

# Erdbeeren - Genuss ohne Reue

## **Die Erdbeere - ein aromatischer Fitmacher**

Obwohl vor 100 Jahren genauso beliebt wie heute, ist die Erdbeere doch eine "moderne" Frucht, mit der es leicht gelingt, auch junge Menschen anzusprechen. Denn diese Obstart ist mehr als Gesundheit pur. Sie steht für Fitness, Sportlichkeit oder ganz allgemein Wellness, also umfassendes Wohlbefinden.

## **Genuß ohne Reue**

Eigentlich erfüllt die Erdbeere ihren Zweck bereits dadurch, daß sie so gut schmeckt. Ihre zusätzliche Stärke liegt darin, dass sich mit dem Genußwert auf höchst angenehme Weise ein überdurchschnittlich hoher Gesundheitswert verbindet. Beides zugleich gilt es zu vermitteln, wenn man junge Leute ansprechen will. Sie wollen nicht nur gesund leben, sondern dabei auch Spaß haben. "Fit for Fun" beschreibt treffend dieses Lebensgefühl. Unsere Vorfahren schrieben dieser klassischen Symbolfrucht geradezu magische Heilkräfte zu. Der Heilkundige Hieronymus Bock bezeugte in seinem 1637 erschienenen Kräuterbuch sein großes Vertrauen in die Heilkraft der Erdbeere. Auch der Frankfurter Arzt Lonicero bestätigte 1679 dieses Urteil und wurde darin 1693 vom Nürnberger Apotheker Johannes Schroeder unterstützt. Viele berühmte Ärzte griffen dieses alte Heilwissen auf, darunter Matthiolus, der Leibarzt von Kaiser Ferdinand I. Genauso begeistert vom Gesundheitswert der Erdbeere waren der schwedische Botaniker Carl von Linné, der überzeugt war, seine Gicht mit Erdbeeren kuriert zu haben, und der Heilpfarrer Sebastian Kneipp, der neben den Beeren auch Aufgüsse aus Erdbeerblättern empfahl. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe macht deutlich, warum Heilkundige zu allen Zeiten der Erdbeere Beachtung schenkten.

## **Die Erdbeere hat es in sich**

Bei der Erdbeere ist die Zeitspanne zwischen Blüte und Ernte enorm kurz. Umso stärker wirken sich Witterung und Kulturmaßnahmen auf die Inhaltsstoffe aus. Entsprechend groß fallen die Streubreiten bei derselben Sorte von Frucht zu Frucht innerhalb einer Pflanze, von Pflanze zu Pflanze und von Standort zu Standort aus. Auch im Verlauf der Saison schwanken die Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen. Selbst wenn konkrete Zahlenangaben nur Durchschnittswerte sein können, bietet die Erdbeere eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und an bioaktiven Substanzen, die für unsere Gesundheit maßgeblich sind.

Inhaltsstoffe der Erdbeere (Streubreite) in 100 g

Wasser 85 % (79 - 93), Eiweiß 15 % (7 - 21),

Kohlenhydrate 8 % (3 - 11), Rohfaser 1,3 % (0,8 - 4,2),

Fett 0,4 % (0,2 - 0,5), Säure 0,9 % (0,4 - 1,6),

Kcal 32 (27 - 40)

Es fällt nicht schwer, zur Beerenzeit täglich mindestens ein 500 g-Schälchen Erdbeeren zu essen. Diese Menge versorgt den Körper selbst mit den Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend, die nicht in überdurchschnittlichen Mengen enthalten sind. Zu den Vitaminen mit auffallend hohen Gehalten zählen Vitamin C, Folsäure und Riboflavin (B2). In Bezug auf das Leitvitamin C kann die Erdbeere mit der Zitrone konkurrieren. Etwas mehr als 100 g decken den veralteten, aber immer noch veröffentlichten Wert über den Tagesbedarf von

75 mg. Mit 500 g Erdbeeren, möglichst über den Tag verteilt genossen, nimmt man problemlos die nach heutigen Erkenntnissen nötigen 300 mg Vitamin C auf.

In Bezug auf die licht- und wärmeempfindliche Folsäure gilt die Erdbeere als Rekordfurcht. Dieses Vitamin hat viele Funktionen - u.a. hilft es Optimismus, Gelassenheit, innere Ruhe und guten Schlaf fördern.

Samen sind besonders reich an Mineralstoffen. Beim Beerenobst ißt man sie mit - bei der Erdbeere sind es die gelblichen Nußkörnchen auf der Haut. Erdbeeren liefern auffallend viel Mangan und Eisen, aber auch reichlich Kalzium und Magnesium. Mangan beeinflusst wie Folsäure unsere Stimmung und Konzentration.

### **Bioaktive Substanzen**

Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, zusammengefasst unter der Bezeichnung bioaktive Substanzen, enthält die Erdbeere ebenfalls reichlich. Ballaststoffe reinigen den Darm, bilden einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut und fördern die Verdauung. Unter den 10 Stoffgruppen der sekundären Pflanzenstoffe sind in der Erdbeere vor allem die Polyphenole reich vertreten. Diese Frucht enthält u.a. die Phenolsäuren Ferulasäure und Ellagsäure, beides effektive Krebshemmer. Ellagsäure findet sich nur in wenigen Obstarten wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Trauben und Walnüssen, nicht aber in Gemüse.

Die Phenolsäuren beugen zudem Arteriosklerose, Thrombosen, Infarkten und Infektionen vor. Nur ganz frische Produkte enthalten diese oxidationsempfindlichen Gesundheitshelfer reichlich - lange Transportwege schaden. Hier haben direktvermarktende Obstbauern ein unschlagbares Verkaufsargument: die vom Handel nicht zu bietende Frische. Frische Erdbeeren schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder. nur besser, sie sind auch gesünder.

### **Gesundheitswert in Stichworten**

#### **Erdbeeren**

- Schützen vor Krebs
- Beugen Thrombosen und Infarkten vor
- Erhöhen die Abwehrkraft gegen Infektionen
- Wirken Müdigkeit und Blutarmut entgegen
- Stabilisieren die Darmflora
- Senken den Blutdruck
- Regulieren den Cholesterinspiegel
- Helfen bei Gicht
- Entschlacken und entwässern
- Verhindern vorzeitigen Haarausfall
- Vermitteln Heiterkeit und Spannkraft
- Lindern Nervosität und Lustlosigkeit
- Bieten "Genuß ohne Reue", da sie nur wenig Kalorien enthalten