



Herrlich! Der Lust mach süss-saftigen Erdbeeren darf man ruhig nachgeben und auch einmal zwei Mal zugreifen.

Beerenstark!

Die Erdbeere gehört zu den beliebtesten Sommerfrüchten. Frisch von der Staude gepflückt, ist sie ein Hochgenuss – und äusserst gesund.

Brausetabletten-Packungen sind mit Orangen und Zitronen prominent bebildert – als sogenannte Vitamin-C-Bomben. Eine weitere Frucht hat aber mindestens genauso viele von diesen Vitaminen und aktuell Saison: die Erdbeere.

Kaum Kalorien...

Auch Drogistin und Ernährungsberaterin Simone Eschler kann der Sommerfrucht viel abgewinnen: «Vor allem frisch gepflückt schmecken sie unheimlich gut. Sie schmecken aber nicht nur fein, sondern haben auch einen hohen Gehalt an Polyphenolen, also sekundären Pflanzenstoffen.» Eben diese Polyphenole unterstützen viele Prozesse im Körper und stärken das Immunsystem, hemmen Entzündungen in den Zellen und könnten somit auch die Blutwerte positiv beeinflussen. Erdbeeren haben ferner einen hohen Gehalt an Folsäure.

Was weiter für die Erdbeere spricht, ist ihr geringer Kaloriengehalt: «Sie besteht zu fast 90 Prozent aus Wasser, da darf man also ohne schlechtes Gewissen

herzhaft zugreifen», sagt Eschler. Allerdings ist die Erdbeere eine Sommerfrucht, die deutlich mehr Nährstoffe enthält, wenn sie in der Saison geerntet wird.

... viel Geschmack

Es gibt die feinen Erdbeeren mittlerweile auch schockgefroren in Drogerien, weil die Kunden auch im Winter nicht mehr auf die Früchte verzichten wollen. So können sie in Müesli oder in ein Joghurt gemischt oder einfach als gesunder Snack zwischendurch genascht werden. Das ist eine Möglichkeit, um Erdbeeren auch im Winter zu geniessen. Eine andere wäre, die Frucht gleich nach dem Pflücken auf dem Feld zu pürieren und einzufrieren. Die weniger schönen Früchte können zu einem Kompott oder zu einer Konfitüre eingekocht werden. Aber: «Ganz frisch mit etwas Minze und Heidelbeeren sind sie für mich immer noch am besten – und ein regelrechter Vitaminboost», meint Simone Eschler.

Es gibt also kaum etwas, ausser Lebensmittelallergien, was gegen die süsse

Simone Eschler

Die 24-jährige Simone Eschler arbeitet seit 2015 in der Drogerie Wehntal in Niederweningen (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Ernährung und Spagyrik.

www.drogerie-wehntal.ch



Erdbeere spricht. In Unmengen verzehrt könnte sie höchstens abführend wirken. Eine Portion täglich ist aber unbedenklich, wobei man bei einer Portion von etwa 7 bis 8 Erdbeeren oder etwa 125 Gramm spricht. Sie zu zuckern, ist in der Saison meist nicht nötig, wer es doch etwas süsser mag, nimmt am besten Xylit, einen Süsstoff aus der Birkenrinde, der den Blutzuckerspiegel kaum beeinträchtigt. Simone Eschler freut sich bereits auf die Ausflüge ins Beerenfeld zum Selberpflücken. «Das macht Freude und ist sogar noch doppelt gesund.»

Denise Muchenberger