

Lieblingsobst: Zu Recht trägt die Erdbeere den Beinamen „Königin der Beeren“.





Endlich Erdbeerzeit!

Erdbeeren machen glücklich und bald haben die roten Früchte wieder Saison. Mit dem Start der heimischen Ernte beginnt eine Zeit, die man unbedingt auskosten sollte. **TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

Auch wenn Erdbeeren aus Spanien und Italien schon in den Supermärkten zu finden sind, sollte man noch ein wenig Geduld haben. Ab Mitte Mai gibt es verlässlich die ersten heimischen Früchte am Markt. Vollreif geerntet, schmecken sie besser und haben weitaus kürzere Transportwege hinter sich. Die Vorfahren unserer heutigen Gartenerdbeeren sind die Chile-Erdbeere und die aus Amerika stammende Scharlach-Erdbeere, die Anfang des 18. Jahrhunderts nach Europa kamen. Um

1750 entstand dann aus einer Kreuzung der beiden Arten die Ananaserdbeere, die zur Stammform unserer Kulturerdbeeren wurde. Botanisch gesehen ist die Erdbeere aber gar keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Auf dem roten Fruchtkörper sitzen kleine Nüsschen, die Samen.

Rote Vielfalt. Die Gartenerdbeere (*Fragaria x ananassa*) ist die wichtigste Erdbeerart im Hausgarten und im Erwerbsanbau. Sie umfasst einmal und mehrmals tragende Sorten sowie

aromatische Liebhabersorten, wie die berühmte und geschmacklich unübertroffene Sorte „Mieze Schindler“. Ihre Fans bezeichnen sie als Praline unter den Erdbeeren, denn sie ist besonders süß und zart. Weil sie aber nur weibliche Blüten trägt, muss eine andere Erdbeersorte in der Nähe stehen, damit die Befruchtung klappt. Die Sorte „Senga Sengana“ eignet sich dafür am besten. Daneben gibt es die Monatserdbeeren, die von unserer heimischen Walderdbeere abstammen. Sie tragen von Juni bis September kleine, köstliche Früchte

KÜCHENGEHEIMNIS

Holunderblüten-Erdbeer-Muffins

Zutaten: 6 Holunderblütendolden, 200 g Erdbeeren, 420 g Roggenmehl, 1 TL Backpulver, 125 g Butter, 3 Eier, 150 g Zucker, ½ l Buttermilch, ½ l Joghurt, 1 Hand voll Holunderblüten zum Bestreuen

Zubereitung: Backrohr auf 200° C vorheizen. Holunderblüten abzupfen. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Butter und Eier schaumig rühren. Zucker, Buttermilch und Joghurt nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterheben. Zum Schluss die Erdbeerstücke und Holunderblüten langsam unterrühren. Papierförmchen in ein Muffinblech einsetzen, den Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Holunderblüten bestreuen. ☞

QUELLE: www.soschmecktnoe.at





© JON BENDICTUS - STOCK.ADOBE.COM (LI), HENRY CZAUBERNA - STOCK.ADOBE.COM (RE.)



Die Früchte der Walderdbeere sind nur etwa einen Zentimeter groß, aber hocharomatisch (li.). Selbsterntefelder sind einen Ausflug wert. Hier gibt es Erdbeeren, soweit das Auge reicht (re.).

und neigen dazu, im Garten geradezu zu verwildern. Sie eignen sich auch als Weg- oder Beeteinfassung. Wer möchte, kann sich sogar eine Erdbeerwiese anlegen, und zwar mit Vescana-Erdbeeren, einer Kreuzung aus Garten- und Walderdbeere. Diese bodendeckenden Erdbeeren tragen auch im Halbschatten Früchte und wachsen bald zu einer „Wiese“ zusammen. Unsere heimische, kleine Walderdbeere (*Fragaria vesca*) mag im Vergleich zur Gartenerdbeere zwar unscheinbar wirken, doch ihr feines Aroma und der unvergleichlich intensive Geschmack machen auch sie zu einer süßen Versuchung.

