



Kräuterwissen

Preiselbeeren

Vaccinium vitis-idaea (Heidekrautgewächs = Ericaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

«Während der Ernte der Preiselbeeren kann der Arzt ungeniert Ferien machen...»



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Der aus der Preiselbeere gewonnene Saft dient als guter Vitamin C Spender in den Wintermonaten.



Rezept

Apfel-Kartoffelrösti mit Preiselbeeren



Geschichtliches – Preiselbeeren

Die verschiedenen volkstümlichen Namen der Preiselbeere – Klosterbeere, Grandelbeere, Granten, Steinbeere, Moosbeere, Prauselbeere – zeugen von der weiten Verbreitung dieser alten Heilpflanze. In einer Schrift steht der Hinweis, dass ... *«die Jungfrau Marjatta durch die Einnahme von Preiselbeeren schwanger geworden sei und einem Sohn das Leben schenkte, welcher sehr weise geworden sei.»*

Wie dem auch immer so sei, die Kronsbeere – wie sie in Norddeutschland auch genannt wird – hat bis in die heutigen Tage immer ihren Platz in der Mythologie gehabt.

Botanik und Kultur

Die umfangreiche Gattung umfasst über 400 Arten immergrüner und halb immergrüner Sträucher. Die Preiselbeere wächst als kompakter, kriechender Kleinstrauch und erreicht Grössen zwischen 20 bis 40 Zentimeter. Sie ist nahe verwandt mit der Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) und der Moosbeere (*Vaccinium oxycoccus*). Die Heidekrautgewächse benötigen einen eher sauren Boden und einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Die Preiselbeere ist recht unempfindlich gegen Frost und kommt bis auf Höhen von gegen 2200 m ü. Meer vor. Ab Mitte August reifen die zuerst weisslichen Beeren heran, die sich im Frühherbst leuchtend rot färben.

Die Pflanze wird durch Stecklinge, wie auch durch Aussaat vermehrt. Als Kaltkeimer müssen die reifen Samen aber über die Wintermonate im freien gehalten werden.

Der bekannte Herborist und Drogist Robert Quinche (1906–1993) prägte den passenden Ausdruck für die Früchte der Airelle rouge: *«Wie Rubinen leuchten die roten Früchte aus dem Blätterkleid».*

Für die Produktion von Preiselbeersaft wird heute hauptsächlich die aus den USA stammende Zucht-preiselbeere – Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) verwendet.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der Hauptanwendungsbereich der Preiselbeere in der Naturheilkunde ist gegen Blasenentzündung. Die Heilwirkung antibakteriell, entzündungshemmend und leicht harntreibend. Durch Einnahme der Beeren können auch die Folgen von Gicht- und Rheumaleiden gelindert werden. Daneben wird die Preiselbeere auch zur Gesundung bei Durchfall, Blähungen und Entzündungen im Bereich Nierenbecken eingesetzt. Verwendet werden neben den Beeren auch die Blätter. Die leuchtend roten Früchte der Sauer- oder Steinbeere – wie sie im Volksmund auch etwa genannt wird – sind reich an wertvollen Fruchtsäuren, Vitamin C und vielen Mineralstoffen.

Verwendung in der Küche

Die Verwendungsmöglichkeiten der Früchte der volkstümlichen Breuchelbeere in der Küche sind beeindruckend und umfangreicher, als allgemein bekannt. Als Beigabe in Saucen zu Wild und Rauchfleisch, genießt eine aus den Preiselbeeren hergestellte Konfitüre einen ausgezeichneten Ruf. Sauerbraten mit Preiselbeeren, Omelette mit Preiselbeeren, Quark mit Preiselbeeren, Milchreis mit Preiselbeeren wie auch der Schmarren der Kaiser – sprich Kaiserschmarren – sind nur einige Verwendungsmöglichkeiten dieser Frucht. Auch ein Mousse aus Preiselbeeren zu Käse wie Camembert oder Brie, lassen einem sprichwörtlich das «Wasser im Mund» zusammen laufen. Der säuerlich und zartbittere Geschmack der Früchte eignet sich auch hervorragend für die Zubereitung von Brotaufstrichen, wie auch zur Herstellung von einem erfrischenden Sirup.



Rezept

Apfel-Kartoffelrösti mit Preiselbeeren

für 2 Personen

500 g Kartoffeln (Gschwellti am Vortag gekocht)
350 g Äpfel, süss-sauer
2-3 EL Olivenöl
wenig Salz
3-4 EL Preiselbeerkompott (aus dem Glas)

- Die Kartoffeln schälen, auf der Röstiraffel in eine Schüssel reiben.
- Die ganzen Äpfel mit der Schale auf der Röstiraffel reiben.
Zu den Kartoffeln geben und gut vermischen.
- Das Olivenöl in die Bratpfanne geben, erhitzen.
Die Apfel-Kartoffelmasse in die Pfanne geben, unter rühren braten.
- Wenig Salz über die Rösti streuen. Die Rösti mit der Kelle zusammenfügen, so dass eine Art Kuchen entsteht. Teller auf die Rösti legen. Auf mittlerem Feuer goldgelb backen.
- Rösti mit Preiselbeerkompott servieren.

