

Gleich nach dem Apfel ist sie in der Schweiz die zweitbeliebteste Frucht: die Erdbeere. Sanft will sie angefasst und möglichst frisch genossen werden. Neben ihrer äusseren Schönheit kann die Königin der Beeren auch mit inneren Werten trumpfen. [Jürg Lendenmann](#)

Erdbeere

Verführerische Königin

«Zweifellos hätte Gott eine bessere Beere als die Erdbeere schaffen können, aber ebenso zweifellos hat er es nicht getan.»

Izaak Walton (1593–1683),
Dr. William Boteler (Butler) zitierend.

Schon zur Fasnachtszeit liegen sie an prominenter Stelle verführerisch in den Regalen der Grossverteiler: Die ersten Erdbeeren der Saison – aus Spanien. Über sie will ich nicht schreiben, auch nicht über die Erdbeeren, die es Ende April zu kaufen gibt. Aus ihnen bereite ich jeweils den Geburtstagsdessert für meinen Göttibuben zu, weil die Erdbeere

seine Lieblingsfrucht ist. Jedes Jahr suche ich in «der ganzen Stadt» nach reifen, schmackhaften Früchten. Und jedes Jahr denke ich, Steffen hätte frühestens im Mai/Juni zur Welt kommen sollen, um am Geburtstag leckere Schweizer Erdbeeren geniessen zu können. Dann erst wird die Königin der Beeren ihrem Titel gerecht.

Die Königin der Beeren

Hätte Steffen in der Steinzeit gelebt, er wäre auch in den Genuss seiner Lieblingsbeeren gekommen. Allerdings kannte man damals und bis zum Mittelalter bei uns nur die kleinen Walderdbeeren (*Fragaria vesca*). Erst 1714 brachte der französische Fregattenkapitän Amédée-

François Fraiser die in Südamerika heimische Sorte Blanc du Chili, *Fragaria chiloensis*, nach Europa. Die «Schöne von Chile» war weitaus grösser, fleischiger und saftiger. Im französischen Sprachraum wurden die Früchte Fraiser zu Ehren bald «la fraise» genannt. Es war der Botaniker Antoine Nicolas Duchesne, der 1766 *Fragaria chiloensis* mit der in Nordamerika heimischen Scharlacherdbeere, *Fragaria virginiana*, zu unserer heutigen Gartenerdbeere kreuzte. Heute gibt es weit über tausend Kreuzungen mit Namen wie Elsanta, Sonata, Darselect, Raurica, Joly, Flair und Eve's Delight. Sie unterscheiden sich nicht nur in ihrem Aussehen, Duft, Aroma, Geschmacksintensität und Wuchs, sondern

auch in ihren Ansprüchen an Boden und Klima. Eingeteilt werden können die Sorten in Einmaltragende, Immertragende und Monatserdbeeren.

Königinnen unter sich

Wie könnte es anders sein: Die Königin der Beeren und die Königin der Blumen gehören zur selben Familie – zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Der Gattungsname *Fragaria* leitet sich vom lateinischen Wort für «duften» ab.

Botanisch gesehen ist die Erdbeere keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Zudem finden sich die Früchte – einzigartig innerhalb der Rosengewächse – nicht in der Scheinbeere. Die winzigen gelben Nüsschen sitzen an der Oberfläche. Viele kennen die fadenförmigen Ausläufer, über die sich die Stauden vermehren. Weniger bekannt ist, dass auch aus den

Fortsetzung auf Seite 6



Rezept

Erdbeer-Minimuffins

Zum Glück müssen die versteckten Erdbeeren rasch genascht werden. Denn frisch schmecken die Muffins am besten.

Utensilien

- 1 Mini-Muffinblech mit 24 Vertiefungen
- 24 Papierbackförmchen

Zutaten für 24 Stück

- 100 g weiche Butter
- 150 g Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Orange, abgeriebene Schale
- 2 Eier
- 25 g Kokosflocken
- ca. 100 g Erdbeeren, klein gewürfelt
- 150 g UrDinkel-Halbweissmehl mit 20% Schrot
- ½ TL Backpulver
- Puderzucker, Erdbeeren und Erdbeerblüten, für die Garnitur

Zubereitung

- 1 Papierbackförmchen in die Blechvertiefungen legen.
- 2 Für den Teig Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Rohrohrzucker, Salz und Orangenschale unterrühren. Eier begeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Kokosflocken, Erdbeeren, Mehl und Backpulver beifügen, zügig unterrühren, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.
- 3 Minimuffins in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15 bis 18 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben, garnieren.

Tipps

Die Erdbeer-Minimuffins frisch geniessen. Erdbeeren durch andere Früchte ersetzen.



Das Rezept stammt aus dem Buch von Judith Gmür-Stalder: **UrDinkel-Guetli**. Fona Verlag, ISBN 978-3-03780-558-9

hartschaligen Nüsschen neue Pflanzen wachsen können – und zwar nicht nur dann, wenn sie an den Beeren eintrocknen und zu Boden fallen. Tiere wie Igel, Siebenschläfer und Amseln essen die Beeren, scheiden später die unverdaulichen, noch keimfähigen Nüsschen wieder aus und helfen bei der Verbreitung der Pflanze mit (Endochorie).

