



Erdbeerblätter

Drogenbezeichnung:

Folium Fragariae

Volkstüml. Namen:

Besingkraut, Flohbeere, Darmkraut, Erbel, Walderdbeere

Stammpflanze:

Fragaria vesca L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Rosaceae - Rosengewächse

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter

Herkunftsländer:

Europa, Asien

Inhaltsstoffe:

Gerbstoff, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, äth. Öl



Anwendung:

leichtem Durchfall, zusammenziehendes Mittel, Magen- Darmbeschwerden, Gurgelmittel bei Zahnfleischentzündungen, Haut- und Schleimhautentzündungen

Zubereitung:

1 Teelöffel Erdbeerblätter mit $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Mehrmals täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee trinken.

Tipp:

Rohe Erdbeermarmelade

500 g Erdbeeren, 150 g Honig, 2 EL Agar Agar, 1 EL Zitronensaft, 1 Tasse heißes Wasser

Zubereitung: Das Obst gründlich verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Wichtig ist, dass nur einwandfreies Obst verarbeitet wird, die Früchte dürfen keine Schad- oder Faulstellen aufweisen.

Mit dem Honig in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gründlich durchmischen, damit die Früchte weitgehend zerkleinert werden und mit dem Honig vermischt werden.

Agar-Agar in dem Wasser auflösen und aufkochen. Unter den Fruchtbrei rühren und in gründlich gereinigte Gläser füllen. Die Oberfläche mit einem in Alkohol getränktem Cellophanpapier abdecken und einige Stunden nur mit der Folie bedeckt stehen lassen, damit die eingerührte Luft entweichen kann. Danach die Gläser fest verschließen. Die Marmelade hält sich so 4 - 6 Monate.

Die Marmelade kann aber auch heiß - auf herkömmliche Weise - produziert werden - statt dem Geliermittel gibt man einfach Agar-Agar dazu.