



Essbare Gesundheit – Erdbeeren

Süße Früchtchen – Die Erdbeere (*Fragaria*) ist nach Äpfeln und Bananen die beliebteste Obstsorte in Deutschland. Erdbeeren sind eine Gattung aus der Familie der Rosengewächse und sind schon seit dem Steinzeitalter fester Bestandteil menschlicher Ernährung. Doch erst im 18. Jahrhundert setzte mit der Einführung amerikanischer Arten der Siegeszug der Gartenerdbeere ein – heute gibt es bis zu 1000 verschiedene Sorten. Übrigens: Aus rein botanischer Perspektive gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten.

Unser Tipp: Erdbeeren

Die heutige Gartenerdbeere wird zumeist roh gegessen oder zu süßen Speisen wie Eis, Konfitüre oder Fruchtjoghurt verarbeitet. Bei einem Verzehr von 100g rohen Erdbeeren nimmt man nur 32 Kilokalorien zu sich (89,77g Wasser; 5,5g Kohlenhydrate; 2g Ballaststoffe; 0,5g Mineralstoffe; 0,82g Eiweiß und lediglich 0,4g Fett). Der hohe Wasseranteil macht die Erdbeere zu einer idealen, leichten Sommerfrucht. Sie liefert aber auch viele wichtige Vitamine: Vitamin B1, B2, B6, C und Folsäure.

Sebastian Kneipp:

„Man prüfe alles und behalte das Beste. Dieser Grundsatz führt uns am sichersten zur Wahrheit.“

Rezeptidee:

Nicht nur aus getrockneten Erdbeeren kann man einen schmackhaften Tee zubereiten, auch frische Erdbeerblätter eignen sich für einen gesunden Haustee (der natürlich bei weitem nicht so fruchtig nach Erdbeeren schmeckt). Lassen Sie Tee aus getrockneten Erdbeeren etwas länger ziehen (ca. 15 Minuten), damit sich der volle Geschmack entfalten kann!

Übrigens:

Erdbeeren sollte man nur bis spätestens September pflanzen. Denn in der Zeit vom Pflanzen bis zum ersten Frost wird die Blütenanlage für die Ernte im Folgejahr gebildet. Je kürzer diese Zeit ist, desto weniger Ertrag ist zu erwarten – optimaler Zeitpunkt zum Anpflanzen ist Anfang August.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247/30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de