

Erdbeer-Pflückausflug

Endlich Erdbeerzeit!

Oda Tietz zeigt in ihren Rezepten, wie wunderbar Pudding und Sahne, Quark und Schmand, Milch und Joghurt, Eis, Crêpes und Crêmes, Käse und Schinken, Ingwer und Minze, Sekt und Likör mit Erdbeeren kombiniert werden können. Denn die Königin unter den Beeren ist nicht nur zum Reinbeißen schön und voller Wohlgeschmack, von betörendem Duft und magischer Anziehungskraft - sie verträgt sich auch mit vielerlei anderen Früchten und kandierten Blüten, krönt Torten, Törtchen und Desserts, veredelt Salate, Suppen und Getränke auf raffinierteste Weise. Und als Marmelade oder Konfitüre ist sie der Star auf jedem Frühstückstisch.

Wir verlosen 5x je 1 Exemplar!



Die Erdbeer-Saison beginnt!

Erdbeeren sind hierzulande die beliebteste Obstsorte. Warum aber sollte man immer die Erdbeeren nur fertig verpackt kaufen? Kinder wollen aktiv Dinge erleben und lernen - und wie sonst sollen sie erfahren, wo und wie zum Beispiel unsere schönen Obstsorten wachsen? Um den Kindern spielerisch einzelne Nahrungsmittel näher zu bringen, die sie sonst vielleicht nicht mal essen würden, stellen Sie einfach mal einen Tag für gemeinsame Unternehmungen unter ein bestimmtes Motto - zum Beispiel „Erdbeertag“. Machen Sie einen gemeinsamen Erdbeeren-Pflückausflug - denn gerade den Kleinen macht es viel Spaß, die leckeren roten Früchtchen selbst zu ernten - und natürlich kräftig nebenher zu naschen! Noch dazu sind die Früchte auf diese Weise billiger.

In Deutschland gibt es immer mehr Felder, auf denen man seine Erdbeeren selber ernten kann. Die Hauptangebotszeit heimischer Erdbeeren ist von Mai bis August. Wer übers Land fährt, kann fast überall Schilder zu diesen Pflück- und Sammelstellen finden. Auch im Internet gibt es Hinweise auf die Felder: Unter <http://www.selbst-pfluecken.de> sind viele Erdbeerhöfe nach Postleitzahlen aufgelistet.

Auf zum Pflücken

Erdbeerpflücker treten meistens in größeren Scharen an, gerade an warmen Tagen. Daher gilt: Früh zum Feld fahren! Es sind dann, wenn man Glück hat, noch nicht allzu viele Leute da, aber dafür umso mehr schöne Erdbeeren - und man schafft es auch, mit dem Sammeln fertig zu sein, bevor die Mittagshitze das Pflücken zu mühselig macht. An etwas kühleren Tagen zu pflücken ist noch besser, weil dann die Früchte nicht zu schnell weich werden und verderben.



Am besten packen Sie sich etwas zu Essen und vor allem etwas zu Trinken ein! Wasser trinken schützt bei Anstrengung vor einem Sonnenstich. Außerdem sollte man nicht vergessen, sich gründlich mit Sonnencreme einzureiben!

Man sollte sich auch vor dem Pflücken schon überlegen, was man nachher mit den Früchten machen will - und wie viele Erdbeeren man dafür braucht. Ein paar Tipps zum Haltbarmachen und Rezepte für kühle Drinks finden Sie weiter unten auf dieser Seite.

Die meisten Plantagen-Besitzer stellen Körbe oder ähnliche Sammelbehälter zur Verfügung (kann man telefonisch vorher erfragen). Wer dennoch lieber einen eigenen Korb mitbringt, sollte darauf achten, dass dieser nicht zu tief ist, denn sonst werden durch das Gewicht schnell die unteren Erdbeeren zerdrückt.

