

Was wir essen

Rote Früchtchen - Genuss aus der Region

Mit Beginn der Erdbeerernte startet bei uns die Saison der roten Früchte. Ob Erdbeere, Kirsche, Himbeere oder Johannisbeere, diese Früchte haben es in sich. Sie punkten allesamt mit einem hohen gesundheitlichen Wert.

Hervorzuheben ist ihr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die unseren Stoffwechsel ankurbeln und ihr Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Körperzellen schützen. Die Ballaststoffe in den Früchten sorgen für eine gute Verdauung. Erdbeeren und Kirschen sind aufgrund ihres Zuckergehaltes Süßigkeiten aus der Natur. Himbeeren und Johannisbeeren enthalten große Mengen an Fruchtsäuren, die uns ein erfrischendes Geschmackserlebnis bescheren.

Hauptbestandteil der Früchte ist Wasser, d.h. im Verhältnis zu ihren Inhaltsstoffen liefern sie wenig Energie. So haben z.B. 100g Erdbeeren einen Energiegehalt von nur 32 kcal, decken jedoch mit 60 mg Vitamin C mehr als die Hälfte unseres täglichen Bedarfs an diesem Vitamin. Erdbeeren enthalten sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Diese schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirken entzündungshemmend. Durch den Anbau verschiedener Sorten und Kulturmaßnahmen haben Erdbeeren bei uns im Mai und Juni Hochsaison. Nahtlos schließt sich die Kirschernte im Juni und Juli an. Heimische Johannisbeeren und leckere Himbeeren erhalten Sie von Juni bis Oktober.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen gehören als Weichobst zu den leicht verderblichen Obstarten. Kurze Transportwege, eine schonende Behandlung und eine schnelle Verarbeitung sind Voraussetzung für den Erhalt des Aussehens, des Aromas und der Inhaltsstoffe. Deshalb, kaufen Sie möglichst direkt beim Erzeuger oder auf dem Markt.
- ✓ Frisch schmecken die roten Früchte am besten. Da wir sie meistens roh verzehren,

bleibt das hitzeempfindliche Vitamin C erhalten.

- ✓ Falls Sie die Früchte nicht am gleichen Tag verzehren oder verarbeiten, können sie ungewaschen im Gemüsefach des Kühlschranks für 1-2 Tage aufbewahrt werden.
- ✓ Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren und Johannisbeeren lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten. Ob mit Joghurt, Quark oder als Milchshake, die roten Früchte sorgen für Abwechslung. Als Belag für Kuchen oder als Konfitüre sind die Früchte ebenfalls sehr begehrt.
- ✓ Wenn Sie auch im Winter noch heimische Früchte genießen möchten, können Sie tiefgefrorene Früchte etwa 12 Monate lagern. Wichtig ist, dass Sie nur einwandfreie Ware verwenden. Himbeeren nicht waschen, die anderen Früchte kurz und schonend waschen, entstielen und bei Kirschen eventuell den Stein entfernen. Verteilen Sie die vorbereiteten Früchte auf einer flachen Schale und gefrieren Sie diese schnell ein. Geben Sie die gefrorenen Früchte in Beutel oder geeignete Dosen und bewahren sie das Gefriergut bei mindestens minus 18°Celsius auf. So bleiben die Früchte in Form, kleben nicht zusammen und können einzeln entnommen werden.
- ✓ Erdbeeren am besten gleich pürieren, in geeignete Dosen bis maximal 1 cm unter dem Rand einfüllen und eingefrieren. Dann können Sie jederzeit schnell leckere Desserts zubereiten oder im Winter frisch Konfitüre herstellen.
- ✓ Erdbeerkonfitüre erhält eine festere Konsistenz, wenn sie mit säurereichen Früchten wie z.B. Rhabarber, Johannisbeeren oder Stachelbeeren gemischt wird. Bei reiner Erdbeerkonfitüre hat ein Schuss Zitronensaft den gleichen Effekt.

