



Beeren wie im Schlaraffenland

Saftig-süsse Erdbeeren frisch vom Feld pflücken und sich damit den Bauch voll schlagen. Da fühlen sich Kinder wie im Schlaraffenland. FdH war bei der gesunden Schlemmerei dabei – ein märchenhaftes Erlebnis.

Andrea Fischer Schulthess (Text, Rezepte), Tres Camenzind (Fotos)

Alles begann mit der Walderdbeere (*fragaria vesca*). Durch sie kam schon der Steinzeitmensch auf den Geschmack. Aber so hingebungsvoll er das Beerchen auch hätschelte, das erbsengrosse Früchtchen wollte nicht grösser werden, als es nun mal war. Nicht auszudenken, wenn meine Kinder auf dem Erdbeerfeld ihre Körbchen mit solchen Winzlingen hätten füllen müssen. Ich hätte wohl Schulferien beantragen müssen. Aber weil die Entdecker Amerikas die Rotfrüchtchen mit nach Hause brachten, war das nicht nötig.

Fortan wurde es in der alten Welt gezüchtet und gekreuzt, und schon bald gab es über 1000 Sorten Gartenerdbeeren. Keine davon war übrigens direkt mit der Walderdbeere verwandt. Diese ist sozusagen der Neandertaler unter den Erdbeeren und hat – im Gegensatz zu ihm – überlebt, weil sie so schmackhaft ist und sie Mensch und Tier weiterhin mit Wonne essen und die Sämlinge (Nüsschen) überall hin ausscheiden.

Dank so vieler seefahrerischer und züchterischer Umtriebe können die sechsjährige Lena und der vierjährige Serafin heute in

die schier endlosen Reihen von Erdbeerstauden in der Plantage im Riederzelg bei Romanshorn TG eintauchen. Sie robben durchs Stroh, um bei jeder Beere einen Triumphjodler gen Himmel zu schicken. Da, Da, DA! Dann plötzlich ein Seitenblick auf Manuela Bötsch, die Bäuerin der Erdbeerplantage. Sie lacht: «Ja, ihr dürft sie pflücken.» Serafin starrt konzentriert auf die prallsaftige Frucht in seiner Hand. «Und du darfst sie auch essen. So viele, wie du willst.»

Nun, das muss man nicht zweimal sagen. Für die nächsten Minuten rasen zwei Derwische durch die Felder, wirbeln Stroh auf und stopfen Beeren in sich hinein, bis ich das Gefühl habe, jeder denke, ich halte meine Kids bei Wasser und Brot.

«Stooooooop!» Manuela Bötsch unterbricht die wilde Jagd und erklärt die Pflückordnung. Erstens: Es wird nicht gerannt und über die Stauden gehüpft. Denn die Pflanzen sind heikel und sollen noch viele Kilos Beeren hergeben. Zweitens: Jeder bekommt seine Zeile zugeteilt, und die muss gründlich abgeerntet werden. Andernfalls müssen die Pflücker alles nochmals nachkontrollieren, damit keine Beeren faulen und andere anstecken.

MANUELA BÖTSCH kniet sich hin und zeigt den Kleinen, wie man die Beeren gleich am Stiel hinter der Fliege, dem grünen Blätterkrönchen, abknickt. Die ist wie der Stöpsel einer Flasche: Ist er weg, beginnt der Inhalt zu verderben. Die Kinder sind froh, als die Theorie vorüber ist, und wollen endlich herausfinden, wer den Weltcup im Erdbeersammeln gewinnt. Serafin stützt sich beim Wägen auffällig unauffällig auf die Waage. Er hat wohl noch nicht ganz begriffen, dass er mit dieser Schummelei kein einziges Beerchen zusätzlich nach Hause bringen



Abwägen

Gewogen und für zu leicht befunden: Serafin legt noch ein paar Extrabeeren in sein Körbchen.

wird. In seinem Bauch scheinen eh schon unzählige davon zu dümpeln, kann man aus seinem rot verschmierten Gesicht und den wohligen Mmmmmhhhh-Lauten schliessen.