Beim Pflücken sollte man aufpassen, nicht auf die empfindlichen Erdbeerpflanzen und natürlich die Früchte zu treten. Auch Kindern sollte man dieses erklären - denn es wollen ja noch viele Leute leckere und frische Erdbeeren pflücken.

Unbedingt nur die wirklich dicken, roten Erdbeeren pflücken, denn die Früchte mit grünen Stellen sind noch nicht voll ausgereift!

Wenn man beim Sammeln verfaulte oder beschädigte Erdbeeren entdeckt, so sollte man diese ebenfalls abpflücken und auf dem Boden zwischen den Reihen liegenlassen. So kann mit Ihrer Hilfe der Erdbeerbestand des Feldes frisch und gesund gehalten werden.

Nützliche Tipps

Erdbeeren möglichst sofort verzehren, sonst leidet das Aroma. Die Lagerung von Erdbeeren ist wegen der empfindlichen und leicht verderblichen Früchte sehr schwierig. Sie können im Kühlschrank drei bis vier Tage aufbewahrt werden (am besten mit Abstand verteilt auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller).

Erst kurz vor dem Verzehr sollten die Erdbeeren vorsichtig in einer Schüssel mit Wasser gewaschen werden. Achten Sie darauf, dass beim Waschen und Putzen keine Druckstellen entstehen. Ein harter Wasserstrahl kann die Früchte verletzen, sie verlieren dann Saft und Aroma. Aus dem gleichen Grund werden Stiele und Blätter auch erst nach dem Waschen abgezupft. Die Früchte immer erst kurz vor dem Servieren zuckern, sonst ziehen sie zuviel Saft und werden weich.

Größere Mengen können auch eingefroren werden, wenn man sie nicht direkt weiterverarbeiten oder essen möchte. Wählen Sie sorgfältig nur einwandfreie Früchte aus. Die gesäuberten Früchte auf einen Teller oder Tablett legen und drei bis vier Stunden zum Schockgefrieren ins Tiefkühlfach oder in die Gefriertruhe legen. Danach können die vorgefrosten Erdbeeren in einen Gefrierbeutel oder eine Schüssel gefüllt werden. So kleben die Erdbeeren später nicht zusammen und können auch einzeln entnommen werden. Tiefgefroren halten sie sich etwa ein Jahr, beim Auftauen verlieren sie jedoch an Farbe und Geschmack.

Übrigens: Die Königin der Beeren, wie die Erdbeere häufig genannt wird, stammt aus der Familie der Rosengewächse, zu denen auch Kirschen, Pfirsiche und Himbeeren gehören. Die rote Frucht, die wir so gerne essen, ist eigentlich gar keine Beere. Der rote Teil ist tatsächlich eine Scheinfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die Nüsschen, die auf dem roten Fruchtboden sitzen.



Freche Früchtchen!

Frische Erdbeeren schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder. Denn Erdbeeren bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und bieten ein wunderbares Geschmackserlebnis. Verantwortlich dafür ist die Kombination aus Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Aromastoffen. Aber auch die Festigkeit des Fruchtfleisches und der Saftgehalt beeinflussen den Geschmack.

Tipp: Erdbeeren sollte man nicht nur nach dem schönen Aussehen auswählen. Besonders große Früchte sind oft hohl und schmecken wässrig - die kleinen und mittleren, etwas dunkleren Sorten dagegen haben meist ein intensiveres Aroma. Deshalb: Probieren lohnt sich!

Nicht nur im Geschmack, auch bei den Inhaltsstoffen nimmt die Erdbeere einen Spitzenplatz unter den Früchten ein. In der vollreifen, tiefroten Erdbeere konzentrieren sich viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Mit einem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt von rund 65 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch übertrifft sie sogar Orangen und Zitronen. Darüber hinaus enthält sie Vitamin A, B1, B2 und B6 und die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Fluor. Kalium reguliert den Wasserhaushalt, Phosphor ist für Aufbau und der Erhaltung von Knochen und Zähnen unentbehrlich; Magnesium ist zuständig für die Muskeltätigkeit. Für den Stoffwechselprozess erfüllen Zink, Kupfer und Mangan wichtige Funktionen. Erdbeeren sind ein hervorragender Eisenlieferant und fördern damit die Blutbildung. Zudem enthalten sie viel Folsäure, die für guten Schlaf sorgt.

