



Wissenswertes über die Erdbeere

Power Frucht & Vitaminbombe

Die Erdbeere wird als Königin der Beeren bezeichnet - und das zu Recht!

Schließlich ist die „Fragaria ananassa“ (so ihr botanischer Name) hier bei uns zu Lande, abgesehen von Äpfel, das beliebteste Obst.

Walderdbeeren kannten bereits unsere Urahnen. Erste Funde reichen bis in die jüngste Steinzeit zurück. Römische Dichter nannten die Früchte „frega“ oder „fregum“; diese Begriffe leiten sich aus dem lateinischen „fragare“ = duften ab.

Im Mittelalter wurden Walderdbeeren auf großen Flächen kultiviert. Man kannte bereits allerlei Methoden, um die Reife zu beschleunigen oder die Ernte zu verlängern. Nur die Größe der aromatischen Winzlinge ließ sich durch nichts beeinflussen, sie wachsen bis heute kaum fingernagelgroß. Mit der Entdeckung der Neuen Welt war jedoch auch dieses Problem gelöst. Französische Siedler fanden entlang des kanadischen Sankt-Lorenz-Stromes leuchtend scharlachrote Erdbeeren, die sehr aromatisch schmeckten und zugleich recht groß waren. Als „Amerikanische Scharlacherdbeere“ fand diese Frucht rasch Eingang in die botanischen Gärten von Europa. Englische Siedler fanden in Virginia eine weitere Form der Scharlacherdbeere. Diese Erdbeerart reifte deutlich vor der Walderdbeere. Die ansehnliche Fruchtgröße tat das ihre, um die Walderdbeere rasch aus dem Anbau wieder auf ursprüngliches Gebiet, nämlich wildwachsend im Wald, zu verdrängen. 1820 gab es bereits 70 verschiedene Sorten der Scharlacherdbeeren.

Die Erdbeeren, die heute unseren heimischen Markt bestimmen, kommen ebenfalls aus Übersee. Sie sind nicht, wie man vermuten könnte, eine Züchtung aus der Walderdbeere. Sie sind eine Kreuzung aus der kleinen amerikanischen Scharlacherdbeere mit der großfruchtigen „Schönen von Chile“, die der französische Fregattenkapitän und Hobbybotaniker Amédée François Frezier 1714 von seinen Fahrten mitbrachte. Die „Chile-Erdbeere“ sah mit ihren ledrig starren, blau-grüne Blättern, dem behaarten Stängel und sensationell große Früchten ganz anders aus als die bisher bekannten Arten.

In Amsterdam tauchte um 1750 eine neue Art von Erdbeeren auf. Die Holländer nannten sie wegen ihres Geschmacks und der Form „Ananas-Erdbeere“. Der Gärtner Antoine Nicolas Duchesne erkannte, dass es sich dabei um eine Mischform handelte, hervor-gegangen aus Blüten der Chile-Erdbeere, die mit Pollen der Scharlacherdbeere bestäubt worden waren. Diese Artkreuzung ist die Stammform unserer heutigen Gartenerdbeere, die „Fragaria ananassa“.

Es gibt inzwischen weit über 1000 Sorten mit recht unterschiedlichen Boden- und Klimaansprüchen, verschiedenem Aussehen, Geschmack und Wuchshabitus. Jedes Jahr kommen ein paar neue Sorten hinzu. Traditionelle Sorten verschwinden nach und nach aus dem Erwerbsanbau.



Heute wird z. B. kaum noch die vor gar nicht so langer Zeit meist angebaute Sorte Senga Sengana angeboten. Sie gilt als zu empfindlich und nicht ansehnlich genug.

Wann beginnt die Erdbeersaison?

In der Regel beginnt die Erdbeersaison hier in Deutschland Mitte Juni und endet Ende Juli.

Wir nutzen unterschiedliche Anbaumethoden um die Ernte über den normalen Zeitraum hinaus auszudehnen bzw. zu verfrühen. Bereits Anfang Mai können wir die ersten saftig-roten „Aromabomben“ aus geschütztem Anbau (Folientunnel) pflücken. Danach sind die mit Vlies oder Folie abgedeckten Erdbeeren bereit zur Ernte und circa 7 – 10 Tage später die Normalkultur d.h. ohne Abdeckung.

Ende Januar/Anfang Februar decken wir einen Teil unserer Erdbeerpflanzen mit Stroh ab. Dabei wird das Stroh nicht wie üblich zwischen die Erdbeerreihen, zum Schutz gegen Verschmutzung der Früchte, sondern direkt auf die Pflanze gestreut. Die Strohaufgabe, die die Erwärmung des Bodens verhindert, wird im April entfernt, wenn der Austrieb beginnt. Die Ernte verzögert sich so um bis zu 10 Tage, allerdings bleiben die Früchte etwas kleiner.

Später noch sind die Wartebeeterdbeeren, auch Terminkultur oder Frigopflanzen genannt, reif. Bei dieser Form des Anbaus werden die Erdbeerpflanzen im Dezember gerodet und bis zum Auspflanzen bei -1,5°C in der Kühlzelle gelagert. Ungefähr 8 Wochen nach der Pflanzung reifen die ersten Früchte heran. So können wir durch den Pflanztermin in etwa den Erntebeginn festlegen.

Im Gegensatz zu den üblichen, einmal tragenden Erdbeeren, gibt es darüber hinaus auch spezielle Züchtungen, die bis in den Herbst hinein immer neue Blütenstände schieben und somit auch eine längere Ernteperiode ermöglichen. Diese nennt man „remontierende Erdbeeren“.

