

Erdbeere

Allgemeines

Die Erdbeere gehört botanisch zu den Sammelnussfrüchten. Aus Sicht des Handels wird sie jedoch den Beeren zugeordnet. Sie ist in Europa neben dem Apfel das beliebteste Saisonobst. Die Früchte wachsen an Stauden sehr nahe am Boden und brauchen mildes Klima und viel Sonne. Wenn sie reif sind, sehen sie hell- bis dunkelrot aus und auf ihrer zarten Haut sieht man kleine gelbe Kerne, die angenehm knuspern. Es gibt runde, ovale und kegelige Erdbeeren. Sie schmecken sehr süß und aromatisch.



Sorten

Erdbeeren werden in Walderdbeeren und Gartenerdbeeren unterteilt. Die Walderdbeeren sind wilde Beeren und wesentlich kleiner als die Gartenerdbeeren. Es gibt mehr als 1.000 verschiedene Sorten von Erdbeeren. Im Bio-Einzelhandel findet man häufig die Sorten El Santa, Figaro, Elegance und Malwina.

Lagerung

Eine Erdbeere verliert schnell ihr Aroma und ist leicht verderblich. Sie sollte deshalb kühl gelagert und möglichst frisch verzehrt werden. Sie zählt zu den nicht klimakterischen Früchten. Das heißt, sie müssen reif geerntet werden, da sie nicht nachreifen.

Präsentation

Erdbeeren sind äußerst druckempfindlich und faulen schnell. Deshalb ist es wichtig, dass man sie regelmäßig auf Fäulnis untersucht. Wenn sie einmal in Körbchen gelegt wurden, sollte man sie nicht mehr herausnehmen und umschichten.

Verwendung

Die Erdbeere wird sehr gern roh gegessen. Auch als Marmelade, Eis, Kompott oder Torten- und Kuchenbelag ist sie sehr beliebt.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Besonders bemerkenswert ist ihr hoher Vitamin C-Gehalt. Dieser ist ca. doppelt so hoch wie bei Zitrusfrüchten. Als weiteres wichtiges Vitamin enthalten Erdbeeren Folsäure. Außerdem sind sie reich an Mineralstoffen wie Eisen, Calcium, Kalium und Phosphor. Weiterhin sind sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Polyphenole) enthalten, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Erdbeeren sind sehr kalorienarm.