

# Erdbeeren



Die **Erdbeeren** (*Fragaria*) sind eine Gattung in der Unterfamilie der (*Rosaceae*) innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Zur

Gattung *Fragaria* gehören ungefähr zwanzig Arten, meistens in den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel vorkommend, und verschiedene Unterarten; daneben gibt es viele hybride Formen mit zahlreichen Kultursorten.

## Nahrungsmittel

Der fleischige Blütenboden wird als Obst genutzt. Kommerziell angebaut werden verschiedene Sorten der Gartenerdbeere. Erdbeeren zählen zu den nichtklimakterischen Früchten: Wenn sie unreif gepflückt werden, reifen sie nicht nach.

Die Früchte können als Rohkost verzehrt werden, auch als Obstsalat, ggf. gezuckert und mit einer Portion Schlagsahne, oder sie können als Tortenbelag dienen. Üblich sind auch die Herstellung von Erdbeerkonfitüre oder die Zugabe zu Eiscreme oder Fruchtjoghurt. Bekannt sind unter anderem auch die Verwendung für Bowle oder Rumtopf. Als Konserve oder Tiefkühlkost sind die Früchte wegen ihrer weichen Konsistenz eher nicht geeignet.



Erdbeeren sind pflückreif und genießbar, wenn mindestens zwei Drittel der Fruchtoberfläche rot gefärbt sind. Ihr voller Geschmack entwickelt sich jedoch nur, wenn sie ausgereift gepflückt werden. Zu einer Nachreife kommt es bei Erdbeeren nicht. Idealerweise werden sie unmittelbar nach

dem Pflücken verzehrt. Erdbeeren sind nur eingeschränkt transportfähig, da sie sehr druckempfindlich und anfällig für Schimmelpilze sind. Im Kühlschrank können sie bei zwei bis sechs Grad Celsius etwa ein bis zwei Tage gelagert werden. Bei Temperaturen zwischen null und zwei Grad sind sie bis zu fünf Tage haltbar.

Zu ihrer Verarbeitung werden sie gewaschen, bevor Stiele und Kelchblätter entfernt werden, da der Kon-

takt mit Wasser dazu führt, dass sie Aroma verlieren. Werden sie mit Zucker bestreut, darf das erst kurz vor dem Servieren geschehen, da sie dadurch sehr viel Saft verlieren und weich werden.

Eine große Rolle spielen Erdbeeren bei der Herstellung von Konfitüren. Daneben finden sie vielfältig Verwendung für die Zubereitung von Süßspeisen und Backwerk. Eine weitere Verwendungsmöglichkeit ist die Verwendung für Erdbeerwein, Erdbeerlikör oder Erdbeerbowle.

## Inhaltsstoffe

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Darüber hinaus sind sie reich an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen. Weil Erdbeeren sehr kalorienarm sind, gelten sie als „Schlankmacher“.

100 g Erdbeeren enthalten:						
Brennwert	Wasser	Fett	Kalium	Calcium	Magnesium	Vitamin C
135 kJ (32 kcal)	90 g	0,4 g	147 mg	26 mg	15 mg	64 mg

## Natürliches Erdbeeraroma

In sehr vielen Lebensmittelprodukten mit Erdbeergeschmack, wie beispielsweise Erdbeeryoghurt oder Erdbeerfrüchtetee, wird aus Kosten- und Geschmacksintensivierungsgründen der Geschmack durch beigemischte Aromen verstärkt. Aromazubereitungen mit Erdbeergeschmack können mit unterschiedlichen Verfahren hergestellt werden. „Natürliches Aroma“, das nach Erdbeeren riecht und schmeckt, muss im Sinne des Gesetzes nicht aus Erdbeeren gewonnen werden. Als „natürliche Aromen“ dürfen laut Aromenverordnung alle solche bezeichnet werden, bei denen „die aromatisierenden Bestandteile des Aromas ausschließlich aus natürlichen Aromastoffen oder Aromaextrakten bestehen“ – also aus einem beliebigen biologischen Organismus. Erdbeeren oder Erdbeerfruchtzubereitungen (Fruchtmischung mit geringem Erdbeeranteil) werden häufig nur in geringer Menge zugesetzt oder komplett durch Trägerstoffe mit Aromen ersetzt. Das kann der Zutatenliste entnommen werden.

Erdbeeraroma kann auch als Extrakt aus Erdbeerfrüchten gewonnen werden. Die Anbauflächen von Erdbeeren müssten erheblich ausgeweitet werden, wenn ausschließlich echte Erdbeeren anstatt Aromazubereitungen für die Lebensmittelproduktion verwendet werden sollen.

**Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.**

**Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!**

Tafel Markgräflerland e.V.