

Gesunde Genussfrucht: Die Erdbeere wirbt für sich selbst – ohne zu übertreiben

Dass eine so genussvolle Frucht zugleich zu den besten Fitmachern zählt, ist ein besonderes Geschenk der Natur

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

"Zweifellos hätte Gott eine bessere Beere als die Erdbeere schaffen können, aber ebenso zweifellos hat er es nicht getan." Der britische Autor Izaak Walton (1593–1683) kannte nur Walderdbeeren. Aber auch bei den erst nach 1700 in Europa verbreiteten Gartenerdbeeren wäre sein Credo sicher nicht anders ausgefallen und er hätte Friedrich Sicklers 1805 niedergeschriebenen Begeisterung zugestimmt: "Gott im Himmel – welche Wohltat für unsern Gaumen und Zunge, und nur ein halbes Dutzend solcher Erdbeeren, welch' ein Göttergericht!"

Obwohl sie schon vor über 200 Jahren genauso beliebt war wie heute, ist die Erdbeere doch eine "moderne" Frucht. Es gelingt leicht, auch die junge bzw. die "jungaktive" Zielgruppe anzusprechen und gleich zu Beginn der neuen Obstsaison auf den Hof zu locken – vorausgesetzt, die besonderen Attribute der Frucht bzw. das Lebensgefühl, für das sie steht, werden geschickt vermittelt.

AROMATISCHER FITMACHER

Das neue Bewusstsein für Geschmack und Aroma ist nur eine Facette, weswegen die Erdbeere heute noch zeitgemäßer ist als dies bei den Generationen zuvor der Fall war. Die Lebensgewohnheiten haben sich geändert, nur noch wenige müssen körperliche Schwerstarbeit leisten.

Hier zeigt die Erdbeere ihre große Stärke: Sie ist ein wohlschmeckender, kalorienarmer und dabei überaus gesunder Fitmacher. Ein ganzes Kilogramm Erdbeeren enthält weniger Kalorien als eine halbe Tafel Schokolade. Und diese Genussfrucht reift genau dann, wenn wir uns nicht nur über den Frühling freuen, sondern uns auch nach seiner Leichtigkeit sehnen. Entschlacken mit einem so aromatischen Diätmittel wie der Erdbeere fällt leicht – vor allem, wenn man dabei dem Körper zugleich so wertvolle Stoffe liefert, wie sie diese Frucht bietet.

Eigentlich erfüllt die Erdbeere ihren Zweck ja bereits dadurch, dass sie so gut schmeckt. Ihre zusätzliche Stärke liegt nun aber darin, dass sich mit dem Genusswert auf höchst angenehme Weise ein überdurchschnittlich hoher Gesundheitswert verbindet. Die Erdbeere steht für Fitness, Sportlichkeit oder ganz allgemein Wellness,



Eigentlich erfüllt die Erdbeere ihren Zweck ia 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.

also für umfassendes Wohlbefinden. Rote Power-Frucht, erfrischende Verwöhnfrucht, genussvoller Schlankmacher, aromatischer Fitmacher, bioaktiver Entschlacker, verführerischer Launeheber, vitalisierender Muntermacher - all dies sind Slogans, mit denen Erdbeeren zurecht bedacht werden. Die Erdbeere ist alles andere als eine Mogelpackung und geradezu dafür prädestiniert, auch die modernen Kunden anzusprechen, die nicht nur gesund leben, sondern dabei auch Spaß haben wollen. "Fit for fun" beschreibt treffend dieses Lebensgefühl, das die Erdbeere wie keine andere Frucht symbolisieren kann.

ÜBERZEUGTE HEILKUNDIGE

Schon unsere Vorfahren schrieben dieser klassischen Symbolfrucht geradezu magische Heilkräfte zu. Der Heilkundige Hieronymus Bock bezeugte in seinem 1537 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 war der schwedische Botaniker Carl von Linné, der überzeugt war, seine Gicht mit Erdbeeren kuriert zu ha-

ben. Der Heilpfarrer Sebastian Kneipp empfahl neben den Beeren auch Aufgüsse aus Erdbeerblättern: "Nicht allein die Früchte dieses kleinen, so überaus fruchtbaren Pflänzchens sind gerne gesehen; auch die Blätter sammelt und trocknet manche, für ihre schwachen Kleinen besorgte, von schwerer Arbeit heimkehrende Mutter; denn Erdbeerblätter, das weiß sie, sind ein gutes, gesundes und ein so überaus billiges Nährmittel."

