



APFELBLATT

Familie Claus Viets - Plantagenweg 2 - 21629 Mienenbüttel

E-Mail: info@apfeland.de



Die Erdbeere – eine Vitamin-C-Bombe

...was allgemein bekannt ist. Die Saison für diese leckeren Früchtchen beginnt in diesem Jahr vegetationsbedingt um ca. zwei Wochen früher. Die ersten Früchte gab es schon ab etwa Mitte Mai, die Saison geht in der Regel bis Juli. Am besten schmecken Erdbeeren frisch gepflückt. Von Februar bis Mai sind bereits Früchte aus Spanien und Italien erhältlich. Es lohnt sich aber auf jeden Fall, auf die heimische Saison im Frühsommer zu warten, denn die Erdbeeren unseres Anbaugebietes schmecken einfach besser, sind vor allem süßer. Außerdem müssen sie keine langen Transportwege zurücklegen und belasten daher auch die Umwelt so wenig wie möglich.

Hier noch einmal einige wichtige Informationen, die zum Verzehr von heimischen Erdbeeren anregen:

Die aromatischen leckeren Früchte sind mit etwa 32 Kilokalorien pro hundert Gramm gut für die schlanke Linie. Hervorzuheben ist ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen (Pektinen und Zellulose), die außerdem verdauungsfördernd wirken. Erdbeeren sind reich an Vitaminen. Vor allem ihr Vitamin-C-Gehalt ist enorm, denn er liegt höher als der von Zitronen und Orangen.

Eine 200 Gramm-Schale deckt bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Auch findet sich in Erdbeeren viel Folsäure, was für Schwangere besonders wichtig ist. Mit ihrem Anteil an Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer bieten Erdbeeren viele Mineralstoffe. Darüber hinaus enthalten die Früchte Polyphenole. Diese sekundären Pflanzenstoffe sollen helfen, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Botanik: Die Erdbeere, in Wirklichkeit eine Nuss

Botanisch gesehen sind Erdbeeren keine Beeren, sondern Scheinfrüchte oder Sammelnussfrüchte mehrjährig blühender Stauden. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Körner auf der Oberfläche. Sie werden Nüsschen genannt. Die zu der Familie der Rosengewächse gehörenden Früchte wachsen rosettenförmig auf sandigem Boden und mögen gemäßigtes Klima. Das, was wir als Fruchtfleisch essen, ist eigentlich die fleischig verdickte Blütenachse, auf der die Nüsschen aufsitzen. Es handelt sich um das weiße Mark der Blütenachse, das in reifem Zustand die rote Farbe annimmt. Es gibt unzählige Erdbeersorten, die sich hinsichtlich Form, Geschmack, Farbe, Festigkeit des Fruchtfleisches, Reifezeit und Inhaltsstoffen unterscheiden. Im Vergleich zu anderen Obstsorten spielen die verschiedenen Sorten für den Verbraucher aber keine große Rolle und sind oft nicht gekennzeichnet.



Lagerung

Erdbeeren gelten als sehr sensible Früchtchen und sind daher äußerst empfindlich. Bereits wenige Stunden nach der Ernte beginnen sie, ihr Aroma zu verlieren. Deshalb sollte man sie möglichst sofort verzehren. Ungewaschen und abgedeckt kann man die sensiblen Früchte bis zu zwei Tage im Kühlschrank lagern. Ein flacher Behälter verhindert Druckstellen. Beschädigte Früchte sollten entfernt werden, weil sie schnell schimmeln.

Tipps zur Zubereitung von Erdbeeren

Erdbeeren sollten nicht unter fließendem Wasserstrahl gewaschen werden, sondern in stehendem Wasser. Stiel und Kelchblätter erst nach dem Waschen entfernen. Am besten schmecken Erdbeeren frisch – entweder pur oder mit etwas Schlagsahne oder Eis. Auch in Salaten, getrocknet im Müsli oder als Kuchenbelag sind sie beliebt. Erdbeerkonfitüre ist ein Klassiker. Übrigens: Die Farbe der Frucht gibt keine Auskunft über ihr Aroma! Tiefrote Erdbeeren sind nicht immer süßer, hellere Früchte enthalten nicht automatisch mehr Fruchtsäure

Eierpfannkuchen mit Erdbeeren

Zutaten (4 Portionen):

- * 2 Eier
- * ca. 180 ml Milch
- * 1 TL Vanillezucker
- * 1 Msp. gemahlene Zimt
- * 100 g Mehl
- * 1 TL Backpulver
- * 1 Prise Salz
- * 2 EL Pflanzenöl
- * 250 g Erdbeeren
- * 125 g Magerquark
- * je 2 TL Honig und Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eigelb von zwei Eiern mit 140 ml Milch, Vanillezucker, Zimt, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Teig ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 8 goldbraune Pfannkuchen ausbacken.

2. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Quark, die restliche Milch und Honig verrühren. Erdbeeren untermischen. 4 Pfannkuchen mit dem Quark bestreichen und mit jeweils einem Pfannkuchen abdecken. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Schmeckt lecker und ist schnell zubereitet

Guten Appetit!