

Ressort: Gesundheit

Walderdbeere - heilsames Rosengewächs mit süßen Früchten

Veröffentlicht am: 03.12.2017 | Verfasserin: Sylvia Haendschke

Die Walderdbeere (bot. *Fragaria vesca*), auch manchmal Rotbeere, Darmkraut oder Besingkraut genannt, haben die Menschen der Steinzeit schon gern gesammelt. Sie ist vor allem an lichten Stellen im Wald und an Waldrändern zu finden. Brachland und abgeholzte Flächen in Mischwäldern werden schnell von ihr überwuchert. Botanisch gesehen ist sie jedoch keine Beere, sondern eine Schein- oder Sammelnussfrucht. Walderdbeeren enthalten viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Werden sie frisch und roh gegessen, besitzen sie den höchsten Heilwert. Die Blätter der Pflanze finden sich häufig in Hausteemischungen.

Walderdbeeren duften aromatisch süß und werden ungefähr einen Zentimeter groß. Je nach Sorte sind sie kugelig oder länglich geformt. Sie werden auch Monatserdbeere genannt, da sie von Mai bis August fortwährend neue Blüten und Früchte an ein und derselben Pflanze bilden. An den kleinen weißen Blüten ist ihre Zugehörigkeit zu den Rosengewächsen sehr gut zu erkennen. Im Garten wachsen sie im lichten Schatten von Laubbäumen. Da sie sich durch Ausläufer verbreiten, sind sie als Bodendecker zur Unterpflanzung sehr gut geeignet. Die süßen Naschfrüchte werden gern von Igel, Amseln, Eichhörnchen und anderen tierischen Gartenbewohnern gefressen. Nur allzu gern werden sie von Ameisen verschleppt, sodass sie an den ungewöhnlichsten Plätzen wachsen.

Die Walderdbeere in der Volksheilkunde

Ihre Wurzeln und Blätter werden in der Volksmedizin zur Behandlung von leichten Durchfallerkrankungen sowie Entzündungen von Hals, Mund und Rachen verwendet. Ebenso gelten sie als Blutreinigungsmittel. In der Volksheilkunde ist mit Blutreinigung gemeint, dass die Substanzen einer Pflanze, die Fähigkeit besitzen, unbrauchbare und giftige Stoffen auszuschwemmen und die großen Drüsen des Körpers in ihrer Funktion zu unterstützen. Für die aufbauende Wirkung auf Leber und Galle fehlen jedoch die Wirksamkeitsnachweise, um in der Schulmedizin auch in diesem Bereich Verwendung zu finden. Meist werden die Walderdbeerblätter als Fülldroge in Arzneitees eingesetzt oder in Tees aus dem Lebensmittelbereich verwendet.

Die Walderdbeere in der Küche

Die Walderdbeere wird in der Küche vielfältig eingesetzt. Meist für Naschereien, Desserts oder als Garnierung für verschiedene Gerichte. Häufig findet sie für Desserts mit Joghurt Verwendung. Für ein Walderdbeerjoghurtdessert für vier Personen reichen 300 Gramm Walderdbeeren und 150 Gramm klein geschnittene Gartenerdbeeren aus. Außerdem werden 500 Gramm stichfester Joghurt, 200 Gramm

**Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

Schlagsahne, 50 Gramm geriebene Edelbitterschokolade und 2 Esslöffel Birkenzucker (Xylitol) oder Rohrohrzucker benötigt. Zubereitung: Die Schlagsahne aufschlagen, Zucker und Joghurt in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Anschließend die Sahne unterheben. Vier Dessertschälchen oder Gläser mit der Joghurtsahnemischung befüllen und danach Erdbeeren einfüllen. Obenauf die geriebene Schokolade streuen.

Mit Walderdbeeren lassen sich auch leckere Bowlen für Silvester oder andere Feste zubereiten, wie beispielsweise Erdbeer-Kräuter-Bowle und Erdbeer-Rosen-Bowle. Für Letzteres reichen 120 Gramm Walderdbeeren und eine Handvoll Rosenblütenblätter aus, die mit einer Flasche trockenem Weißwein übergossen werden. Lassen Sie die Mischung ungefähr eine Stunde ziehen und gießen sie anschließend mit Mineralwasser oder Sekt auf. Für die Erdbeer-Käuter-Bowle benötigen etwas mehr Zutaten: Melisse, Rosmarin, Minze, Salbei und Waldmeister nach Belieben und zwei Flaschen Weißwein. Das Ganze sollte bis zu drei Stunden ziehen. Anschließend geben Sie 500 Gramm frische, nur leicht gezuckerte Walderdbeeren hinzu und gießen es mit Sekt oder Mineralwasser auf. Beide Bowlen sollten nach ihrer Zubereitung sofort serviert werden.

Artikel online lesen:

https://www.reporters.de/gesundheit/walderdbeere_heilsames_rosengewachs_mit_suessen_fruechten-859/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Sylvia Haendschke, Norderstedt

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.