Erdbeeren wird auch eine schlank machende Wirkung nachgesagt. Ihr Nährwert beträgt 136kJ/100g (32kcal/100g). Die Früchte selbst sind also nicht nur kalorienarm, sondern auch ein natürlicher Appetitzügler. Erdbeeren wirken, ähnlich wie Ananas, Kiwi oder Spargel, entwässernd und entschlackend. Der hohe Ballaststoffgehalt der Frucht regt den Darm an und sorgt - bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr - für eine gesunde Verdauung.

Lecker, Lecker: Erdbeer-Rezepte!

Nach Ihrem Erdbeer-Pflückausflug sollten Sie unbedingt die folgenden Rezepte ausprobieren - die kühlen Drinks mit den selbst gepflückten Erdbeeren schmecken Ihnen und Ihrer Familie bestimmt doppelt gut!

Erdbeer-Bowle (ohne Alkohol)

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 150 g Zucker
- 2 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser

Den Zucker in 1 l Apfelsaft auflösen, die Erdbeeren begeben. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den restlichen Apfelsaft und das Mineralwasser (gut gekühlt) dazu gießen.



Erdbeershake

Zutaten (für ein Glas)

- 100 g Erdbeeren
- 125 ml Milch (1,5% Fett)
- 1 Messerspitze Vanillemark
- Zucker

Zunächst die Erdbeeren waschen und pürieren. Dann zusammen mit der Milch, dem Vanillemark und dem Zucker in einen Mixer geben. Zum Schluss alles in ein Longdrinkglas gießen. Tipp: Die Milch sollte eiskalt sein, dann schmeckt der Erbeershake frischer. Wer mag, kann natürlich auch Eiswürfel oder eine Kugel Vanilleeis mit ins Glas tun.

Beauty-Tipps mit Erdbeeren

Erdbeeren versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und Fruchtsäuren - und können daher auch toll für selbst gemachte Naturkosmetik genutzt werden. Auf der Haut haben sie wegen der Säuren eine peelende Wirkung. Schon zu Großmutter's Zeiten wurde die Erdbeere für kosmetische Zwecke genutzt. Man zerquetschte zum Beispiel Erdbeeren und Himbeeren und gab den Saft ins Badewasser. Das erfrischt und pflegt die Haut.

Erdbeer-Quark-Maske für einen schönen Teint

Eine Hand voll Erdbeeren zerdrücken und mit einem Teelöffel Honig, einem Teelöffel Quark und einem Teelöffel einfacher Gesichtscreme (z.B. Nivea) vermischen. Dann auf Hals, Gesicht und Dekolleté auftragen und etwa zwanzig Minuten einwirken lassen. Nach 20 Minuten mit viel warmem Wasser abwaschen. Das macht einen tollen Teint!

Erdbeer-Öl-Maske gegen trockene Haut

Erdbeeren eignen sich auch als Maske gegen trockene Haut. Dafür 100 Gramm pürierte oder zerdrückte Erdbeeren, drei Esslöffel Sahnequark und einen Teelöffel Olivenöl verrühren, auf die Haut auftragen und zehn Minuten einwirken lassen. Anschließend mit einem feuchten Tuch sanft abnehmen.

Erdbeersaft gegen unreine Haut

Erdbeere halbieren und mit dem Saft das Gesicht einreiben, alles kurz einwirken lassen und dann mit kaltem, klarem Wasser abspülen. Danach ist die Haut schön weich. Wenn man den Saft über Nacht einwirken lässt, kann man damit sogar Pickel und Mitesser bekämpfen. Mit dem frisch gepressten Erdbeersaft spart man sich jedes Gesichtswasser!

