

## Cranberry's

De cranberry of 'grote veenbes' is een kruipende of hangende plant die weinig voorkomt in Nederland. Oorspronkelijk komt de plant uit Noord-Amerika en is dus een exoot in Nederland. De bloeiperiode van de plant is in Nederland tussen Juni en Augustus. Echter is de Nederlandse geproduceerde hoeveelheid veel te klein voor de Nederlandse vraag, daarom worden ze geïmporteerd uit Amerika. In het verleden hebben de cranberry's in Amerika verschillende namen gehad, maar toen uiteindelijk de Duitse en Nederlandse kolonisten de naam 'Kraan Bes' verzonnen, door de vorm van de bloesem aan de struik, kwamen me uit bij wat we nu noemen; Cranberry. In Amerika worden de cranberry's geoogst in de herfst, tussen september en november en dan met name in Massachusetts, New Jersey, Oregon, Washington en delen van British-Columbia. De planten groeien in zanderige veenmoerassen en werden vroeger met de hand geplukt, tegenwoordig gaat dit op grotere schaal via een 'droge' of een 'natte' methode. Voor de droge oogst wordt een grote grasmaaier gebruikt die alles van de struiken maait. Bij de natte methode ligt dit anders, het moeras wordt vol water gespoten (halve meter hoog) waardoor de cranberry's boven komen drijven, de teler kan ze zo eenvoudig verzamelen.



### **Land van herkomst**

Amerika

### **Voedingswaarden**

De Indianen gebruikten de cranberry's vroeger al voor een geneeskrachtige werking. Inmiddels is al bekend dat cranberry's een grote antibacteriële werking hebben, zo werken ze bijzonder goed tegen blaasontsteking en verbeteren het speeksel in de mond. Cranberry's zijn rijk aan vezels, vitamines en mineralen. De antibacteriële werking komt doordat de cranberry rijk is aan proanthocyanidines, fructose en mannose.

### **Overig**

De cranberry werd bij de lange scheepsreizen van vroeger gebruikt tegen scheurbuik omdat het vol voedingswaarden zit. In de tweede wereldoorlog aten de Amerikaanse troepen zo'n 500.000 kilo gedroogde cranberry's en tegenwoordig vormt het nog steeds een belangrijk onderdeel van het dieet.

Dat cranberry's op Terschelling groeien is wel bekend, net zoals de manier waarop de daar gekomen zijn (er zou een vat zijn aangespoeld in 1845), toch is het een fabeltje dat de oogst van Terschelling voor de Nederlandse markt geschikt is, de oogst is net genoeg voor de eigen eiland behoefte.