Bei den Blättern als wirksame Medizin bezog sich Kneipp, wie viele Kräuterkundige vor ihm, auf die kleinblättrige und kleinfruchtige Walderdbeere (Fragaria vesca); den Blättern unserer heutigen Erdbeere (Fragaria x ananassa) hingegen wird keine Heilkraft zugeschrieben.

Tab. 1: 100 g frische Erdbeeren enthalten			
	Einheit	Gehalt (Streubreite)	
Energie	kcal/kJ	36/151 (27-40/113-167)	
Wasser	g	89,8 (79–93)	
Kohlenhydrate	g	5,8 (3,3–9,1)	
Eiweiß	g	0,9 (0,7-2,1)	
Fett	g	0,4 (0,2-0,5)	
Fruchtsäuren	g	0,5 (0,3–1,6)	
Ballaststoffe	g	2,0 (0,8–4,1)	
Mineralstoffe	g	0,5 (0,4-0,7)	
Vitamine und Mikronährstoffe			
Vitamin C	mg	57	
Vitamin E	mg	0,12	
Thiamin/Vitamin B1	mg	0,03	
Riboflavin B2	mg	0,05	
Niazin B3	mg	0,76	
Pantothensäure B5	mg	0,3	
Pyrodixin B6	mg	0,06	
Biotin B7	mg	0,004	
Folsäure B9	mg	0,044	
Kalium	mg	164	
Phosphor	mg	25	
Kalzium	mg	19	
Magnesium	mg	13	
Schwefel	mg	13	
Chlor	mg	9	
Natrium	mg	1	
Eisen	mg	0,4	
Mangan	mg	0,4	
Zink	mg	0,12	
Kupfer	mg	0,05	
Fluor	mg	0,016	
Jod	mg	0,003	
Sonstige / Details			
Ballaststoffe wasserlöslich	g	0,58	
Ballaststoffe wasserunlöslich	g	1,05	
Fettsäuren gesättigt	g	0,03	
Fettsäuren einfach ungesättigt	g	0,06	
Fettsäuren mehrfach ungesättigt	g	0,24	
essentielle Aminosäuren	g	0,28	
nichtessentielle Aminosäuren	g	0,46	
Zellulose	g	0,33	
Xylit	g	0,03	
Sorbit	g	0,03	
Glukose	g	2,17	
Fruktose	g	2,24	
Saccharose	g	1,00	
Nährwertangaben basieren auf dem Bundesleben		*	

GEHALTE VARIIEREN

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe macht deutlich, warum Heilkundige zu allen Zeiten der Erdbeere solche Beachtung schenkten. Erstaunlich ist dabei, dass bei dieser Frucht die Zeitspanne zwischen Blüte und Ernte enorm kurz ist, um so viele wertgebende Inhaltsstoffe aufzubauen.

Allerdings wirken sich in diesem kurzen Zeitraum Witterung und Kulturmaßnahmen auf den Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen besonders drastisch aus. Entsprechend groß ist die Streubreite bei derselben Sorte von Frucht zu Frucht innerhalb einer Pflanze, von Pflanze zu Pflanze und von Standort zu Standort. Auch im Verlauf der Saison schwanken die Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen. Aber selbst wenn konkrete Zahlenangaben (s. Tab. 1) nur Durchschnittswerte sein können, bietet die Erdbeere eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie zahlreichen bioaktiven Substanzen, die für unsere Gesundheit maßgeblich sind.

JE FRISCHER, DESTO GESÜNDER

Es fällt nicht schwer, zur Beerenzeit täglich mindestens ein 500 g-Schälchen Erdbeeren zu essen. Diese Menge versorgt den Körper – unabhängig von jahreszeitlich, anbau- und sortenbedingten Schwankungen – ausreichend mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die nicht in überdurchschnittlichen Mengen enthalten sind. Zu den Vitaminen mit auffallend ho-

hen Gehalten zählen Vitamin C, Folsäure und Riboflavin (B2). In Bezug auf das Leitvitamin C kann die Erdbeere mit der Zitrone konkurrieren. Und es ist zweifellos einfacher, 100 g Erdbeeren als 100 g Zitronen zu essen...

