



Die Erdbeere:

Wissenschaftlicher Name	Fragaria spp.
Familie	Rosengewächse
Sorten	Es gibt ca. 20 Erdbeerarten mit über 1.000 Sorten, die jeweils in Früh-, Mittel- und Spätblüher eingeteilt werden. Im Handel bekannte Sorten sind u.a.: Honeoye, Polka, Sonata.
Herkunft	Ursprünglich kommt die Erdbeere aus den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel. In Europa verbreitete sich vor allem die Walderdbeere.
Anbau	<p>⇒ Die Erdbeerpflanze ist winterfest, aber empfindlich gegen Austrocknung in rauen, windigen oder allzu heißen Lagen. Erdbeeren verlangen einen tiefgründigen, humosen Lehmboden beziehungsweise lehmigen Sandboden. Der sollte gut mit Nährstoffen versorgt sein, einen ausreichenden Humusgehalt aufweisen und durchlässig sein.</p> <p>Die Ernte beginnt je nach Region ab Mai / Anfang Juni und geht bis in den August.</p>
Merkmale	<p>Krautige Pflanzen, seidig behaart mit dicken, fadenförmigen Ausläufern, an denen sich rötliche und fleischige so genannte Scheinfrüchte aus weißen Blüten entwickeln.</p> <p>Frucht: rund, rot</p> <p>Geschmack: süß, säuerlich</p>
Wissenswertes	Botanisch gesehen, ist die Erdbeere keine Beere, sondern eine Nuss! Genaugenommen ist sie eine Sammelnussfrucht. Die Erdbeere selbst ist nur eine Scheinfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die gelbgrünen winzigen Nüsschen beziehungsweise Samen, die ringsum auf dem hochgewölbten Blütenboden sitzen.

	<p>Früchte ungewaschen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Dort sind sie mehrere Tage haltbar. Die Früchte lieber in einer mit Wasser gefüllten Schüssel vorsichtig reinigen. So bleiben sie unversehrt und behalten zudem ihren Geschmack.</p>
Inhaltsstoffe	<p>Hoher Wassergehalt (ca. 90%)</p> <p>Eisen, Flavonoide, Folsäure, Fruchtsäuren, Kalium, Kalzium, Kobalt, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Phytosterine, Zink, Zuckeralkohole, viel Vitamin-C (in 100 g bis zu 60 mg) und weitere Vitamine wie E, K und B</p>

Rezeptidee: Erdbeer-Quark (4 Portionen)

Zutaten:

- Erdbeeren
- Quark
- Joghurt
- Süßungsmittel nach Wahl (optional)

Utensilien: große Schüssel, Schneidebrett, scharfes Messer, Schneebesen

Zubereitung:

Die Erdbeeren werden zunächst gründlich gewaschen.

Der Quark und der Joghurt werden zu gleichen Teilen in eine Schüssel gegeben und mit dem Schneebesen vermengt.

Wenn gewünscht kann etwas Süß hinzugeben werden. Hierzu eignet sich bspw. Honig. Die Erdbeeren verleihen dem Quark-Joghurt-Gemisch jedoch eine natürliche Süße, daher ist ein Süßungsmittel nicht unbedingt notwendig.

Die Erdbeeren werden geachtelt und anschließend zu dem Quark-Joghurt-Gemisch hinzugegeben.



Erdbeeren haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Mit 65 Milligramm pro 100 Gramm Erdbeeren liegt dieser weit über dem von Zitronen und Orangen.