Rund 17 000 Tonnen Erdbeeren gelangen jährlich in der Schweiz in den Handel, wobei zwei Drittel importiert werden. Die Beerenbauern haben in den letzten paar Jahren die Anbaufläche auf rund 500 Hektaren ausgedehnt. Die grössten Anbauflächen finden sich im Kanton Bern, auf den weiteren Plätzen folgen die Kantone Thurgau, Zürich und Aargau. «Erdbeerkulturen erfordern beträchtliche Investitionen und sind arbeitsintensiv», schreibt Elisabeth Perkmann in ihrer Facharbeit bei der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch. Der Anbau von Erdbeeren sei für viele bäuerliche Familien eine wichtige zusätzliche Einnahmequelle, verlange aber neben guten Fachkenntnissen auch viel Fingerspitzengefühl und ständige Weiterbildung der Mitarbeiter.

Vitamin-C-Bombe

100 g Erdbeeren enthalten

0,7 g	Proteine
89,9 g	Wasser
7 g	Kohlenhydrate (v. a. Glucose und Fructose in ausgeglichenem Verhältnis)
2,2 g	Nahrungsfasern
0,5 g	Fett
39,7	Kilokalorien
20 µg	Vitamin B ₁ (Thiamin)
60 mg	Vitamin C (mehr als Orange und Zitrone)
62 µg	Folsäure (decken einen Fünftel des Tagesbedarfes von Erwachsenen)
20 mg	Calcium
152 mg	Kalium
12 mg	Magnesium
100 µg	Zink

Quelle: naehwertdaten.ch

Glykämischer Index: 28

Glykämische Last einer Portion: 1,54

Endlich Juni

Ab Mai/Juni (bis Ende September) haben dann, endlich, die einheimischen Erdbeeren Saison. Im optimalen Reifestadium gepflückt, erreichen sie dank kurzer Transportwege die Verkaufsstellen sehr schnell. Das ist wichtig, denn je frischer die Beeren, desto intensiver entfalten sie ihr Aroma. Dies wissen auch Erdbeer-Freaks, die ihre Früchte am liebsten selbst pflücken gehen oder die frisch gepflückten Früchte bei den Bauern kaufen (siehe Tipps-Kasten).

Was manche nicht wissen: Unreif gepflückte Erdbeeren kann man noch so lange lagern, sie reifen nicht nach wie beispielsweise Bananen.

Tipp: Wenn einmal die Beeren nicht gleich gegessen oder verarbeitet werden können: Die Früchte mit Kelchblättern und Stiel im Gemüsefach des Kühlschranks in einer flachen Schale (verhindert Druckstellen) zugedeckt (Deckel, Klarsichtfolie) maximal zwei Tage aufbewahren; vor dem Essen auf Zimmertemperatur erwärmen, damit sich das Aroma voll entfalten kann. Nicht unter fließendem, sondern in stehendem Wasser waschen.

Auch Tiefgefrieren der Früchte ist möglich; allerdings eignen sich die Beeren nach dem Auftauen nicht mehr für dekorative Zwecke.

Köstlichkeiten ohne Ende

Erdbeeren lassen sich in der Küche vielseitig einsetzen. Gerne werden sie mit Rahm oder Joghurt gegessen, als Saft oder Milchshake genossen, Bircher muesli zugegeben, mit Vanilleglace zu einem Coupe Romanoff kombiniert. Es existiert eine unglaubliche Vielzahl von Rezepten für Erdbeer-Desserts und -Kuchen. Beliebt sind auch Erdbeerkonfitüre – die vermutlich immer noch beliebteste aller Konfitüresorten – und Erdbeerkompott; beide lassen sich auch aus tiefgefrorenen Früchten herstellen. In die Rezepte der Nouvelle Cuisine und der Molekularküche hat die Erdbeere ebenfalls Eingang gefunden.

Inhaltsstoffe sind unter anderem Salicylsäure, Zimtsäure, Kaffeesäure, Chlorogensäure, Flavonoide sowie Gerbstoffe. In neueren Studien steht die antioxidative (zellschützende) Wirkung der Beeren im Zentrum. (Wald-)Erdbeeren werden in der Naturheilkunde eingesetzt wegen ih-

Tipps

Wo es die frischesten Erdbeeren zu holen gibt

Wer Erdbeeren auf Schweizer Bauernhöfen selbst pflücken will, findet Adressen via www.selberpfluecken.ch. Kenner empfehlen, die Beeren – mit samt den Kelchblättern und dem Stiel – am frühen Morgen zu ernten, wenn es noch kühl ist: Sie duften dann am intensivsten und sind weniger weich als in den Abendstunden.

Frisch geerntete Früchte in bester Qualität gibt es aber auch in Hofläden zu kaufen. Adressen von Hofläden finden sich u. a. auf: www.vomhof.ch

Wichtig: Erdbeeren sind empfindlich auf Druck. Darum sorgfältig transportieren und möglichst frisch essen.

rer harntreibenden, zusammenziehenden (adstringierend) und Proteine auflösenden Wirkungen.

Erdbeeren enthalten Histamin, einen weit verbreiteten Naturstoff, auf den manche Menschen mit allergieähnlichen Symptomen reagieren (Histaminintoleranz). Auch Gerbstoffe und allfällige Pestizidrückstände in den Erdbeeren können Reaktionen auslösen.

Links/Quellen

www.swissfruit.ch/erdbeeren

(Schweizer Obstverband)

www.regionalprodukte.ch

www.beerenland.ch

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch/erdbeeren finden Sie **weitere Rezepte**.