

## Die Erdbeere.

Wer isst sie nicht gerne? Das sehnsüchtige Warten hat mit dem heutigen Tag ein Ende. Von nun an können Sie Erdbeeren aus Sachsen und Sachsen-Anhalt pflücken oder kaufen - und vor allem genießen. Am besten schmeckt das Naschobst frisch vom Feld. Sie können die Erdbeeren auch kurzzeitig bei ca. 2 °C lagern. Ihre Bekömmlichkeit verlängern Sie, wenn die Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden. Die rote Frucht kann uns zu jeder Mahlzeit erfreuen:

Frühstück:	Erdbeer-Gelee, Erdbeermarmelade auf Erdnussbutter, Erdbeer-Müsli, Erdbeer-Pancake
Vorspeise:	Erdbeer-Spargel-Salat, Erdbeer-Avocado-Hähnchen-Salat, Erdbeer-Obst-Salat
Hauptspeise:	Erdbeer-Kaltschale, Erdbeer-Gazpacho, Erdbeer-Milchreis, gefüllte Erdbeer-Taschen
Nachtsch:	Erdbeer-Kompott, Erdbeer-Eis, Erdbeerspieß mit Schokolade, Erdbeer-Sorbet, Erdbeer-Wackelpudding, geschichtetes Erdbeer-Jogurt-Glas, Erdbeermousse, Erdbeer-Macaron, Erdbeer-Tiramisu, Erdbeer-Grütze, Erdbeerpudding, Erdbeer-Waffeln, Erdbeertorte, Erdbeer-Crumble, Erdbeer-Muffin, Erdbeersahnetorte, Erdbeereissoufflé
Getränke:	Erdbeer-Himbeer-Smoothie, Erdbeer-Limonade, Erdbeer-Granita, Erdbeer-Lassi, Erdbeer-Cocktail, Erdbeer-Buttermilch-Shake, Erdbeer-Kefir, Erdbeer-Limes, Erdbeer-Slush, Frozen-Erdbeer-Daiquiri, Erdbeer-Sekt, Erdbeer-Mojito, Erdbeer-Minze-Drink
Ganzjährig:	Erdbeerdressing, Erdbeercurd, Erdbeer-Sauce, Erdbeerchutney, Erdbeer-Paprika-Creme

Die Erdbeeren aus dem Supermarkt sind groß, mittelrot und druckunempfindlicher. Eine ganz besondere Süße weisen freilich die Früchte der Selbstpflücke auf. Sie sind dunkelrot und besonders aromatisch. Ihr Reifegrad lässt sich am besten an der Farbe der Körner erkennen. Erst wenn sie sich gelb verfärbt haben, sind die Erdbeeren am leckersten. Vor allem weil Erdbeeren nicht nachreifen und nur kurz haltbar sind, werden die Erdbeeren morgens mit Kelchblatt und voll ausgereift abgeknipst.

Wussten Sie, dass es sich bei den Körnern um die eigentliche Frucht handelt und die Erdbeere daher zu den Sammelnussfrüchten gehört? Der sogenannte rote Blütenboden ist nur eine Scheinfrucht.

Dies ändert aber nichts an den wertvollen, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Bekanntermaßen gibt es kaum eine gesündere Süßigkeit als Erdbeeren. Oft fallen uns die Entscheidungen zwischen Kopf, Herz und Bauch sehr schwer. Doch bei Erdbeeren ist für jeden etwas dabei: Mangan steigert die Konzentrationsfähigkeit, Kalium und Magnesium schützen das Herz vor Entzündungen und mit gerade einmal 32 kcal / 100 g ist die Erdbeere ein Superschlankmacher. Die intensive Farbe verrät ihre hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen. Beeindruckend ist auch ihr Vitamin-C-Gehalt. Denn eine Erdbeere liefert mehr Vitamin C als eine Orange. Mit diesen erstklassigen Eigenschaften macht die Erdbeere ihrer Bezeichnung als einheimisches Superfood alle Ehre.

Die Erdbeeren schätzen sandige Lehme bis lehmige Sande, ein gut durchlüftetes Blattwerk und einen nährstoffreichen, gleichmäßig befeuchteten, gelockerten Boden. Das Stroh in den Erdbeerreihen hält die Pflanzen sauber, verhindert das Wachstum von Unkraut und erschwert Schnecken den Weg.

Ganz genau kennt sich Züchter Dr. Olbricht mit den Vorlieben der Erdbeere aus. Er präsentiert uns heute die Gourmetfrucht „Renaissance“ mit ihrem hocharomatischen Geschmack und dem herzförmigen, festen Fruchtfleisch.

Es gibt eine Vielzahl an Erdbeersorten. Sie unterscheiden sich nach Form, Geschmack, Farbe, Festigkeit des Fruchtfleisches und Inhaltsstoffe. Vor allem wegen der variierenden Reifezeit können wir uns einheimische Erdbeeren länger schmecken lassen.

Lassen Sie sich von der genialen Schöpfung der Natur verführen und vernaschen Sie nach Herzenslust einheimische Erdbeeren!