In Bezug auf die licht- und wärmeempfindliche Folsäure gilt die Erdbeere als Rekordfrucht. Dieses Vitamin hat viele Funktionen – beispielsweise hilft es dabei, Zuversicht, Gelassenheit, innere Ruhe und guten Schlaf zu fördern. Da Folsäure aber rasch abgebaut wird, ist der frische Genuss wichtig. Hier haben heimische Erdbeeren, insbesondere die direkt vermarkteten, einen unschätzbaren Vorteil. Denn dank der kurzen Transportwege bleiben die Erdbeeren im Gegensatz zur Importware reich an Folsäure.

Samen sind besonders reich an Mineralstoffen – und beim Beerenobst isst man sie mit. Die zahlreichen Nusskörnchen auf der Haut der Erdbeeren liefern auffallend viel Mangan und Eisen, aber auch reich-



Die zahlreichen Nusskörnchen auf der Haut der Erdbeeren liefern auffallend viel Mangan und Eisen, aber auch reichlich Kalzium und Magnesium.

lich Kalzium und Magnesium. Mangan beeinflusst wie Folsäure unsere Stimmung und Konzentration.

WERTVOLLER BALLAST

Auch Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält die Erdbeere reichlich. Ballaststoffe reinigen den Darm, bilden ei-

Tab. 2: Polyphenolgruppen in Erdbeeren			
Polyphenolgruppe	Berechnet als	mg/100g Trockenmasse	
Anthocyane	Cyanidin-3-glucosid	184–232	
Flavonole	Rutin	6- 20	
Hydroxyzimtsäuren	Chlorogensäure	47- 63	
Hydroxybenzoesäuren	Gallussäure	11- 55	
Ellagtannin	Ellagsäure	81–184	
Flavonole + Procyanidine	Catechin	8- 10	
Gesamtphenol	Gallussäure	160-240	
(nach Kähkönen, Hopia, Heinonen 2001)			

Anzeige





Anthocyane, die das Rot der Erdbeere bewirken, gelten als zellschützend und entzündungshemmend. Leider beruht die Färbung vor allem auf dem Anthocyan Pelargonidin-3-glucosid, das rasch von Enzymen aufgespalten wird. Deshalb ist die Erdbeerfarbe in der Verarbeitung wenig stabil.

nen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut und fördern die Verdauung.

Unter den zehn Stoffgruppen der sekundären Pflanzenstoffe sind in der Erdbeere vor allem die Polyphenole reichlich vertreten. (s. Tabelle 2). Besonders interessant sind die Phenolsäuren Ferulasäure und Ellagsäure, beides effektive Krebshemmer. Dabei ist gerade Ellagsäure von Bedeutung, denn sie findet sich in nur wenigen Obstarten wie Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Traube und Walnuss, nicht aber in Gemüse. Phenolsäuren insgesamt beugen Arteriosklerose, Thrombosen, Infarkten und Infektionen vor.

Auch hier gilt: Nur ganz frische Beeren enthalten diese oxidationsempfindlichen Gesundheitshelfer reichlich - lange Transportwege schaden. Frische Erdbeeren schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder!

GESUNDES ROT STABILISIEREN

Intensiv durchgefärbte Erdbeeren sind meist aromatischer, farbstabiler in der Verarbeitung und in jedem Fall reicher an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Bei Erdbeeren sind es, ebenso wie auch bei

Es fällt nicht schwer, zur Beerenzeit täglich mindestens ein 500 g-Schälchen frische Erdbeeren zu essen. Aber aufgepasst: Nur wirklich frische Beeren enthalten die oxidationsempfindlichen Gesundheitshelfer reichlich lange Transportwege schaden hier.

Himbeeren und blauen Trauben, die Anthocyane, die das Rot bewirken. Sie gelten als zellschützend und entzündungshemmend.

