

## Gesunde Neuigkeiten

Obst und Gemüse enthalten zahlreiche Bioaktivstoffe (sog. Sekundäre Pflanzenstoffe), die vorbeugend z.B. gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes wirken können. Derzeit werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Erdbeeren durch das unabhängige Ernährungsnetzwerk [nutrhi.net](http://nutrhi.net) weiter entschlüsselt:

Frische Erdbeeren besitzen einen Energiegehalt von 32 kcal (134 kJ) pro 100g was in etwa dem anderer Beerenfrüchte entspricht. Sie sind Quelle zahlreicher Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, die gesundheitliche Wirkungen entfalten können. So enthalten 100 g Erdbeeren mit einer Menge von 65 mg mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Bereits 120 g frischer Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C, welches eine antioxidative Wirkung besitzt und so Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen schützen kann. Neben Riboflavin (Vit. B2) und Pantothensäure (B5) sind Erdbeeren auch eine Quelle für Folsäure, ein Vitamin, das die gesunde Entwicklung des Nervengewebes unterstützt. Auch zahlreiche lebenswichtige Mineral- und Spurenelemente, wie Kalium, Magnesium und Kupfer sind in der frischen Erdbeere enthalten, ebenso wie hohe Mengen an Anthozyanen und Ellagitanninen als Vertreter der sekundären Pflanzenstoffe. Diese besitzen eine z.T. höhere antioxidative Wirkung als das Vitamin C und können somit dessen Schutzfunktion für Körperzellen auf vielfältige Weise unterstützen.

Weitere Informationen unter: [www.nutrhi.net](http://www.nutrhi.net)



**Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V.**

Werner-von-Siemens-Straße 2–6  
Gebäude 5161  
76646 Bruchsal

[kontakt@vsse.de](mailto:kontakt@vsse.de)  
[www.vsse.de](http://www.vsse.de)



## Was sie sind – wie sie heißen

Fragt man den Botaniker, so ist das mit den Erdbeeren keinesfalls so einfach wie man denkt. Der erklärt einem nämlich mit wissenschaftlichem Ernst, dass die Erdbeere überhaupt keine Frucht, sondern eine Scheinfrucht ist. Denn sie ist eine „Blütenachse“ bzw. ein „Blütenboden“, worauf sich die eigentlichen Früchte, auch „Nüsschen“ genannt, befinden. Das sind die kleinen Kerne auf der Erdbeere, die die von einer feinen Fruchthaut umhüllten Samen enthalten. Deshalb trägt die Erdbeere auch noch den seltsamen Namen „Sammelnussfrucht“. Wie dem auch sei – vergessen wir die Botanik und lassen wir uns die Erdbeeren, auf die wir uns jedes Frühjahr aufs Neue freuen, als wunderbar süße, aromatische und sehr gesunde Früchte (mit nur 32 kcal/134 kJ pro 100 g) schmecken!



**Stroh schützt die Erdbeeren vor Bodennässe und Erdverschmutzung.**

## Unzählige Sorten

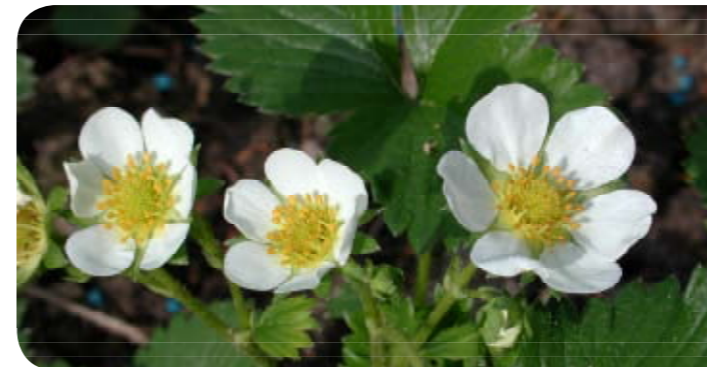
Im Laufe der Jahrhunderte wurden weltweit mehr als 1.000 Erdbeersorten gezüchtet. Viele von ihnen haben sich nicht bewährt und sind wieder verschwunden. Behauptet haben sich jene Sorten, deren Geschmack, Farbe, Größe und Form den Wünschen der Verbraucher und den Erwartungen der Züchter voll entsprechen. Eine bedeutende Rolle spielt dabei der Reifezeitpunkt. So gibt es frühe, mittelfrühe, mittelspäte und späte sowie einmal und mehrfach tragende Sorten. Das heißt, von Mitte Mai bis Oktober können Freilanderdbeeren geerntet werden.

