



Die Erdbeere:

Wissenschaftlicher Name	Fragaria spp.
Familie	Rosengewächse
Sorten	ca. 20 Erdbeerarten mit über 1.000 Sorten, die jeweils in Früh-, Mittel- und Spät Blüher eingeteilt werden.
Herkunft	Ursprünglich aus den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel. In Europa verbreitete sich vor allem die Walderdbeere.
Anbau	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. Die Ernte beginnt je nach Region ab Mai / Anfang Juni und geht bis in den August.
Merkmale	Pflanze: Krautige Pflanzen, seidig behaart mit dicken, fadenförmigen Ausläufern, an denen sich rötliche und fleischige so genannte Scheinfrüchte aus weißen Blüten entwickeln. Frucht: rund, rot Geschmack: süß, säuerlich
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. Früchte ungewaschen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Lieber in einer gefüllten Schüssel mit Wasser vorsichtig reinigen. So bleiben sie unversehrt und behalten zudem ihren Geschmack.
Inhaltsstoffe	Hoher Wassergehalt (ca. 90%) Vitamine: Vitamin C (in 100 g bis zu 60 mg) weitere Vitamine wie E, K und B Folsäure Mineralstoffe: Eisen Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink

Wusstet ihr, dass
Erdbeeren einen weit
höheren Vitamin-C-Gehalt
(mit 65mg pro 100g) haben
als Zitronen und Orangen.

Rezeptidee: Erdbeer-Quark (4 Portionen)

Zutaten:

150g Erdbeeren
250g Quark
150g Joghurt
25g Agavendicksaft oder anderes Süßungsmittel

Utensilien: Küchenwaage, Schüssel, Schneidebrett, scharfes Messer, Schneebesen

1. Schritt: 150g Erdbeeren, 250g Quark, 150g Joghurt

Die Erdbeeren werden zunächst gründlich gewaschen und geachtet. Der Quark und der Joghurt werden in eine Schüssel gegeben und mit dem Schneebesen vermengt.

2. Schritt: 25g Agavendicksaft oder anderes Süßungsmittel

Wenn gewünscht kann etwas Süß hinzugeben werden. Hierzu eignet sich bspw. Agavendicksaft oder Honig. Anschließend die Erdbeerstücke zu dem Quark-Joghurt-Gemisch hinzugegeben.

Nährwerte: Energie (kcal) – 154/Portion
Kohlenhydrate – 24,7g/Portion
Eiweiß – 9,9g/Portion
Fett – 1g/Portion

