

# Fruchtgenuss



# Erdbeerzeit!

Jetzt gibt es Erdbeeren ganz frisch! Einer der gesündesten Genüsse lacht uns von Marktständen und Plantagen an: Endlich können wir wieder nach Lust und Laune die saftig-süßen Früchte naschen. Erdbeeren pur sind an sich schon ein kulinarisches Erlebnis. Aber besonders köstlich wird es, wenn sie die Hauptrolle bei fruchtigen Kuchen, cremigen Desserts oder in knackigen Salaten spielen. Wie bei unseren verführerischen Rezeptvorschlägen. Und zum Saisonstart verraten wir Ihnen auch noch einige Geheimnisse und interessante Fakten rund um Erdbeeren – denn die haben es ganz schön in sich!

## Wussten, Sie...

...dass sich um die Erdbeere viele Mythen ranken? In der Antike wurde Erdbeeren eine heilende Wirkung bei Gallen- und Leberleiden zugeschrieben. Und aufgrund ihrer Farbe und Geschmacks – rot wie die Liebe, süß wie die Sünde – waren sie bei Dichtern Sinnbild der erotischen Liebe und galten bei Moralisten als Symbol unzuchtiger Gedanken.

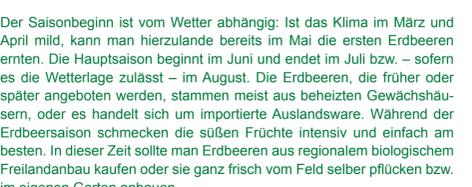
...dass im Erdbeerejoghurt so gut wie keine Erdbeeren stecken? Die weltweite Erdbeereernte würde nicht ausreichen, um die verkauften Erdbeerejoghurts mit echten Früchten herzustellen. So kommt auf einen 150-Gramm-Becher Fruchtjoghurt meist nur eine halbe Erdbeere! Der gewünschte intensive Fruchtgeschmack wird durch Zugabe von Aromen und sehr viel Zucker erreicht – nämlich bis zu sieben Stück Würfelzucker pro Becher.

...dass Erdbeeren nach der Ernte nicht mehr nachreifen? Achten Sie deshalb darauf, reife Früchte zu kaufen. Die Früchte sollten eine einheitliche rote Farbe haben. Sind sie blassrosa oder haben sie weiße Stellen, sind die Erdbeeren zu früh geerntet worden und konnten ihr volles Aroma nicht entwickeln.

...dass Erdbeeren ganz schön viele Rufnamen haben? In Baden-Württemberg zum Beispiel nennt man sie Preschtling, in der Schweiz kennt man sie als Eberi, in Siebenbürgen als Baschierper oder Büschierpern, in Kärnten als Roaper, und im Erzgebirge werden sie als Knickbeeren bezeichnet.

## Gesunde Fröchtchen

Erdbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch echte Vitamin-C-Booster! 100 g beinhalten rund 60 mg Vitamin C – und hängen damit Orangen, Zitronen & Co. locker ab. Zudem enthalten Erdbeeren jede Menge Folsäure und Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Kupfer und Zink sowie wertvolle Ballaststoffe. Und da sie zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, schlagen bei ihnen auch kaum Kalorien zu Buche – nämlich gerade mal 32 Kilokalorien pro 100 g Erdbeeren.



## Wann ist Erdbeersaison?

Der Saisonbeginn ist vom Wetter abhängig: Ist das Klima im März und April mild, kann man hierzulande bereits im Mai die ersten Erdbeeren ernten. Die Hauptsaison beginnt im Juni und endet im Juli bzw. – sofern es die Wetterlage zulässt – im August. Die Erdbeeren, die früher oder später angeboten werden, stammen meist aus beheizten Gewächshäusern, oder es handelt sich um importierte Auslandsware. Während der Erdbeersaison schmecken die süßen Früchte intensiv und einfach am besten. In dieser Zeit sollte man Erdbeeren aus regionalem biologischem Freilandanbau kaufen oder sie ganz frisch vom Feld selber pflücken bzw. im eigenen Garten anbauen.

