



Unser Obst im Juli 2024

Die Erdbeere

Die Erdbeere wird als „Königin“ der Beerenobstarten bezeichnet. Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 3,4 kg pro Jahr zählt sie in unseren Breiten zu einem der beliebtesten Obstsorten.



Wissenswertes

- Entgegen ihren Namen zählt die Erdbeere aus botanischer Sicht nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Sammelnussfrüchte sind Scheinfrüchte von Nüsschen. Die grünen Nüsschen sind bei der Erdbeere auf dem roten Blütenboden zu erkennen.
- Walderdbeeren waren bereits bei unseren Urahnen in der Steinzeit bekannt und beliebt. Die heutige handelsübliche, großfruchtige Garten-Erdbeere entstand um 1750 durch wiederholte, zufällige Kreuzungen der kleinen Scharlach-Erdbeere und der großfruchtigen Chili-Erdbeere aus Amerika.
- Erdbeeren enthalten mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen. Ernährungsexperten setzen sie wegen ihres hohen Gehalts an Folsäure und Eisen gegen Blutarmut ein. Der hohe Kalzium-Gehalt schützt die Knochen vor Osteoporose, Kalium und Magnesium schützen das Herz.

Vom Umgang mit den zarten Früchten

Erdbeeren müssen vorsichtig transportiert werden. Sie sind druckempfindlich und verderben sehr schnell. Da Erdbeeren schnell ihr Aroma verlieren, sollten sie spätestens zwei Tage nach der Ernte gegessen werden. Wenn Sie sie nicht gleich verbrauchen können, dann sortieren Sie alle Früchte mit Druckstellen aus, legen die unbeschädigten Beeren locker nebeneinander auf einem Teller aus und stellen diesen zugedeckt an einen kühlen Ort. Dafür eignet sich beispielsweise das Gemüsefach des Kühlschranks. Erdbeeren sollten Sie nie mit hartem Wasserstahl abbrausen, sondern nur kurz in kaltes Wasser tauchen. Die gewaschenen Beeren sollten gut abtropfen oder vorsichtig trocken getupft werden. Erst nach dem Waschen entfernt man Stiele und Blätter, sonst verwässert das Aroma. Zuckern Sie die Erdbeeren auch erst kurz vor dem Servieren, sonst verlieren sie zu viel Saft und werden weich und schlaff.

Erdbeer-Dessert mit Minze

Zutaten (4 Portion):

300 g Erdbeeren, 500 g fettarmer Joghurt oder Skyr oder Magerquark, 50 ml Milch, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Honig, 4 Stängel frische Minze

Die Erdbeeren mit den abgezapften Minzeblättern und dem Zitronensaft zu einer feinen Masse pürieren. Die Erdbeermasse unter den Joghurt (oder Skyr bzw. Magerquark) heben. Mit Milch auf die gewünschte Konsistenz bringen und ggf. nach Belieben mit Honig süßen.

