

Herbstlicher Genuss

Die kleinen, knallroten Früchte schmecken herb und zusammenziehend, deswegen essen wir sie nicht roh, sondern kennen sie eher als Konfitüre, z.B. zum gebackenen Camembert: Preiselbeeren, im Norden Deutschlands auch Kronsbeeren genannt. Cranberrys sind die großfruchtige, amerikanische Zuchtform. Die immergrüne, frostbeständige Wildpflanze wächst bevorzugt in den Wäldern Skandinaviens. Als Kulturpflanze gedeiht sie durchaus in heimischen Gärten. Sie mag Böden, die auch Heidekräuter und Heidelbeeren gefallen. Produkte daraus werden als Saft, Kompott oder in getrockneter Form angeboten.

Preiselbeeren haben ab Spätsommer Saison. Sie enthalten Benzoesäure, die vielen Lebensmitteln als Konservierungsstoff künstlich zugesetzt wird. Dieser Inhaltsstoff bewirkt die lange Haltbarkeit der Beeren. Gekühlt lassen sie sich etwa zwei Monate lagern. Die Naturheilkunde nutzt die entzündungshemmende, antibakterielle Wirkung von Preiselbeer-Produkten u.a. als Mittel gegen Harnwegsinfekte. Wegen zahlreicher weiterer Effekte hat sich Saft aus diesen Früchten zum wahren Wohlfühl-Getränk entwickelt. Die Blätter eignen sich für Tees. Die Beeren schmecken hervorragend als Zutat im Müsli oder Gebäck sowie als Beilage zu Wildgerichten.

Ein Preiselbeer-Dip passt zu Käsegerichten, zum Fondue oder als Salat-Dressing: 2-3 EL Saure Sahne oder Natur-Joghurt mit 2 EL Meerrettich (Tube oder Glas), 1 TL Senf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie 3 EL Preiselbeerkompott oder -konfitüre verrühren und abschmecken. Guten Appetit!

