



BEWÄHRTES DER NATUR: ERDBEERE

Lady in Red

Weltweit ist kaum ein Obst so beliebt wie die süße Erdbeere

Ob auf dem Markt oder im eigenen Garten – überall lachen uns die köstlichen Beeren jetzt verführerisch an. Greifen Sie bei den gesunden und kalorienarmen Früchten bedenkenlos zu.

Wenn es um nahrhafte Kost geht, scheuen Ameisen keine Mühe. Mit vereinten Kräften tragen sie Früchte, Blätter und Beutetiere, die das Hundertfache ihrer Körpergröße ausmachen, in ihren Bau.

Für Erdbeeren laufen die fleißigen Krabbler sogar zweimal: Zunächst transportieren sie die süße Frucht bis in die tief im Bau gelegene Brutkammer, um die Larven damit zu füttern. Später entsorgen sie die kleinen gelben Nüsschen, die reich an Zink sind und der Erdbeere ihr charakteristisches Aussehen verleihen, als Abfall wieder aus dem Bau.

Dabei ist das, was Ameisennachwuchs und Arbeiterinnen gleichermaßen verschmähen, die eigentliche Frucht: Streng genommen sind Erdbeeren nämlich keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das pralle rote Fleisch, das uns so verlockend ins Auge fällt und das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, ist nichts weiter als ein besonders auffälliger Blütenstand, der sich nach der Blüte entwickelt. Er wird korrekt als Scheinfrucht oder Scheinbeere bezeichnet. Dass auch ein Blütenstand reich an wertvollen Inhaltsstoffen sein kann, beweist die Erdbeere eindrucksvoll.

Die Römer würdigten die geschmackvolle Erdbeere als »essbaren Duft«

Seit alters her werden die Scheinfrüchte und das Kraut der Pflanze zu Heilzwecken genutzt. So ist die Erdbeere aufgrund ihres hohen Gehalts an Eisen und Folsäure ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel gegen Blutarmut. Noch heute wird Menschen mit niedrigen Folsäure- und



➔ BUCHTIPP

Das Beerenbuch

Dieses Buch erklärt Anbau und Pflege der zwölf beliebtesten Beersorten, z. B. Erdbeere, Himbeere oder Heidelbeere, aber auch Cranberry und Sanddorn. Die Rezepte aus der Vollwertküche sind erprobt und werden Schritt für Schritt erklärt. Praktische Tipps für Einkauf und Pflücken in der Natur runden das Werk ab.

Autorin: Sigrid Oldendorf-Caspar.
192 Seiten | 9,90 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Nützlicher Blütenkelch. Das Aroma der empfindlichen Beeren verwässert sehr schnell. Es empfiehlt sich daher, die schützenden Kelchblätter erst nach dem Waschen und vorsichtigen Trockentupfen zu entfernen.



MIKRO-NÄHRSTOFFE: Für eine optimale Versorgung!

Jetzt im neuen Design nach bewährter Rezeptur!



BAKANASAN Selen plus A, C, E

Aktiver Zellschutz vor freien Radikalen!

Die besondere Kombination von Selen mit den Vitaminen C und E schützt das Körpergewebe vor zellschädigenden freien Radikalen.

BAKANASAN Zink Plus

Für gesunde Haut, Haare und Nägel!

Zink spielt eine wichtige Rolle bei der Funktion des normalen Immunsystems und hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wachstum und die Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel.

BAKANASAN – die Reformwaren-Markte für hochwertige Arzneimittel und wertvolle Gesundheitsprodukte. Schonend in Deutschland hergestellt und sorgfältig geprüft. Seit 1954.

So wertvoll ist Natur.

Wussten Sie schon?

Überraschende Fakten und Tipps zur Erdbeere

Besser regional

Jedes Jahr isst ein Deutscher im Schnitt drei Kilogramm Erdbeeren. Etwa ein Drittel der Früchte wird importiert. Transport und Lagerung beeinträchtigen jedoch Geschmack und Gesundheitsnutzen. Zudem können ausländische Beeren stark pestizidbelastet sein.

Hohe Kunst

Erdbeeren sind als Paradiespflanze ein häufiges, wenn auch unauffälliges Motiv in christlichen Darstellungen. Vor allem in Verbindung mit Maria oder Jesus stehen sie für Demut und Bescheidenheit.

Lecker!