Erdbeerland. Niederösterreich ist der Erdbeergarten Österreichs, denn mit etwa 470 ha Anbaufläche liegt unser Bundes-

land vor Oberösterreich mit ca. 340 ha und der Steiermark mit ca. 180 ha voran. Die heimische Erdbeerzeit startet Ende Mai/Anfang Juni und dauert je nach Witterung vier bis sechs Wochen. Rund 3,3 Kilo Erdbeeren werden in Österreich pro Kopf und Jahr verspeist, damit sind die roten Beeren nach den Weintrauben das beliebteste heimische Beerenobst. Laut Statistik Austria betrug die gesamte Erntemenge von Erdbeeren in Österreich im Jahr 2021 knapp 14.300 t, knapp 7.100 t davon stammten aus Niederösterreich. Auch die Selbsterntefelder erfreuen sich großer Beliebtheit. Zahlreiche „So schmeckt Niederösterreich“-Partnerbetriebe laden zum Selberpflücken ein. Im Internet (siehe Kasten!) findet man Erdbeerefelder und -anbieterInnen in der jeweiligen Umgebung.

Es zahlt sich aus, auf sonnengereifte, heimische Erdbeeren zu warten.

Erdbeeren selbst anbauen ... Erdbeerpflanzen brauchen einen sonnigen Standort, damit die Früchte gut ausreifen, sowie lockeren, humusreichen Boden. Wichtig ist das Beachten der Fruchtfolge: Die Erdbeerkultur an einem Standort ist auf 2 – 3 Jahre begrenzt, danach sollten dort Erdbeeren erst wieder nach 4 – 5 Jahren Pause angebaut werden, um den Boden nicht auszulaugen und eine Anreicherung von Erdbeerschädlingen und -krankheiten zu vermeiden. Daher sollte man darauf achten, dass zur Pflanzzeit Ende Juli ge-

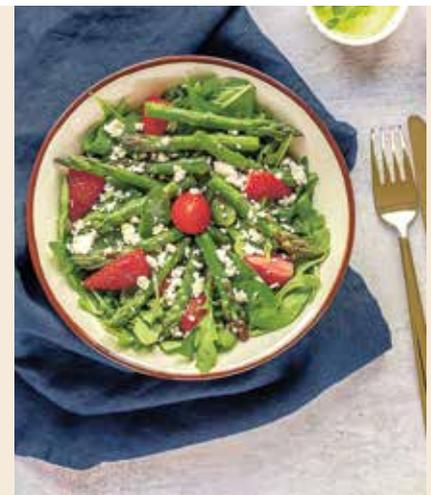
KÜCHENGEHEIMNIS

Erdbeer-Spargelsalat

Zutaten: 500 g weißer Spargel, Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter, 250 g Erdbeeren, 1 Kopfsalat, 1 Bund Brunnenkresse, 2 EL Rotweinessig, 3 EL Öl, 2 EL Nussöl, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Zuerst den Spargel schälen, gemeinsam mit ½ TL Zucker, der Butter und einer Prise Salz bissfest kochen, dann abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und vierteln. Den Salat und die Brunnenkresse waschen und abtrocknen lassen und die Spargelstücke dazu mischen. Für die Marinade den Essig, ½ TL Zucker, etwas Wasser und eine Prise Salz verrühren. Die Öle mischen und gemeinsam mit der Marinade über den Salat geben und gut durchmischen. ☞

QUELLE: www.umweltberatung.at



© CORINNA GISSEMANN/PETRA SCHUELLER/JUEFRAPHOTO - STOCK.ADOBE.COM, JANE VERSHININ - ISTOCKPHOTO.COM





© O.B. - STOCK.ADOBE.COM (L.), HALFPPOINT - STOCK.ADOBE.COM (RE.)



**Erdbeerpüree lässt sich gut einfrieren und jederzeit zu Dessert und Drinks verarbeiten (li.).
Ende Juli/Anfang August ist die richtige Zeit für das Setzen der Erdbeerpflanzen (re.).**

nügend freie Flächen für neue Erdbeerbeete zur Verfügung stehen. Ideal als Vorfrucht sind Gemüsearten mit kurzer Kulturdauer z. B. Kohlrabi, Salate, Bohnen, Erbsen und Radieschen. Ende Juli/Anfang August werden Jungpflanzen gesetzt, mit einem Pflanzabstand von 25 bis 30 cm in der Reihe und 40 cm zwischen den Reihen. Gute Mischkulturpartner für Erdbeerpflanzen sind z. B. Petersilie, Spinat, Radieschen und Zwiebeln. Gepflanzt wird in mit Kompost vermischter Gartenerde. Die Herzknospe in der Mitte der Pflanze soll dabei knapp über der Erde bleiben. Das Mulchen der Beete mit einer dünnen Schicht angetrockneten Rasenschnitts hält den Boden gleichmäßig feucht. Ab der Blütezeit werden die Pflanzen mit Stroh unterlegt, das verhindert das Verschmutzen der Früchte, verringert die Gefahr von Grauschimmel und hält den Boden locker und feucht. Unmittelbar nach der Ernte schneidet man die Pflanzen etwas zurück und düngt sie mit Kompost.

