

## Ab aufs Feld

31.05.2024 19:28 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Ab aufs Feld



**Ob Knickbeeren, Erbel oder Strawberrys, wie auch immer Sie die Königin der Beeren nennen, nutzen Sie die Erntezeit von etwa Mai bis Juli, um diese paradiesische Frucht zu genießen.**

Für die einen schmeckt sie direkt vom Feld, von der Hand in den Mund, am besten, die anderen lieben sie als Klassiker, mit Sahne oder Eis, in Kombination mit Rhabarber, Banane oder Spargel wie auch als Marmelade. Mittlerweile werden aber ungewöhnliche Zubereitungen wie Nudeln mit Frischkäse und Minze, mit Basilikum, Balsamico und Pfeffer, versuchsweise auch mit Zucker und Kardamom immer beliebter. Kaum eine Frucht bietet so viele Möglichkeiten bei der Zubereitung wie die Erdbeere. Die Beeren an sich sind Schlankmacher mit weniger als 40 Kilokalorien pro 100 Gramm. Kalorienmäßig ins Gewicht fallen eher die leckeren „Beilagen“ wie Eis oder Sahne.

Die kleinen Walderdbeeren waren bereits in der Steinzeit bekannt und wurden weiter gezüchtet und gekreuzt. Die Früchte, so wie wir sie kennen, kamen im 17. Jahrhundert aus Kanada, später dann auch aus Südamerika nach Holland. Dort entstand aus einer Kreuzung der beiden Sorten die Ananas-Erdbeere, wie die beliebte Frucht genannt wird. Zur Gattung *Fragaria* gehören über 20 Arten und mehr als 1000 Sorten. Allerdings werden in Deutschland weit weniger Sorten angebaut und verkauft. Dass die Erdbeere botanisch gesehen gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelnuss ist und die eigentlichen Früchte die kleinen Körner (Nüsse) auf der roten Scheinfrucht sind, tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch. Nur Nuss-Allergiker müssen leider oft auf die süßen Früchte verzichten.

Seitdem Erdbeeren die „halbe Welt“ erobert haben, lassen nicht nur wir uns die roten Früchte gerne schmecken. Auch zahlreiche Säugetiere wie Füchse und Dachse, Igel und Mäuse, aber auch Vögel und Käfer wissen das süße Fruchtfleisch zu schätzen.

### Tipps zum Umgang mit Erdbeeren

Kaufen Sie nur rote Erdbeeren, denn sie reifen im Gegensatz zu Bananen nicht nach. Da sie äußerst empfindlich sind und schnell ihr Aroma verlieren, müssen sie vorsichtig behandelt werden:

- Waschen Sie die Früchte daher im stehenden Wasser ab. Durch den harten Strahl entstehen

unansehnliche Druckstellen.

- Entfernen Sie den grünen Strunk erst nach dem Waschen.
- Stellen Sie die Erdbeeren ungewaschen mit grünem Stängel in den Kühlschrank, wenn Sie sie nicht gleich essen wollen.

*Text: Martina Jansen*

*Foto: kostenloses pexels-suzy-hazelwood-1788912.jpg*