## Sortenreichtum

Ziel moderner Züchtung sind vor allem widerstandsfähige Erdbeerpflanzen mit möglichst leckeren Früchten. Aufgrund intensiver Züchtungsarbeit gibt es heute weltweit mehr als 1000 verschiedene Erdbeersorten. Dazu gehören auch Exoten wie die Ananasbeere, auch „Snow White“ oder „Pineberry“ genannt: ein Mischwort aus „strawberry“ (Erdbeere) und „pineapple“ (Ananas). Diese ungewöhnlichen Erdbeeren sind weiß, nur ihre Nüsschen an der Außenseite sind rot. Aber nicht nur in ihrer Farbe unterscheiden sie sich von ihrer herkömmlichen roten Verwandtschaft, auch in ihrem Aroma, denn das ähnelt – wie ihr Name bereits verrät – dem einer Ananas, natürlich mit einer Note von Erdbeere. Zudem sind sie wesentlich kleiner als gewöhnliche Erdbeersorten und schmecken besonders süß und saftig.



## Lagerung

Erdbeeren sind sehr sensibel. Bereits einige Stunden nach der Ernte beginnen sie, ihr Aroma zu verlieren. Deshalb sollte man sie möglichst schnell verzehren. Ungewaschen und abgedeckt kann man die empfindlichen Früchte in einer mit Küchenpapier ausgelegten flachen Schale bzw. einem Teiler mit sie zu zwei Tage im Kühlschrank lagern. Ein flacher Behälter verhindert Druckstellen. Beschädigte Früchte müssen aussortiert werden, da sie schnell schimmeln.

## Zubereitung & Verzehr

Erdbeeren nicht unter fließendem Wasserstrahl waschen, sondern vorsichtig in stehendem Wasser. Stiel und Kelchblätter erst nach dem Waschen entfernen. Danach kann man sie vorsichtig mit einem Küchentuch abtrocknen bzw. einfach abtropfen lassen.

Erdbeeren schmecken frisch herrlich. Aber auch in Kombination mit Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Milch, Sahne oder mit Eiscreme sind sie köstlich. Raffiniert wird es, wenn sie mit Pfeffer aromatisiert oder als Beleg für frischem Spargel bzw. als kulinarisches Highlight in einem herzhaften Salat eingesetzt werden. Auch Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse, Lavendel und Estragon passen hervorragend zu Erdbeeren. Und der Saft von Orangen, Zitronen und Limetten lässt die Früchte noch aromatischer und süßer schmecken. Sollten Sie Erdbeeren zuckern, dann am besten erst kurz vor dem Servieren, ansonsten verlieren sie zu viel Saft.

Nicht zuletzt sind sie eine fruchtig-süße Zutat für Cocktails – mit und ohne Alkohol. Fröcknete Erdbeeren eignen sich für Müllis oder können Muffins und Kuchen verfeinern. Und Erdbeermarmelade ist ein Klassiker. Nur als TK-Produkt oder als Konserve sind die Früchte wegen ihrer weichen Konsistenz nur bedingt geeignet.



## Verwirrende Botanik

Ihr herrlicher Duft gab der Erdbeere ihren lateinischen Namen: Fragaria. Botanisch gesehen, gehört sie zur gleichen Familie wie z.B. Apfel, Birne, Himbeere, Kirsche und Pflaume: Sie ist ein Rosengewächs. Und anders als man denkt, sind Erdbeeren auch keine echten Beeren – ebensoviele wie Himbeeren und Brombeeren (Sammelsteinfrüchte) –, sondern Sammelnussfrüchte. Das rote Fleisch der Erdbeere, die man fälschlicherweise gerne als Frucht begreift, ist genau genommen der hochgewölbte Blütenboden. Unter Fachleuten wird die Erdbeere daher als Scheinfrucht bezeichnet. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelb-braunen Nüsschen, die auf ihrer Außenhaut sitzen.

