

## **Warenkunde – Die Erdbeere**

Botanisch gesehen ist die Erdbeere gar keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Auf dem roten Blütenboden befinden sich die eigentlichen Früchte der Erdbeere: die Nüsschen. Ob Nuss oder Beere – die Erdbeere ist unser liebstes Sommer-Früchtchen!

### **Erdbeere – Herkunft:**

Der botanische Name der Erdbeere "fragaria" ist vom lateinischen Verb "fragare" abgeleitet, das "duften" bedeutet. Die Stammpflanze unserer heutigen Garten-Erdbeere wurde um 1750 in Amsterdam entdeckt. Heute gibt es über 1.000 Sorten.

### **Erdbeere – Einkauf/Saison:**

Die ersten heimischen Erdbeeren gibt es ab Mitte Mai. Bis Ende Juli hat die Erdbeere dann Saison. Achten Sie beim Einkauf auf reife, rote Früchte ohne Druckstellen, nur sie entfalten ihr ganzes Aroma. Prüfen Sie bei Körbchen auch die unten liegenden Früchte. Tipp: Kleine Erdbeeren haben meist mehr Geschmack als große. Am intensivsten schmecken die wilden Walderdbeeren, deren Saison im Juli beginnt.

### **Erdbeere – Verwendung:**

Frisch gepflückt, ganz pur, schmeckt die Erdbeere unwiderstehlich gut. Aber natürlich lieben wir auch Desserts und Marmeladen mit Erdbeeren, Erdbeerkuchen und Erdbeertorte.

### **Erdbeere – Aufbewahrung:**

Am besten verzehren Sie Erdbeeren ganz frisch, denn die empfindlichen Früchte werden schnell matschig. Im Kühlschrank können Sie Erdbeeren 1-2 Tage aufbewahren – am besten auf einem Tablett oder Teller, damit sie keine Druckstellen bekommt. Wenn Sie die Früchte länger aufbewahren wollen, sollten Sie die Erdbeeren einfrieren.

### **Erdbeere – Ernährung:**

Erdbeere enthält viele Vitalstoffe bei nur wenig Kalorien: Eisen, Kalium und Vitamin C sorgen für die Gesundheit, nur etwa 30 kcal pro 100 Gramm für Ihre schlanke Linie.