

# ERDBEERE TRIFFT ALLERGIE

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Erdbeer-Saison hat bei uns bereits begonnen. Die meisten können es jedes Jahr aufs Neue kaum erwarten die roten Früchte zu naschen. Die Erdbeere ist für uns in Deutschland, nach Äpfeln, das beliebteste Obst. Jeder von uns isst jährlich über 3kg Erdbeeren.

## Wann ist bei uns Erdbeer-Saison?

Von Mai bis Juli gibt es deutsche Erdbeeren. Diese schmecken auch meist am besten, weil frisch gepflückte Erdbeeren den geringsten Transportweg zurücklegen. Natürlich kann man fast das ganze Jahr Erdbeeren kaufen, allerdings es lohnt sich auf die heimische Saison zu warten.

## Das Geheimnis der Erdbeere

Die Erdbeere ist aus botanischer Sicht keine Beere, sondern eine Scheinbeere und gehört zu den sogenannten Sammelnussfrüchten. Die eigentlichen Früchte sind nämlich die kleinen gelb-braunen Samen an ihrer Oberfläche.

Die Erdbeere hat allerdings auch einiges zu bieten. In erster Linie ist sie eine echte Vitamin C - Bombe, bereits eine 200g - Schale deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Sie enthält außerdem viele wichtige Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese helfen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorzubeugen.

## Allergisch gegen Erdbeeren?

In Deutschland sind nach Schätzungen ca. 5-7% von einer Allergie gegen Erdbeeren betroffen.

Die allergischen Symptome können individuell und unterschiedlich stark auftreten:

- Jucken in Rachen und Hals, Pickel und Pusteln auf der Zunge
- Geschwollene Lippen oder Zunge
- Hautausschläge und Rötungen, zumeist im Gesicht
- In schlimmen Fällen sogar ein lebensbedrohlicher allergischer Schock

Mehr als die Hälfte der Birkenpollen-Allergiker vertragen keine Nüsse und somit auch keine Erdbeeren.

Es gilt: Wer auf Birke, Erle und Hasel reagiert, verträgt häufig auch keine Nüsse, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche oder Kirschen. Dies bezeichnet man als Kreuzallergie.

Wir beraten Sie zu diesem Thema gerne bei uns in der Apotheke!

## Tipps für Erdbeerpflücker!

- Die beste Erntezeit ist morgens. Nach mehreren Regentagen sollten Sie nicht direkt pflücken!
- Beim Pflücken sollten Sie die Kelchblätter miternten, dann bleiben die Erdbeeren länger frisch!
- Sie sollten die Stiele und Blätter erst nach dem Waschen entfernen, damit die Erdbeeren sich nicht mit Wasser vollsaugen!

Viel Spaß beim Erdbeeren Pflücken!

Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



**Erdbeer-Vanille-Konfitüre**  
für 8-9 Gläser (a 160 ml)  
1 kg Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. 1 Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Beeren, Vanilleschote, -mark, Saft von 1 Zitrone und 500 g Gelierzucker 2:1 in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Masse anschließend 3 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Vanilleschote entfernen. Konfitüre in vorbereitete saubere Gläser füllen und verschließen.