...und vermehren. Erdbeeren treiben Ausläufer und bilden Kindel, die man für die Vermehrung nutzen kann. Dazu pflanzt man sie im Juli/August in neben der Mutterpflanze versenkte kleine Tontöpfe. Im Spätsommer werden sie abgetrennt und im Beet ausgepflanzt. Nach einigen Jahren Vermehrung sollte man aber neue Pflanzen kaufen, da sich bei der Vermehrung über Kindeln die typischen Sorteneigenschaften abbauen. Für Balkon und Terrasse zu empfehlen sind Hängeerdbeeren, die man als Ampelpflanzen zieht und Klettererdbeeren, die

auch im Topf bis zu 1,5 m hoch wachsen. 100 Gramm Erdbeeren enthalten bis zu 60 Milligramm Vitamin C.

Greifen Sie zu! Man muss kein schlechtes Gewissen haben, wenn man dem Duft und Geschmack reifer Erdbeeren nicht widerstehen kann. Durch ihre Inhaltsstoffe sind sie überaus wertvoll für unseren Körper und enthalten sogar die für Herz und Kreislauf so wichtige Folsäure. Dabei schlagen nur 37 Kalorien pro 100 g zu Buche, da die Früchte zum Großteil aus Wasser bestehen. Sogar die Aroma-, Duft- und Farbstoffe der verführerischen Beeren können sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken: Es handelt sich dabei nämlich um besonders wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen oder den Cholesterinspiegel im Blut regulieren sollen.

Nach dem Waschen sollten Erdbeeren sofort verzehrt werden.

Purer Genuss. Erdbeeren verzaubern nicht nur Süßspeisen und Desserts, sondern auch pikante Gerichte, etwa bei einer Erdbeersuppe. Die Süße der Früchte verbindet sich auf einzigartige Weise mit anderen Aromen, von säuerlichen Noten von Zitronen, Orangen oder Rhabarber bis zu feurigem Chili und Pfeffer. Den intensiven Erdbeergeschmack gibt es aber nur, wenn die Früchte vollreif gepflückt werden, denn Erdbeeren reifen nicht nach. Idealerweise sind die Früchte bei

der Ernte je nach Sorte mittel- bis dunkelrot, wobei die Frucht komplett gefärbt sein und keine grüne Spitze mehr haben soll.

Schonend behandeln. Am besten pflückt man Erdbeeren mit Stiel und Kelch und entfernt beides erst nach dem Waschen, damit sie nicht wässrig schmecken und das wunderbare Aroma und die vielen wertvollen Vitamine erhalten bleiben. Noch ungewaschene Erdbeeren halten im Kühlschrank ein bis zwei Tage. Die ideale Kühltemperatur liegt dabei zwischen 2 bis 6°C. Wer Erdbeeren einfrieren möchte, legt sie einzeln auf ein Tablett zum Vorfrieren und füllt sie erst dann in geeignete Gefrierbehälter. Auch Erdbeerpüree ist gut einzufrieren und praktisch für Desserts und Cocktails. Übrigens: Erdbeerblüten sehen nicht nur hübsch aus, sie sind auch essbar und können zur Dekoration von Torten und Desserts, von Salaten und kalten Platten, aber auch zum Aromatisieren von Bowlen verwendet werden. Allerdings muss man für jede gepflückte Blüte auf eine spätere Frucht verzichten. ← **REDAKTION**

QUELLEN: www.ama.at, www.statistik.at

Der „Hoffinder“

Über den „Hoffinder“ können Erdbeerkonsumenten auf der Webseite www.niederosterreichs-bauern.at Erdbeerefelder und ErdbeeranbieterInnen in ihrer Umgebung finden und sich mit erntefrischen Früchten versorgen. ←