Erdbeer-Rezepte finden Sie im Heft ab Seite 34

Vitamin-C-Bombe

Erdbeeren enthalten mit 62 Milligramm pro 100 Gramm mehr Vitamin C als die gleiche Menge an Orangen oder Zitronen. Schon 161 Gramm decken den Tagesbedarf.

Gut gepflückt

Nur vollreife Früchte bieten den vollen Nährstoffgehalt, man erkennt sie an ihrer kräftig roten Farbe. Beim Ernten empfiehlt es sich, am Stiel zu pflücken, damit die Beeren nicht zerdrückt werden. Aus dem gleichen Grund werden sie in flachen Schalen gesammelt. Besonders aromatisch sollen diejenigen Früchte schmecken, die früh morgens geerntet wurden.

Cooler Trick

Werden Erdbeeren auf einem Tablett nebeneinanderliegend vorgefroren, kleben sie nicht zusammen und halten beim Einfrieren besser ihre Form.

Eisenwerten empfohlen, die Erdbeerzeit zu nutzen, um ihre Speicher auf schmackhafte Weise aufzufüllen. Tabernaemontanus vermerkte in seinem Kräuterbuch von 1625, dass die Erdbeere Magen- und Nierenbeschwerden kuriere. Tatsächlich aktiviert das in der Erdbeere enthaltene Kalium die Nieren und hilft so außerdem, den Körper zu entgiften. Auch die Asparaginsäure, von der Erdbeeren mehr enthalten als Spargel, regt den Stoffwechsel an und wirkt stark entwässernd. Kein Wunder, dass die kalorien- und fettarme Frucht als Schlankmacher gilt. Während einer Diät befriedigen die mehr als 300 Aromen unseren Appetit, während der hohe Ballaststoffgehalt äußerst sättigend wirkt.

Vitamin C, B₁ und B₂ stärken Immunsystem und Nerven

Doch die Erdbeere ist viel mehr als die figurfreundliche Fitfrucht, als die sie heute vor allem angepriesen wird. So hat sich das Zusammenspiel von Kalium, Eisen, Calcium, Natrium, Phosphor und der entzündungshemmenden Salicylsäure in der Naturheilkunde bei

rheumatischen Beschwerden und Gicht bewährt. Die reichlich vorhandenen Phenolsäuren beugen Arteriosklerose vor, aber auch degenerativen Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson sollen sie entgegenwirken können.

Außerdem ist die Erdbeere reich an unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen, die sich gegenseitig in ihrer krebshemmenden Wirkung verstärken können. So gelten die in roten Früchten vorkommenden Anthocyane als starkes Antioxidans, das daran beteiligt ist, den Alterungsprozess der Zellen aufzuhalten. Kaempferol ist ebenfalls ein Pflanzenfarbstoff: Er hemmt Enzyme, die an der Entstehung von Krebs mitwirken.

Immer mehr Beachtung in der Krebsforschung finden Ferula- und Ellagsäuren, von denen Wissenschaftler große Mengen in der Erdbeere nachweisen konnten. Ellagsäure kann dabei helfen, krebserregende Schadstoffe, die aus der Umwelt in den Körper gelangen, zu binden und unschädlich zu machen. Ferulasäure wirkt Studien zufolge gleich doppelt: Zum einen soll sie sich positiv auf UV-bedingte Hautschäden auswirken und



Siegfried Bäuml.
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Nicht nur die Beere ist gesund

Erdbeerblätter wirken aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe adstringierend und können daher bei Magen-Darm-Katarrhen und leichten Diarrhöen eingesetzt werden. Die jungen Blätter besitzen antioxidative Wirkung. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, des Zahnfleisches und des Halses kann es helfen, mit Abkochungen der Blätter zu spülen oder zu gurgeln. Für einen Aufguss ein Gramm, also etwa einen Teelöffel, auf eine Tasse Wasser rechnen.

