

# Erdbeeren

## Die beliebteste Sommerfrucht

*Erdbeeren waren bereits im Mittelalter bekannt. Die Beliebtheit der Früchte und deren Nutzung ist bis heute geblieben. Erdbeeren sind mehrjährige Pflanzen, die verkrauten. Sie sind fein behaart und die langstieligen Blätter sind meist dreiteilig. Erdbeeren blühen mit weißen Blüten, die im Frühling erscheinen.*

Der Name Erdbeere täuscht, denn die Frucht ist aus Sicht der Botaniker keine Beere, sondern zählt zu den Samelnussfrüchten. Die rote und leckere Beere ist nur die Scheinfrucht, die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Kernchen. Sie sitzen auf der Oberfläche der Beeren und, wenn wir sie essen, oft genug anschließend zwischen unseren Zähnen.

### **Geschichte der Erdbeere**

Bereits zu Beginn des Mittelalters gab es riesige Flächen, auf denen Walderdbeeren angebaut wurden. Die Menschen im Mittelalter wussten genau, wie sie die Reife der aromatischen Früchte beschleunigen oder die Erntezeiten verlängern konnten.

Nur an der Fruchtgröße ließ sich erst einmal nichts ändern, die Fruchtkornchen blieben klein, nur etwa so groß wie

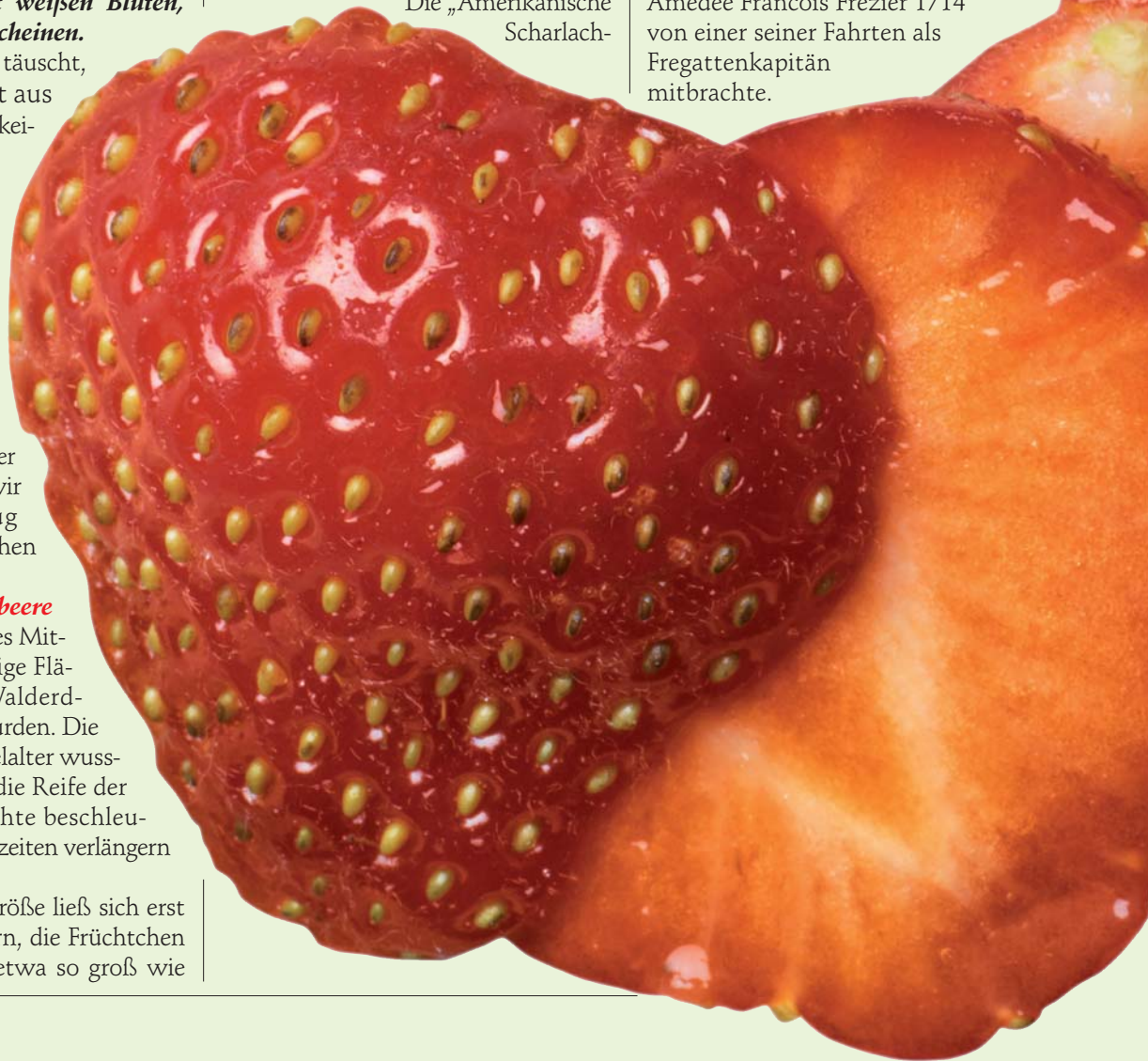
ein Fingernagel. Das Problem wurde allerdings mit der Entdeckung der Neuen Welt gelöst.