## Wachstum, Reife und Qualität

Erdbeeren sind Stauden, das heißt, ihre Wurzeln überwintern und aus ihnen entwickeln sich im Frühjahr neue Blätter, Blüten und Ausläufer. Je nach Sorte und Region bringen sie zwei bis drei Jahre gute Ernteergebnisse. Danach sind neue Anpflanzungen an anderen Standorten erforderlich. Anfang April/Mai, bevor die Pflanzen sich voll entwickelt haben, wird eine Strohschicht auf das Pflanzfeld aufgebracht, um sie vor Bodenfeuchtigkeit und Erdverschmutzung zu schützen. Eine andere Methode ist, die Pflanzen mit schwarzer Folie zu unterlegen. Dadurch wird die Sonnenwärme gespeichert und eine frühere Reife erzielt. Geerntet werden die Erdbeeren von Hand und dann sofort in Schalen aus Holzschliff oder Faserform-Material gelegt – natürliche, atmungsaktive Rohstoffe, die auch Feuchtigkeit absorbieren.

### Gehandelt werden deutsche Erdbeeren nach drei Güteklassen:

- Klasse „extra“:** Reifegrad, Farbe und Größe sind von besonderer Gleichmäßigkeit.
- Klasse I:** Sie dürfen leichte Formfehler und kleine helle, also unreife Stellen aufweisen.
- Klasse II:** Früchte mit Form- und Entwicklungsfehlern. Unreife Stellen bis zu einem Fünftel der Oberfläche, leichte Druckstellen und Spuren von Erde sind zulässig.



**Stroh schützt die Erdbeeren vor Bodennässe und Erdverschmutzung.**



Kundeninformationen von dem Spargelhof

**Erdbeeren.**  
**Der köstliche Genuss.**

## Erdbeeren – wahre Vagabunden

Wilde Walderdbeeren mit ihrem unvergleichlichen Aroma bevölkerten schon in der Antike die Wälder Europas. Und hier führen sie auch heute noch ein beschauliches Dasein. Ihre einzigen Abkömmlinge sind die Monatserdbeeren, die statt im schattigen Wald im Hausgarten gedeihen. Die kleinen Waldbewohner sind jedoch nicht die Vorfahren der köstlichen, leuchtend roten Erdbeersorten, wie wir sie heute kaufen können. Diese haben vielmehr eine abenteuerliche Entwicklung hinter sich.



## Reise um die halbe Welt

Vermutlich waren es französische Seefahrer, die Ableger verschiedener Erdbeerpflanzen aus Übersee nach Frankreich brachten. Am Hofe Ludwigs XIV. (1643 bis 1715) soll es gelungen sein, eine kleine amerikanische Wildsorte, die Scharlach-Erdbeere (*Fragaria virginiana*), mit großfruchtigen chilenischen Pflanzen (*Fragaria chiloensis*) zu kreuzen. „*Fragaria*“ heißt Rosengewächs, zu dessen Gattung die Erdbeerpflanzen gehören (ital.: *Fragola*).

Aus den französischen Züchtungen gingen die uns heute bekannten Erdbeersorten hervor. Auf dem Umweg über Holland und England gelangten die Pflanzen um 1750 nach Deutschland. Sie wurden zunächst in den Hofgärten des englischen Königs und des Kurfürsten von Hannover, Georg II., heimisch. Erst um 1840 begann der planmäßige Anbau im Raum Baden.

### Erdbeerquark (Erdbeer de luxe)

**Zutaten für 4 Personen**  
500 g Erdbeeren  
500 g Magerquark  
3 Ei Milch  
2 TI abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
Saft von 1/2 Zitrone  
einige Blättchen Zitronenthymian  
4 runde Scheiben Pumpernickel  
1 TI Butter

Erdbeeren putzen, abspülen und klein schneiden. Quark mit Milch verrühren, mit Zitronen-

### Klößchen im Früchtebett

**Zutaten für 4 Personen**  
500 g Rhabarber  
500 g Erdbeeren  
200 g Zucker  
200 ml Apfelsaft  
1 Vanilleschote  
1/2 l Milch  
Salz  
80 g Zucker  
40 g Butter  
100 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
100 g gehackte Mandeln  
Puderzucker zum Bestreuen

Den Rhabarber waschen, schälen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und 15 ganze Beeren zur Seite legen. Den Rest halbieren. Den Rhabarber mit 200 g Zucker, Apfelsaft und der längs halbierten Vanilleschote aufkochen und zugedeckt 8 Minuten köcheln. 3 Minuten vor



schale, Zitronensaft und Zitronenthymian abschmecken. Erdbeeren unter den Quark rühren. Pumpernickel würfeln. Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pumpernickelwürfel darin kurz rösten. Über den Quark geben und servieren.

