

Rot, saftig, süß - Erdbeeren

Das süße Früchtchen gilt in Österreich mit einem Verzehr von rund 3,6 Kilogramm pro Kopf als wahre Königin unter den Beeren.

Die Erdbeere genießt einen guten Ruf als Vitaminspender, Schlankmacher, vitalisierender Muntermacher und Wellness-Frucht.

Nicht zu unrecht, denn ihre Nährstoffe können sich sehen lassen. Mit etwa 33 kcal pro 100 g sind Erdbeeren ausgesprochen kalorienarm, sie bestehen nämlich zu 90 Prozent aus Wasser. Die rote Beere ist Spitzenreiter bei Vitaminen. Sie versorgt uns mit mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und liefert Folsäure, die vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt. Aroma-, Duft- und Farbstoffe sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Erdbeeren produzieren drei Mal so viel an den wertvollen Inhaltsstoffen, wie Grapefruits. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärken die Abwehrkräfte und wirken entzündungshemmend, außerdem können sie den Cholesterinspiegel senken.

Die Mineralstoffe Niacin, Kalium, Eisen und Zink sind ebenfalls reichlich enthalten.

Ein Sensibelchen

Erdbeeren sind sehr sensibel und reagieren nachtragend auf falsche Behandlung, deshalb sollten sie immer erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen und zubereitet werden. Die Stiele sollten erst nach dem Waschen abgezupft werden und man sollte sie nicht im Wasser liegen lassen.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die gesamte Frucht rot gefärbt ist und keine weiße Spitze hat, denn Erdbeeren reifen nicht nach. Zudem sollten die Früchte makellos und frei von verschimmelten und dunklen Stellen sein. Im Kühlschrank bleiben sie ein bis zwei Tage frisch. Erdbeeren sind äußerst druckempfindlich. Bei der Zubereitung sollten sie in stehendem Wasser kurz und vorsichtig gewaschen und auf Küchenpapier abtupft werden.

Ein Tipp für die schnelle Küche:

Frieren Sie Erdbeeren gleich portionsweise als Püree ein. Dazu einfach die frischen, gewaschenen Erdbeeren im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern, in Becher füllen (sehr gut eignen sich leere Joghurtbecher) und einfrieren. Sie haben jederzeit einen herrlichen Fruchtspiegel für Nockerl und Knödel.

Erdbeer- Minze Milchshake

Erdbeerzeit- Milchzeit!

Gerade die Kombination aus Erdbeeren, Minze und Milch macht aus dem Shake eine kühlende Köstlichkeit für heiße Tage!

Zutaten:

0,5l Milch

20g Erdbeeren

Frische Minze

3 EL Staubzucker

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Erdbeeren nur so lange mixen bis die Früchte zerkleinert sind. Zu langes Mixen zermahlt auch die gelben Kerne, dies kann das Getränk bitter machen.