Die Erdbeeren werden bei uns am selben Tag erst gepflückt und dann verkauft!
Und das ist wichtig: Frische Erdbeeren schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder. Lange Transportwege und Lagerung schaden den wertvollen Inhaltsstoffen.

Erdbeeren selber pflücken ist bei uns schon seit einigen Jahren nicht mehr möglich!

Wozu zählen Erdbeeren?

Die zur Familie der Rosengewächse gehörenden Erdbeerstauden zählen botanisch zu den Sammelnussfrüchten und sind eher mit Hagebutten und Mispeln verwandt als mit den „echten“ Beerensorten. Die eigentlichen Früchte der Erdbeerpflanze sind nämlich die winzigen, gelblichen Nüsschen, die auf der Oberfläche eingebettet sind. Was wir als Frucht bezeichnen, ist streng genommen die verdickte Blütenachse.



Wie viel Erdbeeren isst der Deutsche pro Jahr?

96 % aller Deutschen essen gern Erdbeeren, im Jahr zwischen 2,3 – 2,5 kg pro Kopf und Einwohner. Damit zählen Erdbeeren zu den beliebtesten Obstsorten. Nur der Apfel darf sich einer größeren Beliebtheit erfreuen, da er in größeren Mengen verzehrt wird.

Wie gesund sind Erdbeeren?

Erdbeeren bestehen zu 90 % aus Wasser und sind mit ca. 30 Kalorien pro 100 g sehr kalorienarm, enthalten mehr Vitamin C als eine Zitrone oder Orange und wirken sogar entschlackend. Sie enthalten doppelt so viel Asparaginsäure wie z.B. Spargel. Darüber hinaus soll der rote Farbstoff der Erdbeere vor zellschädigenden Substanzen schützen und die in Erdbeeren enthaltene Phenolsäure das Wachstum von Tumorzellen hemmen.

Erdbeeren haben unter den einheimischen Früchten den höchsten Gehalt an Mangan, welches die Produktion von Knochen und Blut begünstigt, Haare und Haut mit Farbpigmenten versorgt und die Bildung der Schilddrüsenhormone anregt.

Erdbeeren enthalten viele Mineralstoffe wie z.B. Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen. Die kleinen Kernchen der Erdbeere dienen als Ballaststoffe und bringen den Darm auf Trab und sind aufgrund des relativ hohen Eisengehalts blutbildend und blutreinigend. Erdbeeren sind außerdem harntreibend und regen den Stoffwechsel an.

Mit etwa 64 mg pro 100 g Fruchtfleisch liefern die Früchte rund doppelt soviel Vitamin C wie Zitrusfrüchte und zählen damit zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin C Gehalt. Mit nur 150 g Erdbeeren ist der Tagesbedarf an lebenswichtigen Vitaminen abgedeckt.

Erdbeeren enthalten darüber hinaus Provitamin A, B1, B2 und das Vitamin K sowie Folsäuren. Sie stärken das Immunsystem!

Wie vielfältig ist die Erdbeere?

Die Erdbeere ist eine sehr vielfältige Frucht, sie eignet sich pur, als Marmelade oder Konfitüre, als Saft oder Likör, als Dessert oder auf Kuchen, in Salaten und vieles mehr aber auch für die Hautpflege sind Erdbeeren bestens geeignet. Eine Gesichtsmaske aus Erdbeermus, süßer Sahne und Honig ist bspw. besonders gut für die trockene Haut.



Tipps zum Umgang mit den sensiblen Früchten

Erdbeeren sollten nach der Ernte so schnell wie möglich verarbeitet und gegessen werden.

- Erdbeeren einfach in stehendes Wasser tauchen. Immer darauf achten, dass Erdbeeren nie unter dem Wasserstrahl gewaschen werden, da die zarten Früchte dabei beschädigt werden.
- Die grünen Kelchblätter immer erst nach dem Waschen entfernen, da die Erdbeeren sonst an Aromen und Inhaltsstoffen verlieren.
- Erdbeeren immer erst kurz vor dem Servieren zuckern, ansonsten ziehen sie zuviel Saft und werden weich.

Zur langfristigen Lagerung können Erdbeeren eingefroren werden. Ordnen Sie dafür die gewaschenen und geputzten Beeren auf einem **Backblech** oder in einer flachen Schale einzeln an und frieren diese vor. Wenn Sie die Erdbeeren danach zusammen in einem Beutel oder einer Schüssel in der Truhe aufbewahren, bleiben die Früchte besser in Form, kleben nicht zusammen und können später einzeln entnommen werden. Sortieren Sie vor dem Einfrieren überreife oder unreife Beeren aus. Gefrorene Erdbeeren behalten ihre Form besser, wenn man sie noch leicht gefroren verarbeitet.

Am besten verbrauchen oder verarbeiten Sie die Erdbeeren sofort, denn schon wenige Stunden nach der Ernte büßen sie Aroma ein. Für die kurzfristige Lagerung ist es am Besten die Erdbeeren ungewaschen und abgedeckt an einem kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren. So halten sie sich 1 – 2 Tage.

Für die Aufbewahren verwenden Sie nach Möglichkeit flache Behälter, da die Früchte druckempfindlich sind. Vorher sollten Sie alle beschädigten Früchte entfernen, da diese sehr schnell Schimmel ansetzen.