

Die „Königin der Beeren“ ist eine Nuss

29.05.2023 11:27 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Die „Königin der Beeren“ ist eine Nuss



Erntezeit für die paradiesische Frucht

Sie sind süß, sie sind saftig, sie schmecken mit Sahne, als Eis, mit Schokolade überzogen, im Salat, als Marmelade oder direkt von der Hand in den Mund. Dass die schmackhaften Schlankmacher botanisch gesehen gar keine Beeren, sondern sogenannte Sammelnüsse sind, tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch.

Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen Körner (Nüsse) auf der roten Scheinfrucht. Zur Gattung *Fragaria* gehören über 20 Arten und mehr als 1000 Sorten. Allerdings werden in Deutschland weit weniger Sorten angebaut und verkauft. Die kleinen Walderdbeeren waren bereits in der Steinzeit bekannt und wurden weiter gezüchtet und gekreuzt. Die Früchte, so wie wir sie kennen, kamen im 17. Jahrhundert aus Kanada, später dann auch aus Südamerika nach Holland. Dort entstand aus einer Kreuzung der beiden Sorten die Ananas-Erdbeere, wie die beliebte Frucht genannt wird. Jede Region hat zudem noch ihre eigene Bezeichnung. So heißen sie in Deutschland im Erzgebirge Knickbeeren und in Köln schlicht Erbel. Die englische Bezeichnung Strawberry kennen sicherlich viele Leserinnen und Leser aus einem Beatles-Song, wobei die Bezeichnungen Mansikka, Morango und çilek wohl eher den Finnen, Portugiesen oder Türken bekannt sind.

Seitdem Erdbeeren die „halbe Welt“ erobert haben, lassen nicht nur wir uns die roten Früchte oder korrekterweise die Nüsse gerne schmecken. Auch zahlreiche Säugetiere wie Füchse und Dachse, Igel und Mäuse, aber auch Vögel und Käfer wissen das süße Fruchtfleisch zu schätzen.

Die Beeren an sich sind Schlankmacher mit weniger als 40 Kilokalorien pro 100 Gramm. Kalorienmäßig ins Gewicht fallen leider die leckeren „Beilagen“ wie Eis oder Sahne. Klassiker seit eh und je sind die Kombinationen mit Rhabarber, Banane oder Spargel, aber auch als Farbtupfer im Salat mit Balsamico, mit Quark direkt aufs Brot oder mit Pfefferkörnern als Dessert werden die roten Früchte gerne verwendet. Kaum eine Frucht bietet so viele Möglichkeiten bei der Zubereitung wie die Erdbeere. Probieren Sie doch einmal etwas Neues: Ein ganz ungewohntes Geschmackserlebnis bescheren Ihnen Nudeln mit Frischkäse

und Erdbeeren, garniert mit Minze.

Tipps zum Umgang mit Erdbeeren

Erdbeeren sind äußerst empfindlich. Waschen Sie die Früchte daher im stehenden Wasser ab, durch den harten Strahl entstehen unansehnliche Druckstellen, und entfernen Sie den grünen Strunk erst nach dem Waschen.

Text: Martina Jansen

Foto: pexelas Suzy Haselwood