Die Beeren schmecken tatsächlich nach Erdbeeren. Aber sind sie wirklich so fein wie in der guten alten Zeit? Manuela Bötsch erklärt: «Der Geschmack hängt von der gewählten Sorte, vom Wetter und vom Erntezeitpunkt ab. Im Mai tragen die besonders frühe Alba und bald die Elsanta Früchte, die derzeitige Hauptsorte in der Schweiz. Als lecker gelten auch die Elvira, die reagiert aber empfindlicher auf Regen.» Generell gilt: Je später im Jahr, desto kleiner und süsser werden die Beeren – aber auch desto weicher und anfälliger für Fäulnis.

IM JUNI stehen die Chancen auf aromatische Beeren also gut. Am besten sucht man sich eine Plantage in der Nähe und erkundigt sich telefonisch über Sorten und Reifezeiten. Wer Lust auf besonders aromatische Beeren hat, wählt Sorten mit so viel versprechen Namen wie «Mieze Schindler» (von ei- >



Kleine Lügnerin

Erdbeeren sind gar keine Beeren. Ja, sie sind nicht einmal Früchte, sondern nur so genannte Scheinfrüchte. Denn die eigentlichen Früchte sind die kleinen, gelben Nüsschen, die in den Mulden an der Oberfläche des roten Fleisches sitzen und die ganz besonders gesund sein sollen.



LESETIPP

> Die Obst & Beeren-Publikation «Fruchtige Raritäten» kann gegen eine Gönnerschaft bei ProSpecieRara, www.prospecierara.ch, angefordert werden. Darin steht viel Wissenswertes zu

traditionellen Obst-, Beeren- und Rebsorten, mit Sortenempfehlungen und Bezugsquellen. Damit leisten Liebhaber einen Beitrag zur Beerenvielfalt in der Schweiz.

ESSEN ENTDECKEN

Mantschen ist Pflicht:

Aus Joghurt, Guetli und reifen Erdbeeren entsteht ein wunderbar frisches Dessert für heisse Tage im Feld.

nem Professor Schindler nach seiner Frau benannt) oder «Senga Sengana». Auf dem Wochenmarkt lohnt sich die Suche nach «Lambada».

Wer also süsse, vollreife und erst noch günstige Beeren (das Essen auf dem Feld ist gratis!) möchte, sollte ein Paar Körbe einpacken und mit Kinderarbeitern (die werden es freiwillig tun, glauben Sie es mir!) zum Selberpflücken ausdrücken.

Ein Tipp vorweg: Testen Sie Ihre kleinen Erntehelfer auf die nicht so seltene Erdbeerallergie. Sie äussert sich in roten geschwellenen Lippen und Hautrötungen um den Mund herum. Atembeschwerden oder Kopfschmerzen können folgen. Der englische König Richard III. (1452 – 1485) soll jedenfalls nach dem Genuss von Erdbeeren einen Ausschlag und Schwellungen im Gesicht bekommen haben, worauf er kurzerhand den Überbringer der Früchte hinrichten liess.



MEINE HELFER SIND ERDBEERSICHER und vor allem langsam hungrig. Jawohl! Erdbeeren machen nämlich trotz aller Vitamine und Mineralstoffe nicht satt, weil sie zu den kalorienärmsten Früchten überhaupt zählen (34 kcal pro 100 Gramm).

Zeit also, um im Traum-Märchengarten der Familie Bötsch ein kleines Erdbeerpicknick zu veranstalten. Hinter überwachsenen >



ERDBEERTRIFLE

Für 4 Portionen

400 g Joghurt nature, 150 g süsse Vollkornguetli nach Wahl, 400 g vollreife Erdbeeren

Fast das gesamte Naturejoghurt auf vier Gläser verteilen. Die Kekse zerbröseln und darüber streuen. Darauf eine dicke Schicht mit der Gabel zermantschter Beeren legen und mit einem Klecks Joghurt und je einem Guetli verzieren.