Ende der Garzeit die halbierten Erdbeeren zugeben. Die Erdbeeren leicht musig köcheln. Dann auskühlen lassen. Die Milch mit einer Prise Salz, 80 g Zucker und Butter zum Kochen bringen. Dann den Grieß unter kräftigem Rühren ausquellen lassen. Vom Feuer nehmen und schnell die Eier einrühren. Von der ausgekühlten Grießmasse mit 2 Esslöffeln Klößchen formen. Die Klößchen in leicht gesalzenem, siedendem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Auf dem Kompott anrichten und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Die restlichen Erdbeeren als Dekoration draufsetzen und mit Puderzucker bestreuen.



### Panna Cotta mit Erdbeeren

**Zutaten für 4 Personen**  
3 Blatt weiße Gelatine  
250 g Kaffeesahne  
500 g Schlagsahne  
50 g Zucker  
1 Vanilleschote  
200 g Erdbeeren  
40 g Zucker

Gelatine in Wasser einweichen. Die Flüssigkeit in tassengroße Förmchen geben und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. In einen Dessertteller gezuckertes Erdbeermark gießen. Auf diesen Spiegel die Panna-Cotta-Förmchen stürzen. Mit Erdbeeren dekorieren.

### Frühaufsteher (alkoholfrei)

**Zutaten für 2 Cocktails**  
100 g frische Erdbeeren  
2 cl Zitronensaft  
2 cl Erdbeersirup  
16 cl Molke, Geschmack Blutorange  
16 cl alkoholfreier Prosecco (oder Sekt)  
Eiswürfel

Für die Dekoration zwei schöne Erdbeeren beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren mit Zitronensaft, Erdbeersirup und Molke in einem Mixer gut durchmischen. Die Flüssigkeit mit Eiswürfeln in ein Gefäß geben. Anschließend mit dem Prosecco vorsichtig verrühren und kurz durchkühlen lassen. Damit der Cocktail im Glas schön klar aussieht, die Flüssigkeit anschließend durch ein Sieb



Die eingeweichte Gelatine in der heißen Sahne auflösen. Die Flüssigkeit in tassengroße Förmchen geben und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. In einen Dessertteller gezuckertes Erdbeermark gießen. Auf diesen Spiegel die Panna-Cotta-Förmchen stürzen. Mit Erdbeeren dekorieren.

in ein Cocktailglas abseihen. Als Dekoration für jedes Glas eine Erdbeere mit dem Messer anritzen und auf den Glasrand stecken.

cl = Centiliter  
(1 cl = 10 Milliliter)



### Erdbeeren mit Likörsahne

**Zutaten für 4 Personen**  
600 g Erdbeeren  
2 Ei Zucker  
Saft einer Zitrone  
250 g Schlagsahne  
2 Ei schwarzer Johannisbeerlikör  
1/2 TI gemahlener Piment

Die Erdbeeren säubern, Stielansatz herausziehen und halbieren, größere Früchte vierteln.

### Rhabarberkuchen mit Erdbeeren

**Zutaten für 12 Stücke**  
Für den Teig  
1 kg Rhabarber  
125 ml Zuckerwasser  
275 g Butter  
325 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 TL Zimtpulver  
4 Eier, 1 Eigelb  
225 g Mehl,  
75 g gemahlene Haselnüsse  
Puderzucker zum Bestäuben  
1 Pfund frische Erdbeeren  
1 Packung rote Grütze  
Pudding zum Kochen  
Außerdem  
Springform Ø 26 cm, gefettet,  
mit Semmelbrösel ausgestreut

Den Rhabarber putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zuckerwasser in einem Topf erhitzen und den Rhabarber darin 5 Minuten dünsten, herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Butter mit 275 g Zucker, dem Vanillezucker, dem Salz und 1/2 TL Zimtpul-



Den Zucker und den Zitronensaft untermischen. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die gut gekühlte Sahne aufschlagen und mit dem Johannisbeerlikör aromatisieren. Jeweils auf eine Dessertschale Erdbeeren und 2 große Löffel Schlagsahne häufen. Mit einem Hauch Piment überstäuben.

ver in einer Schüssel schaumig rühren. Die Eier und das Eigelb nach und nach kräftig unterrühren. Das gesiebte Mehl mit den Haselnüssen mischen, auf die Schaummasse geben und behutsam unterrühren. Den Teig in die Springform füllen und mit dem Rhabarber flächig belegen. Den restlichen Zucker mit 1/2 TL Zimtpulver vermischen, über den Rhabarber streuen und den Kuchen bei 180 °C ca. 40–45 Minuten backen. Den fertigen Kuchen auf ein Gitter setzen und erkalten lassen. Abschließend Puderzucker über den versunkenen Rhabarberkuchen stäuben. Für die Erdbeerhaube Erdbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen, vierteln und den Kuchen kuppelförmig damit garnieren. Die rote Grütze mit etwas weniger Wasser als angegeben nach Packungsweisung zubereiten, etwas erkalten lassen und über die Erdbeeren geben.

