

„Schlaue Graue“  
Ausgabe 05/2020



Liebe Senioren\*innen,  
noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung und der Stadt Wetter** statt. Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammengestellt, diesmal zum Thema Erdbeeren:

***Sprichworte mal anders!***  
***Ja, stimmt das denn?***

- Sich die Erdbeeren verdienen – .....
- Sich etwas hinter die Erdbeeren schreiben – .....
- Da beißt die Maus keine Erdbeere ab – .....
- Etwas an die große Erdbeere hängen – .....
- Dahin gehen wo die Erdbeere wächst – .....
- Jemandem die Erdbeeren lesen – .....
- Nur von Luft und Erdbeeren leben – .....
- Umgekehrt wird Erdbeermarmelade draus – .....
- Das ist ja wie Äpfel mit Erdbeeren vergleichen – .....
- Wer im Erdbeerfeld sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen – .....
- Auf dem Erdbeerweg sein – .....
- Von Tuten und Erdbeeren keine Ahnung haben – .....

***Wissenswertes über die Erdbeere***

- Sie ist Rot wie die Liebe und süß wie die Sünde.
- Kuchen, im Eis oder einfach nur so – heimische Erdbeeren sind im Juni die beliebtesten Früchte der Deutschen.
- Jeder Deutsche verspeist im Durchschnitt 2,4 kg frische Früchte pro Jahr.
- Erdbeeren sind „Sammelnussfrüchte“. Ihre eigentlichen „Früchte“ sind die kleinen grünen Nüsschen, die sie außen trägt.
- Als gesund gilt die Erdbeere nicht nur wegen ihrer Vitamine. In der Antike war die Walderdbeere ein beliebtes Heilmittel.
- Die wertvollen Mineralstoffe der Erdbeeren sollten vor Leber- und Gallenleiden schützen.
- Im 18. Jahrhundert schworen die Menschen auf die Kraft des Beerensaftes: Das „Erdbeer-Wasser“ kräftigte das Herz und lösche den Durst, hieß es. Zudem stillte man damit Nasenbluten und rückte auch Pocken, Masern und der Gelbsucht zu Leibe.

**Unser Tipp:**

Rhabarbermarmelade schmeckt noch besser, wenn man statt Rhabarber noch Erdbeeren mit dazu nimmt.



## Frischkäse-Erdbeer-Torte:

### Zutaten:

250 gr Löffelbiskuits  
150 gr Butter  
200 gr Frischkäse  
2 Päck. Vanillezucker  
1 Päck. Götterspeise Zitrone  
100 gr Zucker  
400ml Sahne  
Saft von einer Zitrone  
Erdbeeren (evtl. Tortenguss)

### Zubereitung:

Löffelbiskuit mit einer Teigrolle fein zerkleinern und mit der Butter vermengen. Eine Springform mit Backpapier belegen, die Löffelbiskuitmasse auf dem Boden verteilen und flach andrücken.

Die Götterspeise mit einer Tasse Wasser anrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend unter Rühren erhitzen, bis die Götterspeise gelöst ist. Etwas abkühlen lassen.

Käse, Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und die Götterspeise in einer Schüssel gut verrühren und die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Creme auf dem Boden gleichmäßig verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Mit Erdbeeren belegen und evtl. mit Tortenguss überziehen.

**Guten Appetit!**



Der Gesundheitstipp heute von  
**Anneliese Müller:**



Erdbeeren schmecken einfach lecker und haben wenig Kalorien. Das gilt jedoch nur, solange man sie nicht gezuckert oder mit Schlagsahne isst. Am besten ist es, Erdbeeren pur zu genießen oder mit einer Joghurtsoße gesüßt mit etwas Honig. Dann sind Erdbeeren nicht nur ein Genuss, sondern auch ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung.

6 Gründe, warum Erdbeeren so gesund sind:

1. Erdbeeren enthalten mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen.
2. Ernährungsexperten setzen sie wegen ihres hohen Gehalts an Folsäure und Eisen seit alters her gegen Blutarmut ein.
3. Der hohe Kalzium-Gehalt schützt die Knochen vor Osteoporose.
4. Kalium und Magnesium schützen das Herz.
5. Erdbeeren enthalten Salicylsäure, die Beschwerden von Gicht und Rheuma lindert.
6. Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Phenolsäuren schützen vor Krebs und beugen Arteriosklerose vor.

Karin und ihr Mann Rainer sind auf der Fahrt nach Marburg. Unterwegs sehen sie eine Frau auf der Straße zwischen Bracht und Schönstadt, die die Straße fegt und halten an: „Liebe Frau, was machen Sie denn da?“ fragt Karin. „Ich sammle Pferdeäpfel“, antwortet die Frau wahrheitsgemäß. „Was machen Sie denn mit den Pferdeäpfeln?“ will Karin wissen. „Na, die kommen an die Erdbeeren.“ – „Siehst du, Rainer, es muss nicht immer Schlagsahne sein!“

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: [www.vhs.marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs.marburg-biedenkopf.de) und auf der Seite des Landkreises: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de) sowie unter [www.wetter-hessen.de](http://www.wetter-hessen.de)