## Ernte & Verbrauch

Erdbeeren gehören zu den Lieblingsfrüchten der Deutschen. Pro Kopf und Jahr verputzen wir rund 3,5 kg. So übertrifft die Nachfrage den hiesigen Anbau bei weitem. Hierzulande werden jährlich knapp 160.000 Tonnen Erdbeeren geerntet. Und um die 100.000 Tonnen zusätzlich importiert. Dabei ist Spanien für Deutschland eines der wichtigsten Lieferländer für Erdbeeren.



## Ein uralter Genuss

Bereits in der Steinzeit spielten Erdbeeren bei der menschlichen Ernährung eine Rolle. Im Mittelalter wurde die europäische Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*) flächig angebaut. Zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert gelangten die beiden großfruchtigen amerikanischen Arten – die Scharlach-Erdbeere und die Chile-Erdbeere – nach Europa. Aus deren Kreuzung entstand um 1750 in der Bretagne die Urform der Gartenerdbeere (*Fragaria x ananassa*), von der die meisten heute kultivierten Sorten abstammen.

# FrISCHE REZEPTE & neue Kochbücher



### Erdbeerglück

Klein – aber fein! Dieses schön gestaltete Büchlein ist proppevoll mit herrlichen Erdbeerrezepten wie Erdbeer-Melonensuppe, Erdbeer-Carpaccio mit Nougat oder Ravioli mit Erdbeerfüllung. Nicht nur die leckeren Rezepte, sondern auch die appetitlichen Foodfotos machen so richtig Lust auf die neuen Rezeptideen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbstgemachten Erdbeerköstlichkeiten oder bringen Sie dieses hübsche Kochbuch als Mitbringsel mit.

Aus der Buchreihe: Thorbeckes Kleine Schätze, Thorbecke Verlag, 8,99 €, [www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)



### Erdbeer-Eistee

Ergibt 1 l Eistee

2 Handvoll Basilikum, 200 g Erdbeeren, 3 EL Zitronensaft, ca. 4 EL Erdbeersirup, 4 EL Zucker, 1 Liter Wasser

- Das Basilikum abzupfen und etwa die Hälfte zur Seite legen. Die andere Hälfte mit den Teebeuteln in eine Kanne geben. Mit 1 l kochendem Wasser erbrühen und den Sirup einrühren. Den Tee 10 Minuten (Früchtetees) bzw. 2 Minuten (Schwarztee) ziehen lassen, dann abseihen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
- Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Den Eistee durch ein Sieb gießen. Die Erdbeeren, das restliche Basilikum und den Zitronensaft dazugeben, abschmecken und falls nötig mit Sirup nachsüßen. Kalt servieren.

### Erdbeersirup

Ergibt ca. 1,5 l Sirup

1 kg Erdbeeren, 400 g Zucker, Saft von 1 Zitrone

- Die Erdbeeren putzen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zucker und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten lang köcheln lassen.
- Leicht abkühlen lassen, dann durch ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb passieren. Gut ausdrücken und den Sirup mit dem Zitronensaft erneut aufkochen lassen. In vorbereitete Flaschen füllen, gut verschließen und auskühlen lassen.



### Gefrorener Käsekuchen

Ergibt eine Springform mit 24 cm Durchmesser

600 g Erdbeeren, 300 g Frischkäse, 300 g Quark, 100 g Zucker, Saft und Schale von 1 Zitrone, 2 EL Vanillezucker, 200 g weiße Kuvertüre, 4 Eier, 4 cl Orangennikör, 400 g Sahne, Minzeblättchen

- Die Erdbeeren halbieren. Frischkäse, Quark, 80 g Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und -schale glattrühren.
- Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Likör über dem heißen Wasserbad cremig schlagen. Die Schokolade unterrühren und die Creme im Eiswischer kalt schlagen, dann die Frischkäsecreme unterziehen. Jeweils die Sahne und die Eiweiße steif schlagen und beides unter die Käsecreme heben.
- Eine Springform mit Frischhaltefolie ausschlagen. Etwa die Hälfte der Creme einfüllen. Ein Drittel der Erdbeeren darauf verteilen, die übrige Creme darüber geben. Die Torte mindestens 5 Stunden lang ins Gefrierfach stellen.
- Die Minze mit den übrigen Erdbeeren mischen. Den restlichen Zucker darunter mischen.
- Den Kuchen etwa 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und aus der Form lösen. Die Erdbeeren auf der Torte verteilen.