Nährwerte pro Person:

276 kcal – 7,8 g Eiweiss – 10 g Fett – 37,5 g Kohlenhydrate



ERDBEERGLACETTI

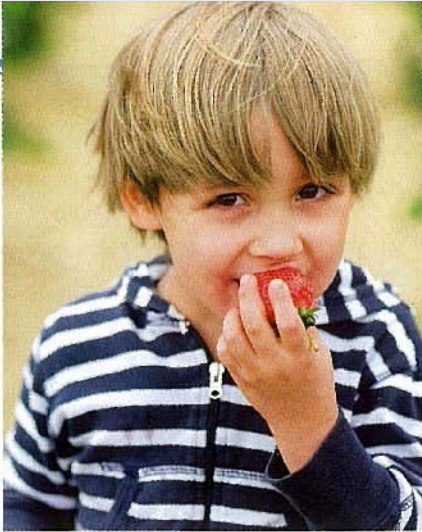
Für 4 Portionen

600 ml Vanille-Glace, 300 g vollreife Erdbeeren, 80 g Kokosraspel oder gemahlene Mandeln

Man nehme das Ding, das sonst immer bis zum Herbst im Kasten verstaubt, das Vermicellesieb, und fülle Glace mit dem Löffel ein. Nun sofort eine Portion auf einen Teller quetschen. Als Tomatensauce: Erdbeeren klein schneiden, mit der Gabel zerdrücken oder dem Stabmixer pürieren und über die Glacetti geben. Als Parmesan: Kokosraspel oder Mandeln darüber streuen. Und jetzt heisst es: Rasch zuschlagen, bevor die coolsten Spaghetti der Welt schmelzen.

Nährwerte pro Person:

411 kcal – 7,3 g Eiweiss – 23 g Fett – 41,5 g Kohlenhydrate



Naschen

Noch so gerne wird Beere für Beere einzeln auf ihren Geschmack getestet.

Teichen mit Lilien stehen Steinelfen, etwas versteckt hinter dem Haus lugt der Spitz eines Tipis hervor. Hier erzählt die gelernte Erdbeerbäuerin, Floristin und Märchenerzählerin zu besonderen Anlässen Geschichten von Feen und Prinzessinnen.

Lena und Serafin schlüpfen vor dem Essen schnell in das weisse Zelt und räkeln sich auf den Fellen unter dem glitzernden Kronleuchter. Mir kommen Erinnerungen hoch an ein Grimm-Märchen von den drei Männchen im Wald und der bösen Stiefmutter, die ihr Stieftöchterlein in einem Papierkleidchen in den verschneiten Wald geschickt hatte, ihr einen Korb Erdbeeren zu pflücken. Dort begegnete sie drei mitleidigen Männchen und weil das Mädchen so freundlich war, füllten sie ihr das Körbchen und fortan wurde aus jedem Wort, das sie sprach, ein Goldstück. Natürlich hatte die böse Stiefmutter noch eine faule Tochter, die sie geldgierig ebenfalls in den Wald jagte, weil sie den drei Männchen aber schnodderig begegnete, hüpfen ihr fortan Kröten aus dem Mund.

Wir lassen die Kröten im Teich jedenfalls Kröten sein und machen uns nach der kurzen Rast am Ufer einen leckeren Trifle aus Joghurt, frisch zermantschten, vollreifen Beeren und zerkrümelten Guetzi.

> Mehr Infos zum Märchengarten:
www.manuela-boetsch.ch

Mach mit!

Möchtest du mehr erfahren und um deine Lieblingslebensmittel? Woher sie kommen, wie gesund sie sind, was man damit alles zubereiten kann?

*Schreibe an:
Redaktion FdH
«Essen entdecken»
Hagenholzstr. 83b
8050 Zürich oder per
E-Mail: fdh@ringier.ch*