

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 6

Artikel: Rote Sommerkönigin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725125>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rote Sommerkönigin

Sie ist mit der Rose verwandt und also eine prächtige Frucht, einst der Inbegriff des Sommers. Die Königin der Beeren bittet zu Tisch.

Der Name täuscht: Die Erdbeere ist aus botanischer Sicht keine Beere, sondern zählt zu den Sammelnussfrüchten. Der rote Teil ist eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erdbeerpflanze die kleinen gelben «Kernchen» oder eben «Nüsschen» an der Oberfläche sind. Die Erdbeeren sind eine Gattung in der Unterfamilie der Rosoideae innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die schöne *Fragaria* ist also mit der stolzen Rose verwandt, und so wird die Erdbeere gerne auch als Königin der Beeren gelobt.

In Europa ist dieses zauberhafte Früchtchen seit dem 13. Jahrhundert bekannt. Kultiviert wird es seit dem 16. Jahrhundert. Anfang des 18. Jahrhunderts aber kam aus Amerika die Mutter aller heutigen Erdbeeren nach Mitteleuropa, die Virginia-Erdbeere. Sie wurde die Vorfahrin aller grossen Erdbeersorten. Man glaubt es kaum: 600 gibt es insgesamt. Aber die beste ist und bleibt die kleine, hocharomatische Walderdbeere, die inzwischen auch züchtbar geworden ist.

Die Erdbeere ist eine bedeutungsvolle Frucht: Ihre dreiteiligen Blätter gelten als Symbol der Dreifaltigkeit. Sie waren einst Sinnbild edler Demut und Bescheidenheit. So lehrt es uns das «Gourmet-Handbuch» von Udo Pini und rät (mit Recht), dass Bescheidenheit auch für den Genuss der Früchte gilt: Mit frischem (flüssigem) Rahm, Crème fraîche, mit Zucker oder pur sollte man sie geniessen. Das schmeckt allerdings erst, wenn die Erdbeeren wirklich an der Sonne gereift sind. Und nicht unter Zeltplachen in Südspanien. Der Hochsommer ist und bleibt ihre Jahreszeit. Kaufen Sie die Früchte erst, wenn sie in Bestform sind, denn sie reifen nicht nach. Zu den köstlichsten gehören jene aus dem Thurgau. Nur kurz waschen, Kelch und Stiel erst danach entfernen. Auf keinen Fall zu kühl lagern. Das mögen die heissblütigen Sommerschönheiten nicht. ■



Erdbeertorte

6 bis 8 Stück

6 Blatt Gelatine
 1 Biskuittortenboden classic,
 1 x geschnitten, 320 g
 1 x geschneitten, 320 g
 8 EL Goldmelissensirup
 8 EL Erdbeerkonfitüre
 600 g Erdbeeren
 3 dl Buttermilch
 4 EL Zucker
 50 g Mandeln geschält, gemahlen
 Puderzucker zum Bestäuben

► Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Biskuithälften mit der hellen Seite nach oben auf der Arbeitsfläche auslegen. Je mit 4 EL Sirup beträufeln und mit 3 EL Konfitüre bestreichen. Auf einem Blech wieder aufeinanderlegen. Einen Tortenring eng darumlegen. Kühl stellen.

► 300 g Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Gelatine ausdrücken und in einer Pfanne bei kleiner Hitze langsam

schmelzen. Pfanne vom Herd ziehen. Buttermilch portionenweise unter die flüssige Gelatine rühren. Zucker und Erdbeerstücke daruntermischen. Sobald die Masse anfängt zu stocken, diese auf das Biskuit im Tortenring geben. Bei den restlichen Erdbeeren den Stielansatz drin lassen. Erdbeeren halbieren und in die Buttermilchmasse stecken. Mindestens eine Stunde kühl stellen.

► Zum Servieren den Tortenring entfernen. Biskuit mit restlicher Konfitüre rundum bestreichen. Mandeln mit einem Löffel auf der Konfitüre andrücken. Torte mit Puderzucker bestreuen und in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ungefähr 20 Minuten und mindestens eine Stunde kühl stellen. Pro Stück bei acht Stück rund 7 g Eiweiss, 6 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal.

Grillplausch in der aktuellen «Saisonküche»

Was ziehen Sie vor: Fleisch, Fisch, Gemüse oder Quorn? Raffinierte Grillgerichte für jeden Geschmack finden Sie in der neuen Saisonküche, zudem frische Rezepte für Sommerpasta. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar im Internet unter www.saison.ch oder über Telefon 084887 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN ERDBEEREN

Allergien

Erdbeeren rufen nicht selten allergische Reaktionen hervor. Besonders betroffen sind Personen, die unter Heuschnupfen leiden und Pollen von Birke, Erle und Hasel nicht vertragen.

Cholesterin

Weil Erdbeeren kein Cholesterin enthalten, können Menschen mit hohen Blutfettwerten sie ohne schlechtes Gewissen geniessen. Das in den Früchten enthaltene Eisen wirkt sogar blutbildend und beugt so Blutarmut vor.

Diabetes

Die roten Köstlichkeiten enthalten 5,5 Gramm Kohlehydrat pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Deshalb berücksichtigen Diabetiker mit Vorteil den Verzehr dieser Früchte in ihrer Zuckerbilanz.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Über 300 gesunde Substanzen stecken in den Früchten des Rosengewächses: viele Vitamine, viele Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Eisen, Kalium und Magnesium. Einige davon wirken sich sehr positiv aufs Herz-Kreislauf-System aus beziehungsweise wirken entsprechenden Krankheiten entgegen. Die B-Vitamine sind gut für Konzentration, Augen, Haar und Haut, Phosphor hemmt Entzündungen und stärkt Knochen sowie Zähne, und Magnesium beugt Krämpfen vor. Erdbeeren stehen sogar im Ruf, die Wundheilung zu beschleunigen und Fieber zu senken. Auch in Sachen Krebs sollen sie Wohltäter sein. Denn der Pflanzenfarbstoff Kämpferol soll an der Tumorentstehung beteiligte Enzyme hemmen und die Ellagsäure krebserregende Schadstoffe aus der Umwelt binden.

Übergewicht

Mit einem Wasseranteil von 90 Prozent und nur 35 Kalorien sowie 0,5 Gramm Fett pro 100 Gramm sind Erdbeeren Leichtgewichte und stellen kein Problem für Menschen dar, die mit überflüssigen Pfunden kämpfen.

Verdauung

Erdbeeren machen Appetit und fördern die Verdauung, gelten als Mittel gegen Durchfall, entschlacken den Körper und reinigen die Schleimhäute.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich