

# Wild auf Erdbeeren

Der Name der leckeren Frucht ist eine Mogelpackung: Weder kommt sie aus der Erde, noch ist sie, botanisch gesehen, eine Beere. Und doch steckt in der Frucht viel **pharmazeutisches Potenzial**.



© greg13\_112 / fotolia.com

**S**o fleischig rot, saftig und süß, dazu voller Aroma: Eva hätte Adam wohl besser mit der Erdbeere verführt. Vor dem Obstregal im Supermarkt ist sie mit der Nase herauszuriechen. Sie hat mehr Vitamin C als eine Zitrone, dabei aber nur 32 Kalorien pro 100 Gramm. Schwangere dürfen sie unbegrenzt essen, denn sie enthalten ungeheuer viel Folsäure.

**Rotes Fleisch mit Nüsschen** Und doch ist vieles Schein an dieser Frucht, zum Beispiel ihr Fleisch: Das dient letztlich nur zur Lagerung der winzig kleinen gelben Punkte auf der Oberfläche der fleischig verdickten Fruchtachse. Die Nüsschen enthalten das Erbmaterial und wollen gefressen werden; damit sie im Kot der Tiere dann gleich das passende Düngematerial finden. Die Erdbeerpflanze mag es sonnig und ist nicht

sehr wählerisch in der Bodenbeschaffenheit. Folgerichtig lautet auch ihre botanische Bezeichnung: Sammelnussfrucht. Und das rote, das ist die Scheinfrucht.

Forscher interessieren sich schon lange für die Vitamin-C-Bombe. „Erdbeeren sind ein vielversprechendes, starkes Nahrungsmittel für die Bekämpfung von Krankheiten“, sagen die Autoren „Nurses’ Health Study“, eine Langzeitbeobachtung von Krankenschwestern in den USA. Unter 16 000 Krankenschwestern, die älter als siebenzig waren und deren geistige Leistungsfähigkeit wiederholt gemessen wurde, schnitten die Frauen besser ab, die viele Blaubeeren und Erdbeeren aßen. Sie blieben länger geistig rege, berichtete die Zeitung „Die Welt“. Und die Forscherin Francesca Giampieri wies die entzündungshemmende Wirkung der roten Früchte nach: Mäuse waren besser vor Arterienverkalkung geschützt und beim Menschen konnte nachgewiesen werden, dass die Wirkstoffe aus der Erdbeere sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Gute Nachrichten für Diabetiker also!

**Gegen Gicht** Die kleinen roten Walderdbeeren waren schon bei den Steinzeitmenschen beliebt. In der Antike galten sie gar als Heilmittel – zum Beispiel gegen Gicht, denn Erdbeeren enthalten Salicylsäure. Das „Erdbeerwasser“, bereitet aus dem Mark der Früchte, sollte das Herz

kräftigen, Nasenbluten stillen, Pocken, Masern und Gelbsucht bekämpfen. Erst im 17. Jahrhundert gelang es, aus der kleinen, wilden Frucht eine kultivierte Form hervorzubringen: Siedler fanden am St. Lorenz-Strom die im Verhältnis riesengroße „Scharlach-Erdbeere“, und 1750 züchteten die Holländer die heute noch übliche Gartenerdbeere („Ananas-Erdbeere“). Georg II von Hannover pflanzte sie daraufhin in seinen Schossgarten; erst im 18. Jahrhundert verteilte sie sich flächendeckend.

Apotheken verkaufen heute noch getrocknete Erdbeerblätter zur Teebereitung (gegen Blasenentzündung, Akne und Halitosis); Kosmetikerinnen raten manchmal zur Erdbeer- maske gegen unreine Haut. Auch literarisch regte die Erdbeere das deutsche Dichtertum an: „Welch Entzücken! Erdbeer’n suchen/und im Schatten bei den Buchen/Auf den Matten Erdbeer’n pflücken!/Wollt’s uns glücken! Welch Entzücken!“ textete Hoffmann von Fallersleben. Die Beatles, sie besangen die „Strawberry Fields“ und Klaus Kinski bekannte: „Ich bin so wild nach deinem Erdbeermund“.

