

Polka und Lambada für den Hausgarten

— RÖDERSHEIM-GRONAU: Literarisches Porträt der Erdbeere – Genuss- und Gesundheitswert – Früchte vom Obstbauern empfohlen

► „Was die Rose unter den Blumen, ist die Erdbeere unter den Früchten – die Königin“: Diese, sicher nicht allzu kühne Feststellung trifft Dr. Helga Buchter-Weisbrodt aus Rödersheim-Gronau in ihrem Buch „Genussfrucht Erdbeere“, zu dem sie auch alle Abbildungen selbst beisteuerte.

Ob Kulturgut, Kunstobjekt, Gesundheitswert, die Verwendung in der Küche oder der praxisnahe Anbau im Garten: Umfassend wird die Beerenart, die als erste Frucht die Saison der heimischen Obstsorten eröffnet, in dem 128-seitigen Band vorgestellt.

„Da, zieh das Kleid an, geh in den Wald und hol mir ein Körbchen voll Erdbeeren; ich habe Verlangen danach“, zitiert Buchter-Weisbrodt aus dem Märchen „Drei Männlein im Walde“ der Gebrüder Grimm die böse Stiefmutter, die das Kind mitten im Winter in die Kälte hinaus schickt.

Heute hätte die Kleine keine Probleme, Erdbeeren auch in der kalten Jahreszeit zu bekommen. Die Früch-



Nicht nur bei Kindern beliebt: Erdbeeren.

—FOTO: BUCHTER-WEISBRODT

te sind fast rund ums Jahr erhältlich. Was nach der Autorin problematisch ist: Wichtig bei importierten Früchten sei vor allem die Transportfestigkeit, der Geschmack zweitrangig, die Beeren mitunter mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln behaftet.

Besser sind Früchte vom Obstbauern, von Selbstpflückfeldern oder aus dem eigenen Garten. Ein Füllhorn von neuen und alten Sorten für den eigenen Anbau wird im Buch vorgestellt. Der Leser erfährt, warum „Polka“ und „Lambada“ sich besser für den Hausgarten eignen, als die weit verbreitete „Senga Sengana“. Er erfährt auch, wo es diese Sorten gibt und wie sie im Garten zu kultivieren sind.

Was es mit „Tennis-Erdbeeren“ auf sich hat, wird ebenso erläutert wie die Wichtigkeit des Verzehrs des Folsäure-Lieferanten Erdbeere – nicht nur an sonnigen Tagen. Mit ihrer hohen Antioxidationskapazität schützt diese Beerenart vor allen anderen Obstarten vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitigem Altern. Knoblauch ist zwar noch besser, es ist aber leichter,

100 Gramm Erdbeeren zu essen, als auch nur 10 Gramm Knoblauch zu verzehren, verrät Helga Buchter-Weisbrodt.

„Ihr habt uns da ein Obstbau-Juwel weggeheiratet“, klagte 2003 der in Hochdorf-Assenheim zu Besuch weilende Obstbauer Joachim Tscherer aus dem Südbadischen, der Heimat Helga Buchter-Weisbrodts. Dazu eines, das uns in seinem Erdbeerbuch auch so wundervoll-pfiffige Rezepte wie „Badischer Erdbeerkuchen“, „Apfelpastete mit Erdbeeren“ oder „Schwimmendes Herz“ serviert. (ain)

INFO

- Helga Buchter-Weisbrodt, „Genussfrucht Erdbeere“, 19,80 Euro, Österreichischer Agrarverlag. ISBN 3-7040-2010-9.
- Für Selbstpflücker gibt es im Landkreis in Neuhofen, Industriestraße, auf dem Feld von Matthias Fischer Gelegenheit, Erdbeeren frisch vom Strauch zu ernten.