Das intensive Rot der Erdbeere beruht vor allem auf dem Anthocyan Pelargonidin-3-glucosid. Es macht, je nach Sorte, 80 bis 98 % der Anthocyane in der Frucht aus. Da es rasch von Enzymen aufgespalten wird, ist die Erdbeerfarbe nicht stabil. Hinzu kommt der Einfluss der Copigmentierung. Bei dieser Reaktion von Anthocyanen mit nicht farbigen Molekülen (Copigmenten) ändert sich die Farbe Richtung blau, das Produkt wird dunkler und wirkt bräunlich. Langjährige Untersuchungen von Dr. Manfred Gössinger an der österreichischen Bundeslehranstalt und Bundesamt für Wein- und Obstbau in Klosterneuburg haben einen weiteren Aspekt zutage gefördert: intensiv rotfleischige Erdbeeren lassen sich auch besser verarbeiten.

Bei etlichen Obstarten lässt sich das Verbräunen verhindern, indem man natürliches Vitamin C oder Ascorbinsäure zugibt. Bei Erdbeeren bewirkt das leider genau das Gegenteil: die Konfitüre bzw. der Fruchtaufstrich wird noch schneller bräunlich, weil sich während der Lagerzeit das Vitamin C langsam abbaut und dabei Wasserstoffperoxid frei wird, das die Erdbeer-Anthocyane verstärkt abbaut. Die Industrie setzt teils natürliche Farbstoffe zu, etwa Aronia, Holunder, Schwarze Johannisbeere oder Rote Bete, so dass die allmähliche Farbveränderung überlagert wird.

Wenn der Erdbeersaft oder die Konfitüre unter 5 °C gelagert werden, bleibt das schöne Rot auch deutlich länger bestehen. Erstaunlicherweise sind Konfitüren und Fruchtaufstriche aus mindestens einem, besser drei Monate lang tiefgefrorenen Früchten auch weitgehend vor Farbveränderung sicher.

Wie lange das schöne Rot der Erdbeerprodukte erhalten bleibt, hängt auch vom Pflückzeitpunkt ab: Vollreife Beeren sind farbstabiler. Die letzten Pflückgänge einer Sorte liefern in der Regel farbbeständigere Produkte. Und prinzipiell gilt auch, dass sich bei Spätsorten in der Regel weniger rasch das ansprechende Rot abbaut. Vollreife, am Ende der Saison gepflückte Erdbeeren von rotfleischigen Spätsorten sind also die besten Verarbeitungsfrüchte.



Erdbeeren trocknen



Eine ganz besondere Delikatesse sind getrocknete Erdbeeren. Als Ausgangsmaterial eignen sich nur einwandfrei gesunde und optimal reife Beeren. Sie sollten möglichst klein sein, am besten nicht größer als eine Kirsche. Nach dem Waschen und Entkel-

chen werden die Beeren mit einem scharfen Messer halbiert und dicht an dicht auf große Bleche gesetzt. Wichtig ist dabei, dass die Schnittflächen alle nach oben zeigen. Nur so rollen sich die Fruchthälften während des Trocknens nach innen. Die appetitlich anzusehende rote Haut bleibt dann sichtbar und gibt der Dörrfrucht das verlockende Aussehen.

48 Stunden entzieht der Trockenofen bei 35 bis 37 °C den Beeren das Wasser. Da die Früchte je nach Sorte und Wuchsbedingungen bis zu 90 % aus Wasser bestehen, sind für 100 g des köstlichen Snacks 1 kg Erdbeeren erforderlich.

Das Geheimnis, weshalb das sensible Erdbeeraroma beim Trocknen nicht verloren geht, liegt bei der niedrigen Trocknungstemperatur, die das hitzeinstabile Aroma schont.

FAZIT: GESUNDHEIT KURZ GEFASST 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,
- mindern vorzeitigen Haarausfall und Ergrauen,
- vermitteln Heiterkeit und Spannkraft,
- lindern Nervosität und Lustlosigkeit,
- bieten kalorienarm "Genuss ohne Reue".

Dr. Helga Buchter-Weisbrodt, Hauptstraße 140, 67127 Rödersheim, Tel.: 06231 915183, E-Mail: helga@buchter.com

Anzeige

