

Datum: 17.06.2014

sprechstunde doktor stutz



Tamas Media GmbH
8907 Wettswil

www.doktorstutz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 243'382
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 555.005

Abo-Nr.: 1094862

Seite: 6

Fläche: 487'022 mm²



„Usinnig fein, weich, von bester Konsistenz, hocharomatisch, süsslich im Geschmack.“ Für die beiden Cousinen Jeanette Merly und Therese Tschudi (rechts) aus dem Glarnerland sind Erdbeeren ein Traum.



Diese Erdbeeren sind ein Sommer- traum, sei es zum Schlemmen oder zum Abnehmen. Zu Besuch auf der grössten Erdbeerplantage der Schweiz.

Wenn es eine Frucht gibt, die mit ihrem Aroma und mit ihrer Farbe die Menschen betört und zum Naschen verleitet, dann ist es die Erdbeere. Doch für einmal ist sündigen zwischendurch erlaubt, ja sogar erwünscht. Mit ihren lediglich 35 Kilokalorien pro 100 Gramm ist sie verführerisch und dennoch perfekt für die schlanke Linie. Vollreife einheimische Erdbeeren sind von Natur aus so süss, dass man auf Zucker getrost verzichten kann.

Um die 20 000 Tonnen Erdbeeren werden in der Schweiz jedes Jahr gegessen. Ein Drittel stammt aus der Schweiz. Tausend Tonnen stammen allein von Peter Knup in Kesswil im Kanton Thurgau, dem grössten Produzenten im Land. Der Betrieb mit 180 Mitarbeitern beliefert nicht nur die Grossverteiler, sondern hat auch einen Direktverkauf und sogar ein eigenes Erdbeermuseum mit Ausstellungsstücken aus der ganzen Welt. Die Lage der Erdbeerkulturen mit zehn verschiedenen Sorten könnte besser nicht sein. Die unmittelbare Nähe zum Bodensee schafft ein gemässigttes Klima, die leichte Neigung nach Norden verhindert eine zu starke Sonneneinstrahlung.

Dass Menschen jeglichen Alters der wonigen Versuchung auf der Stelle erliegen, zeigt sich beim Besuch von Therese Tschudi mit ihren fünf und Jeanette Marty mit ihren zwei Kindern. Die beiden Cousinen aus dem Glarnerland machen bei unserem Abnehm-Programm mit und probieren immer wieder neue Ideen und Tricks aus. Die Begeisterung für die Erdbeeren ist riesig und sichtbar. Vor allem die Jüngsten können sich kaum von den wunderschönen, grossen,

naturgereiften Früchten trennen. Sie seien eine Augenweide, «usinnig fein», weich, von bester Konsistenz, hocharomatisch, süsslich im Geschmack, ohne störende Säure. Die beiden Mütter schwärmen von den vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten, angefangen von einem Obstsalat über selbstgemachte Smoothies bis hin zu belegten Vollkornbrötchen. Am liebsten hätten die Kinder die Erdbeeren aber so.

Erdbeeren eignen sich aufgrund ihres sehr niedrigen Kaloriengehalts nicht nur hervorragend für das Frühstücksmüesli oder das Dessert nach dem Mittagessen, sondern auch, um zucker- und fetthaltige Zwischenmahlzeiten durch frische Früchte zu ersetzen. Zudem liefern sie dem Körper jede Menge wertvolle Zusatzstoffe. 200 Gramm Erdbeeren enthalten 126 mg Vitamin C – das ist mehr als Orangen – und 82 mg Folsäure. Das sind beim Vitamin C mehr als wir pro Tag brauchen und bei der Folsäure ein Viertel der Empfehlung. Der hohe Kalziumgehalt ist gut für die Knochen. Kalium und Magnesium stärken das Herz. Die reichlich vorhandenen Fasern fördern die Darmtätigkeit und unterstützen die Sättigung. Auch reichlich sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Phenolsäuren tragen zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Krebs bei.

Ursprünglich gab es in unseren Breitengraden nur Walderdbeeren. «Erst die Seefahrer brachten sie von Mittelamerika zu uns», sagt Peter Knup. «Zuerst wurden sie nur in Herrschaftshäusern, vor allem in Frankreich und England kultiviert, bis



sie sich schliesslich über ganz Europa ausbreiteten.» Rund zehn verschiedene Sorten pflanzt Peter Knup heute an. Er prüfe immer wieder neue. Ungefähr alle fünf Jahre finde er eine neue, die sich für den Anbau in dieser Region eigne. Erdbeerpflanzen seien sehr anspruchsvoll. Jedes Jahr bräuchten sie einen neuen Standort, sonst komme es zu Wachstumsdepressionen. Das sei auch im Hausgarten so. Auch er verwende immer noch Stroh, um den Boden abzudecken. Das sei das Beste, um Fäulnis und das Wachstum von Unkraut zu verhindern.

Den Tag in den grössten Erdbeerefeldern der Schweiz werden die beiden Glarner Familien nicht so schnell vergessen. Vor allem die Kleinen haben Peter Knup um ein paar Kilos seiner verführerischen Beeren erleichtert. Er wird es angesichts seiner Tausend Tonnen pro Jahr verkraften. Weil er weiss, dass sie seine besten Werbeträger sind, genau wie jene Spaziergänger, die im Vorbeigehen ein paar Erdbeeren stibitzen. Böse ist er ihnen deswegen nicht, solange sie sich nicht mit ganzen Körben davonstehlen. Er weiss nur zu gut, dass seine Erdbeeren zum Sündigen verführen. |

Schweizer Erdbeeren

Die einheimischen Erdbeeren kommen aufgrund der kurzen Transportwege ausgereift in den Laden und sind sehr aromatisch. Sie haben auch weniger festes Fruchtfleisch, da importierte Erdbeeren oft auf Transportfähigkeit gezüchtet sind. Dank neuer Anbautechniken ist es heute möglich, bis im Oktober Schweizer Erdbeeren zu pflücken. Wichtige Anbauggebiete sind die Ostschweiz, das Mittelland, die Westschweiz und das Wallis.

Um den Eigengeschmack der Früchte zu unterstreichen, die Früchte beim Verarbeiten nicht mit Zucker, sondern mit Birnendicksaft oder Honig süssen. Sie binden die Fruchtsäure an sich. Für den Geschmack ebenso wichtig ist: Die Früchte nur in fruchtsäurebeständigen Gefässen transportieren. Also Glas, Keramik oder Chromnickelstahl. Plastik ist weniger geeignet. Gefässe aus Aluminium, Eisen und Kupfer eignen sich gar nicht.

Beeren eignen sich ideal für Konfitüre oder Kompott, aber auch zum Marinieren, zum Dämpfen und zum Backen.

Infos und Rezepte: www.swissfruit.ch

