



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Vorfreude pur: Die Erdbeeren kommen

Bald ist es wieder so weit: Die regionale Ernte köstlicher Erdbeeren geht an den Start. Da lohnt sich schon jetzt ein Blick auf die besten Eigenschaften der beliebten Früchte.

Straelen, 11.4.2024

Echte Erdbeefans können es kaum erwarten, bis sie ihr Lieblingsobst wieder genießen können. Je nach Witterung schon im April, aber spätestens Anfang Mai kommen die roten Früchte aus regionalem Anbau wieder in den Handel. Eigentlich gibt es kaum jemanden, der Erdbeeren nicht mag. Geschmacklich macht sie die ausgewogene Balance von süß und sauer einfach unwiderstehlich. Ihr Genuss weckt gleich auch die Vorfreude auf die kommenden unbeschwerten Sommertage – und das schon seit Urzeiten. Denn ihre Vorläufer, die Walderdbeeren, waren wohl bereits in der Steinzeit bekannt. Im Mittelalter wurden sie erstmals auf größeren Flächen angebaut. Die Früchte waren allerdings noch sehr klein. Mitte des 18. Jahrhunderts entstand aus einer Kreuzung zweier Sorten nord- und südamerikanischer Herkunft die Gartenerdbeere mit größerer Frucht, die sich rasch in Europa ausbreitete. Sie ist der Ursprung der vielen Sorten, die wir heute genießen können.

Die Vielfalt reicht von beliebten Sorten wie Clery und Mara des Bois über Elsanta und Senga Sengana bis zur Korona und Ostara. Manche wie die Lambada sind besonders empfindlich, andere wie die Calypso sind robuster – beide schmecken unwiderstehlich süß. Weltweit gibt es etwa 1000 unterschiedliche Sorten, für den kommerziellen Anbau in unseren Breiten eignen sich etwa 20, die sich in Geschmack, Größe und Reifezeit unterscheiden können. Vielfältig sind auch ihre Vorteile für unsere Gesundheit. So enthalten Erdbeeren viel Vitamin C, das gut fürs Immunsystem sein soll, sowie Antioxidantien, denen eine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf nachgesagt wird. Ebenfalls an Bord ist die gerade für





Schwangere so wichtige Folsäure. Daraus hat sich in Frankreich der natürlich eher witzig verstandene Umkehrschluss entwickelt: Hat eine Frau besonderen Heißhunger auf Erdbeeren, so gilt dies als möglicher Hinweis auf eine Schwangerschaft.

Dass Erdbeeren ein echtes Superfood sind, ist unbestritten. Und am besten schmecken sie frisch und pur. Da die Saison für hiesige Früchte aber bis in den Juli hineingeht, sind natürlich auch Rezepte gefragt, die den Genuss um immer neue Varianten bereichern. Klassiker sind süße Varianten wie Erdbeerkuchen, köstliche Torten, Sorbet, Joghurt, Smoothies, Eis oder neue Ideen wie ein No-bake-Erdbeer-Cheesecake. Aber längst sind auch herzhaftere Zubereitungen in die Küche eingezogen. So eignen sich Erdbeeren hervorragend für Salsas oder Chutneys, die man beim Grillen zum Fleisch reicht. Unwiderstehlich sind Erdbeeren auch in Salaten mit Spargel, Spinat oder Feldsalat mit Ziegenkäse und Balsamico-Dressing.

Wem jetzt das sprichwörtliche Wasser im Munde zusammengelaufen ist, kann sich hier gleich mit weiteren Ideen für köstliche Erdbeer-Rezepte inspirieren lassen: In der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ gibt es unter www.1000gutegrunde.de zu jeder Saison immer die passenden Gerichte mit regionalem Obst und Gemüse zu entdecken. Wer nichts verpassen und auch von praktischen Profi-Tipps profitieren möchte, kann der Initiative auf Facebook und Instagram folgen.

*Headline: 35 Zeichen, Subline: 175 Zeichen,
Fließtext: 45 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.054 Zeichen*

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/x3se9si6u17g4171mbp78/PM24_TGG_Erdbeeren.docx?rlkey=3k1k8qwlunh9oxap17vawg9dx&dl=1





Bild 1: Frisch sind Erdbeeren einfach unwiderstehlich.



Bild 2: Der No-bake-Erdbeer-Cheesecake ist ein echter Frühlingssgenuss.



Bild 3: Super praktisch: der Erdbeerkuchen ganz ohne Backen.



Bild 4: Herzhaft und süß: Erdbeeren kombiniert mit Spargel.

Bild 1-3: © Monsieur Muffin / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 4: © Marmeladekisses/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1-4 (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/gefzpre64wab54yukrw5a/PM24_TGG_Erdbeeren_B.zi?p?rlkey=twz4b35jcm13rdv0vyxn0oa1p&dl=1





No-bake-Erdbeer-Cheesecake

Für den Boden:

- 35 g Butterkekse
- 35 g Zwieback
- 35 g geschmolzene Butter

Für die Creme:

- 500 g Erdbeeren (ca. 350 g passiert)
- Saft einer kleinen halben Zitrone
- 400 g Doppelrahm-Frischkäse
- 400 g Schmand
- Mark einer halben Vanilleschote
- 80 g Zucker
- 7 Blatt Gelatine

Zum Garnieren:

- 300 g Erdbeeren
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- nach Wunsch essbare Blüten

Zubereitung:

Die Erdbeeren für die Creme waschen, das Grün entfernen, pürieren und durch ein Passiersieb streichen.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Den Rand mit Acetatfolie auskleiden, dann erhält man einen schönen sauberen Rand. Alternativ den Rand fetten und Frischhaltefolie oder Backpapier faltenfrei andrücken.





Für den Boden Kekse und Zwieback in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz darüberrollen, bis kleine Brösel entstanden sind. Mit der geschmolzenen Butter vermischen, in die Springform geben und fest andrücken.

Einen Teil der restlichen Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und halbieren. Mit der aufgeschnittenen Seite eng an eng am Tortenrand entlang legen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Frischkäse, Schmand, Vanilleschotenmark, Zitronensaft, Zucker und Erdbeerpüree mit einem Rührgerät kurz aufschlagen. Die Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und die Creme unterrühren. Die Erdbeercreme vorsichtig auf den Keksboden verteilen und glatt streichen. Mindestens 3 bis 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.





Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 5 Handvoll Rucola
- 5 Esslöffel weißer Balsamico
- 1 Teelöffel Honig
- 150 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den grünen Spargel waschen, bei Bedarf im unteren Bereich schälen und in Stücke schneiden. Diese dann in 3 Esslöffeln Olivenöl für ca. 3 Minuten anbraten. Den weißen Spargel schälen, in Stücke schneiden und in 3 Esslöffeln Olivenöl für ca. 5 Minuten anbraten.

Die Erdbeeren säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, den Rucola waschen und den Parmesan hobeln. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermischen, den Balsamico darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