**Roter Filmstar** Die Erdbeere steht auch für die erotische Verlockung. Mickey Rourke füttert Kim Basinger in dem Film „9½ Wochen“ so lange mit den süßen Früchtchen, bis sie sich ihm hingibt und selbst Richard Gere benutzt Champagner-Erdbeeren, um Julia Roberts zu betören. Tief im Mittelhochdeutschen gibt es noch den Begriff „Bresling“, der auf die Ähnlichkeit der Erdbeere mit der weiblichen Brustwarze deutet.

**Die besten Zubereitungsarten** Erdbeeren schmecken am besten frisch. Sie sind äußerst lagerempfindlich, nehmen im Kühlschrank leicht die Gerüche der anderen Lebensmittel an. Sie sollten in stehendem Wasser sanft gewaschen werden, abtropfen oder abgetupft werden. Doch dann öffnet sich eine Welt der Zubereitungsmöglichkeiten.

**Süße Erdbeeren** Sehr gut passt die Erdbeere zum Mürbeteig. Erdbeertörtchen werden wohl von jedermann gern gegessen: Aus 500 Gramm Mehl, einem Teelöffel Backpulver, 160 Gramm Zucker inklusive einem Tütchen Vanillezucker, etwas Salz, zwei Eiern, einem Paket Butter einen Teig kneten und ihn in zwölf kleine Tortenförmchen geben, in den Kühlschrank stellen. Derweil einen Sahnepudding kochen. Wenn dieser abgekühlt ist, die Teigformen herausnehmen, jeweils einen Teelöffel geriebene Mandeln darübergeben und zwei Esslöffel Sahnepudding darauf verteilen. Dann die gewaschenen, geviertelten Erdbeeren darübergeben. Mit Tortenguss übergießen. Schmeckt himmlisch mit oder ohne Sahne und einem Klecks Vanilleeis.

**Pikante Erdbeeren** Eine ungewöhnliche Zusammenstellung gibt es mit Burrata, dem italienischen Weichkäse. Der schmeckt nämlich zusammen mit Erdbeeren und ein wenig Crema di balsamico einfach herrlich. Überhaupt, der Balsamicoessig macht sich ebenfalls gut im Friseesalat mit Erbeeren; dazu Essig, Estragon Salz, Pfeffer und Öl mitein-

ander mischen und über den Salat geben.

Erdbeeren lieben alles, was schokoladig ist. Besondere Prachtexemplare könne in flüssige Schokolade getaucht werden und – mit Stiel zum besser-packen – angeboten werden. Und dann gibt es ja noch das Erdbeer-Tiramisu, dessen Rezept hier verraten werden soll: Löffelbiskuits in eine Form geben. 100 ml Milch in einem Topf erhitzen, 2 Teelöffel Kakao und Zucker darin verrühren und über die Biskuits geben. Wer mag, kann auch noch Amaretto drüberträufeln! Die gewaschenen Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf den Löffelbiskuits verteilen. Eine Handvoll Mandelblättchen mit Zucker und Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren, abkühlen lassen und über die Erdbeeren verteilen.

**Italienische Erdbeeren** Für die Quarkcreme circa 300 Gramm 40-prozentigen (nicht den mageren!) Quark mit 75 Milliliter Milch, einem Päckchen Vanillezucker und einem Esslöffel Zucker vermischen, über dem Mandelkrokant verteilen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie überdecken und für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor der Servieren etwas Kakao in ein Sieb geben und das Tiramisu damit bestäuben.

Die „Erdbeerzeit“ beginnt im Mai und endet im Juli. Einfrieren kann man die Früchte am besten in Form von Mus, dann schmecken sie auch im Winter zum Vanilleeis. Und gekochte Erdbeerkonfitüre hält sich luftdicht im Glas aufbewahrt bis zu einem Jahr, sollte angebrochen immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*

#### GUT ZU WISSEN

Die Erdbeere (*Frangaria ananassa*) stammt aus der Familie der Rosaceae und ist eine Sammelnussfrucht. Sie enthält wenig Kalorien, dafür umso mehr Vitamin C. Manche Menschen reagieren allergisch auf sie: mit einem kleinblasigen Ausschlag, der an Nesselsucht erinnert. Der verschwindet aber häufig so schnell wieder, wie er gekommen ist.