### Erdbeer-Manufaktur Pflanzen, pflegen und verwerten

Sie träumen von hauseigenen Erdbeeren im Garten oder auf dem Balkon? Wie Ihnen das – auch auf kleinstem Raum und ohne grünen Daumen – spielend gelingt, verrät dieses Buch. Zudem gibt es eine Übersicht über die verschiedenen Erdbeersorten und Hilfestellungen, sollten die Pflänzchen mal krank oder von Ungeziefer geplagt werden. Damit Sie auch gleich wissen, was Sie mit Ihrer Ernte anstellen können, gibt es noch feine Rezeptvorschläge dazu. Viel Spaß bei der Aufzucht, beim Ernten und vor allem beim Vernaschen!

LV Verlag, 14,00 €, [www.lv-buch.de](http://www.lv-buch.de)

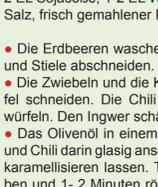
### Babyspinat-Salat mit Erdbeeren und Feta

Für 4 Personen

1 Pa. Babyspinat (ca. 250 g), 150 g Fetakäse, 250 g Erdbeeren, 50 g Pinienkerne

**Für das Dressing:** 1 EL-Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl (Extra vergine), 1 TL Honig, 1 Prise Meersalz, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

- Spinat waschen, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Die Fetakäse in Würfel schneiden und auf den Salatblättern verteilen. Erdbeeren waschen, entstrunken und halbieren bzw. größere Erdbeeren in Hälften und ebenfalls über den Salat geben. Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten und über den Salat streuen.
- Für das Dressing alle Zutaten am besten in einem fest verschlossenen Glas kräftig durchmischen und vor dem Servieren über den Salat geben.



### 25 begeisternde Erdbeerrezepte Fruchtig-frISCHE Rezepte rund um den süßen Alleskönner

Hier ist der Buchtitel Programm: Erdbeeren mal süß, aber auch mal ganz herzhaft zubereitet! Ob in Soßen wie beim Erdbeer-Chili-Ketchup, eingelegt als Erdbeer-Kokos-Marmelade, herzhafte wie die Farfalle mit Erdbeeren und Hähnchen oder himmlisch süß wie das Erdbeer-Parfait oder die üppige Erdbeertorte. Und sie pimpen zusammen mit Limetten einen Caipirinha fruchtig-frisch auf.

LV Verlag, 10,00 €, [www.lv-buch.de](http://www.lv-buch.de)

### Erdbeer-BBQ-Soße

Für ca. 2 Flaschen à 400 ml

500 g Erdbeeren, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chili, 20 g Ingwer, 2 EL Olivenöl, 100 g brauner Zucker, 50 g Tomatenmark, 1/2 - 1 TL geräucherter Paprikapulver, 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 5 EL Aceto balsamico, 2 EL Sojasaße, 1-2 EL Worcestersoße, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- Die Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Kelchblätter und Stiele abschneiden. Die Früchte pürieren und beiseite stellen.
- Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den Ingwer schälen und reiben.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Chili darin glasig anschwitzen. Den Zucker einrühren und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und 1-2 Minuten rösten. Dann die Tomaten, das Erdbeerpüree, den Ingwer, den Aceto balsamico, die Soja- und Worcestersoße, den Senf sowie Salz und Pfeffer zufügen. Alles verrühren und 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße leicht eingedickt ist. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht anbrennt. Die BBQ-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.



Nutzen Sie die Erdbeerzeit und genießen Sie die feinen Früchte!