell und wird deine Familie oder deine Gäste garantiert begeistern!

Aus diesen Zutaten ein Grundrezept Cranberry-Sauce herstellen und die erkaltete Sauce in eine nicht zu flache Glasschüssel geben oder auf hohe Dessertgläser verteilen.

Den Joghurt auf die Cranberry Masse gießen. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und vorsichtig, ohne zu mischen, die Sahne als Schicht auf den Vanillejoghurt geben.

Als Abschluss den braunen Zucker gleichmäßig und flächendeckend aufstreuen. Mehrere Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank stehen lassen. Der Zucker bildet dann eine knusprige Kruste.



## Cranberry-Rohkost

4 Tassen frische  
Cranberries,  
2 Äpfel mit Schale,  
½ Schale einer  
unbehandelten Orange  
(behandelte Orange  
gründlich und  
heiß abwaschen),  
1 Tasse brauner oder  
weißer Zucker  
(oder weniger,  
nach Geschmack).

Knackig und erfrischend ist diese Rohkost. Eine wirkliche Überraschung.

Das Rezept lernte ich während einer Vorführung beim 5. Cranberry Festival in Carver, Massachusetts kennen. Von der Apfelsinenschale so viel weiße Innenhaut wie möglich herauskratzen. Die Äpfel vierteln und entkernen. Alle Früchte und die orange Schale der Apfelsine in einer Küchenmaschine fein raspeln, anschließend mit dem Zucker mischen und in Schraubgläser abfüllen. Im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.



## Cranberry-Fruchtaufstrich

1000 g Cranberries  
frisch oder gefroren,  
650 g Zucker,  
1 Päckchen  
Zitronensäure.

Cranberries eignen sich fantastisch für Mischkonfitüren, weil sie anderen sehr süßen Früchten den säuerlichen Pfiff verleihen. Hier ein Grundrezept und zwei Abwandlungen:

Die Cranberries erhitzen bis sie weich werden, danach zerhackeln und mit dem Zucker aufkochen. Die Früchte enthalten genügend eigenes natürliches Pektin, so dass die Masse nach dem Erkalten geliert.

Dieser Fruchtaufstrich ist sehr gut geeignet für Tortenfüllungen (z. B. Buchweizentorte, Frankfurter Kranz oder die Cranberrytorte).



## Konfekt mit frischen Cranberries – ein sensationell knackiges Geschmackserlebnis

150 g frische  
Cranberries,  
100 g Mandelsplitter,  
200 g weiße  
Kuvertüre.

Wenn gerade Cranberry Saison ist, kann man das Konfekt auch sehr schön mit frischen Cranberries herstellen.

Dazu wähle ich die Beeren sorgfältig aus:

nicht zu groß, dunkelrot, absolut unversehrt und fest.

Zunächst die Beeren in ein Sieb geben. Mit dampfend heißem Wasser kurz überbrausen und danach auf einem Küchentuch abtrocknen lassen.

Wie im obigen Rezept die Kuvertüre schmelzen lassen, Mandeln darunter rühren, zum Schluss vorsichtig die Beeren unterheben. Häufchen auf einen mit Alufolie belegten Teller geben und im Kühlschrank aushärten lassen.

Das Konfekt bleibt bei kühler Lagerung mehrere Wochen haltbar und knackig.