Am Sankt-Lorenz-Strom in Kanada fanden französische Siedler große, leuchtendrote Erdbeeren, die auch noch hervorragend schmeckten.

Die „Amerikanische Scharlach-

erdbeere“ wanderte in Europas Gärten ein und war dort bald sehr beliebt.

Die Vorfahren unserer heimischen Erdbeeren kommen ebenfalls aus Übersee. Es sind die „Amerikanische Scharlacherdbeere“ und die „Schöne von Chile“, die der Hobbybotaniker Amédée Francois Frezier 1714 von einer seiner Fahrten als Fregattenkapitän mitbrachte.





In Amsterdam gab es 1750 eine neue Erdbeerart, die von den Holländern wegen ihres leckeren Aromas „Ananas-Erdbeere“ genannt wurde. Es war eine Mischform aus der chilenischen Erdbeere und der

Scharlacherdbeere. Diese Kreuzung ist der Ursprung unserer heutigen Gartenerdbeere. Mittlerweile gibt es mehr als tausend verschiedene Sorten.

#### **Erdbeeren im Garten**

Das Anpflanzen der Erdbeeren im heimischen Obst- und Fruchtegarten sollte Mitte Juli erfolgen, wobei die Grünpflanzen vorher in Wasser getaucht werden sollten.

Der Boden kann leicht und sandig sein, aber auch in lehmigen oder schweren Böden gedeihen die Früchte recht gut. Erdbeeren mögen sonnige Plätzchen und regelmäßiges Wässern nach der Anpflanzung fördert das Wachstum. Schon nach

einem Jahr können die ersten Erdbeeren Ende Juni geerntet werden. Dabei sollten nur die reifen roten Früchte gepflückt werden.

#### **Inhaltsstoffe der Erdbeeren**

Neben Wasser enthalten die Früchte viel Vitamin C.

Etwa 150 Gramm decken den Tagesbedarf. Außerdem sind in Erdbeeren antibakteriell wirkende Catechine-Gerbstoffe enthalten.

Diese können Schwermetalle im Körper binden. Weitere Inhaltsstoffe sind Calcium, Eiweiß, Eisen, Zink, Vitamin A und Folsäure.

#### **Erdbeeren als Heilmittel**

In der Volksmedizin ist seit jeher die Walderdbeere verwendet worden. Die unterschiedlichen Züchtungen sind sicherlich lecker und gesund, haben aber bei der Heilkunde keine Rolle gespielt. Die Walderdbeeren werden in der Naturmedizin bei Herzbeschwerden, Leber und Gallenleiden, Schwäche, hohem Blutdruck, Steinleiden, Akne und Verstopfung angewendet und sollen sogar Würmer vertreiben.

Die positive Wirkung auf Leber und Galle wurde wissenschaftlich bestätigt. Erdbeeren werden sogar von einigen Tieren gefressen, vielleicht spüren sie die entwurmende Wirkung.

Die Blätter und Wurzeln der Erdbeere wirken leicht zusammenziehend und sind daher für Spülungen bei Entzündungen, Magen- und Darmprobleme und vor allem gegen Durchfälle gut geeignet. Glaubt man alten Kräuterbüchern werden die Blätter auch bei Hämorrhoiden, Frauenbeschwerden und Asthma verwendet und haben auch schon bei Gelbsucht geholfen.

Hautunreinheiten und Flecken im Gesicht sollte man täglich mit dem Saft reifer Erdbeeren bestreichen. Auch schlechter Atem kann durch einreiben der Zähne und des Zahnfleisches bekämpft werden.

Das Gurgeln mit Erdbeersaft heilt Halsgeschwüre und Entzündungen am Zahnfleisch.