Sinnlicher Genuss

- 1 Allos »Frühstücksbrei mit Amaranth Apfel-Erdbeere«: Vollkornflocken mit Erdbeeren. (www.allos.de) 2 Donath »Vollfrucht Bio Erdbeere«: Ganze Früchte, vermahlen zu einem Vollfruchtprodukt. (www.huebner-vital.de) 3 Eden »Erdbeere Fruchtaufstrich«: Mit 70 Prozent Fruchtgehalt. (www.eden.de) 4 Heirler »Bio Joghurt mild Erdbeere«: Lactosefreier Joghurt. (www.heirler-cenovis.com) 5 Liebhart's Gesundheitskost »Bell' Amore Rote Grütze«: Bio-Frucht-Pralinés mit Beeren in weißer Schokolade. (www.liebharts-gesundkost.de) 6 Vivani »Weiße Erdbeer Joghurt«: Weiße Schokolade mit Erdbeerstückchen. (www.vivani.de)

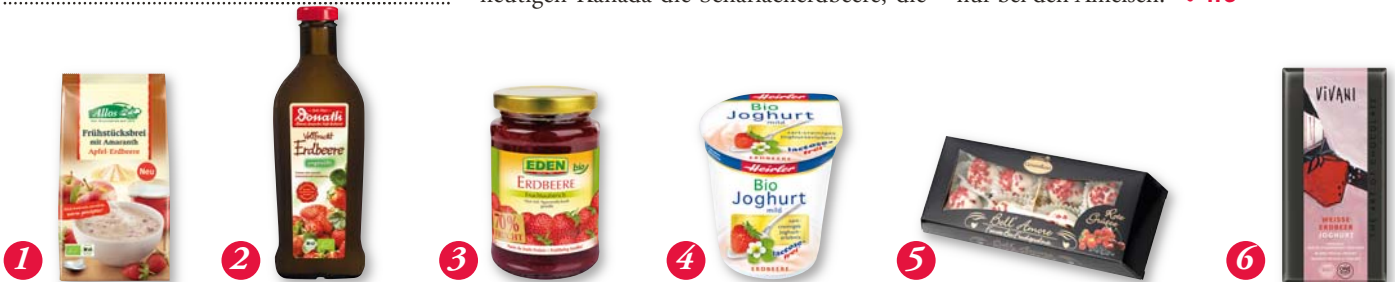
Tumoren vorbeugen können. Zum anderen befördert sie vermutlich das Absterben bereits entstandener Krebszellen. Die Forscher der TU München sind nun bemüht, besonders heilkräftige Erdbeersorten zu gewinnen.

Neue Züchtungen sollen noch gesundheitsfördernder sein

Der Versuch, die Erdbeere zu verbessern, ist nicht neu. Aus dem Mittelalter sind Methoden bekannt, den Reifezeitpunkt der Walderdbeere zu beeinflussen, sodass ein längerer Erntezeitraum entstand. Die Größe der Frucht ließ sich jedoch nicht verändern. Erst im 18. Jahrhundert entdeckten französische Siedler im heutigen Kanada die Scharlacherdbeere, die

genau wie die südamerikanische Chile-Erdbeere sehr große Scheinbeeren trägt. Durch Kreuzung der Wildformen konnte um 1750 in den Niederlanden die Gartenerdbeere gezüchtet werden. Über die Jahre wurden immer größere Früchte kultiviert. Heute gibt es über 600 verschiedene Sorten der Gartenerdbeere, die sich außer in der Größe der Blütenstände auch in Geschmacksintensität und Nährstoffdichte unterscheiden. Hier gilt die kleine Walderdbeere immer noch als ungeschlagen.

Das feine Aroma der Erdbeeren passt sehr gut zu Milchprodukten. Sollte wider Erwarten etwas von der Quarkspeise übrig bleiben, kann man diese auch für eine erfrischende Gesichtsmaske verwenden. Dazu die Erdbeerstückchen zerdrücken. Aber: Erdbeerreste gibt es wohl nur bei den Ameisen. ➡ fre



PURER FRUCHTGENUSS: DAFÜR GEBEN WIR ALLOS.



~~2,79 €~~
2,29* €
Aktionspreis im Juni
– jetzt zugreifen!

ALLOS FRUCHT PUR STEHT FÜR UNNACHAHMLICHEN FRUCHTGENUSS. DIE GARANTIEREN DIE SCHÖNE HERSTELLUNGSWEISE UND DER VERZICHT AUF KRISTALLZUCKER.

AKTIONSPREIS GILT FÜR UNSERE FÜNF TOP-SORTEN ERDBEERE, HIMBEERE, APRIKOSE, SAUERKIRSCH UND MANGO

WWW.ALLOS.DE

*Unverbindliche Preisempfehlung, in allen teilnehmenden Läden. Nur solange der Vorrat reicht.



vollaromatische Früchte



Mit Frucht- und Agavendicksaft gesüßt



in 18 leckeren Sorten