

Erdbeere – die Königin des Gartens

Süß, duftend, saftig... die Erdbeere zählt nicht umsonst zu den beliebtesten Gartenfrüchten in Österreich, ist ihr Geschmack doch unverkennbar. Nebenbei versorgen uns die „Ananas“ (wie Erdbeeren mancherorts auch umgangssprachlich genannt werden) noch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und haben eine antioxidative Wirkung. Vor allem, wenn die Früchte frisch geerntet am Teller landen. Daher aufgepasst – Erdbeeren dann essen und genießen, wenn sie Saison haben. In Österreich ist das von Mai bis September der Fall. In den kalten Monaten lieber auf saisonale oder gut lagerfähige Obstsorten zurückgreifen – denn damit die Erdbeere den Transport über viele hunderte Kilometer aus weit entfernte Länder unbeschadet übersteht, muss oft mit chemischen Mitteln nachgeholfen werden, die für unsere Gesundheit nicht besonders förderlich sind. Außerdem schadet es der Umwelt.



Tipp: im Winter gerne auf eingekochte Früchte oder Tiefkühlware zurückgreifen und entsprechend weiterverarbeiten.

Wissenswertes rund um die rote Beere - oder doch eher Sammelnuss ...



... Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte!

... die außen sichtbaren gelben Punkte sind die Samen – diese werden auch als Nüsschen bezeichnet. Daher ist die Erdbeere in Grunde keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht.

... Erdbeeren lassen sich generell schlecht lagern. Am besten werden sie ungewaschen an einem kühlen Ort abgedeckt gelagert. Im Gemüsefach halten sie ca. 2 bis 3 Tage. Eingefroren, eingekocht oder getrocknet lassen sie sich länger lagern.

Tipp: damit die Früchte beim Einfrieren die Form behalten, sollten die Erdbeeren auf einem Tablett vorgefroren werden und erst danach in einen Gefrierbeutel umgefüllt werden.

Schnell nachgemacht und einfach köstlich...

Erdbeer-Milchshake

Zutaten:

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Becher Milch
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Saft einer halben Bio-Limette
- 1 Prise Zimt



Zubereitung: Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.