

Eine paradiesische Frucht

31.05.2021 13:40 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Eine paradiesische Frucht



Endlich ist sie wieder da: die Erdbeer-Saison

Dass die Erdbeere botanisch gesehen gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelnuss ist und die eigentlichen Früchte die kleinen Körner (Nüsse) auf der roten Scheinfrucht sind, ist uns letztendlich egal. Nur Allergiker müssen leider oft auf die süßen Früchte verzichten.

Nicht-Allergiker genießen die „Königin der Beeren“ dagegen pur oder mit Sahne, auf Eis oder Kuchen, in der Bowle oder als Marmelade. Die Beeren an sich sind Schlankmacher mit weniger als 40 Kilokalorien pro 100 Gramm, kalorienmäßig ins Gewicht fallen leider die leckeren „Beilagen“.

Klassiker seit eh und je sind die Kombinationen mit Banane, Rhabarber oder Spargel, aber auch die Farbtupfer im Spinat- oder Rucolasalat. Auch in eine andere Richtung gehend mit Balsamico und Pfeffer oder als Smoothie mit Basilikum machen sich die roten Früchte gut. Wer ein ganz besonderes Geschmackserlebnis erleben möchte, dem empfehle ich, die Beeren in Zucker zu tauchen, der mit Kardamom gemischt wurde. Wie so oft in der Küche gilt auch hier: Probieren geht über Studieren.

Zur Gattung *Fragaria* gehören über 20 Arten und mehr als 1000 Sorten. Bei dieser großen Menge seine Liebessorte zu finden, das ist nicht einfach, zumal die Zeit davonläuft, da die Saison für die heimischen Früchte kurz ist.

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. Seitdem 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.

Erdbeeren kennt man nicht nur in Deutschland, sondern in der ganzen Welt, wobei jede Region ihre eigene Bezeichnung hat. So heißen sie im Erzgebirge Knickbeeren und in Köln schlicht Erbel. Die englische Bezeichnung Strawberry kennen sicherlich viele Leserinnen und Leser, wobei die Bezeichnungen Mansikka, Röpere und çilek wohl eher den Finnen, Maori oder Türken bekannt sind.

Dreimal Erdbeeren, dreimal unterschiedlicher Genuss

1. Erdbeersalat mit Mozzarella auf Rucola

Erdbeeren und Rucola waschen, abtrocknen und die Erdbeeren halbieren. Gewürfelten Mozzarella mit den Erdbeeren und dem Rucola auf einem Teller dekorativ anrichten. Mit einer Soße aus Balsamico, Ahornsirup, Senf, Öl sowie Salz und Pfeffer übergießen.

2. Erdbeer-Mascarpone-Dessert

Den Boden kleiner Gläser mit zerkrümelten Keksen oder Schokolade bedecken.

Mascarpone, Quark, Zitronensaft, etwas Zucker sowie Joghurt oder Sahne mixen und abwechselnd mit den Erdbeeren im Glas verteilen. Als Abschluss die Creme mit etwas Schokolade garnieren.

oder 3. Frisch vom Feld direkt in den Mund.

Eine Belohnung für das fleißige Pflücken.

Text: Martina Jansen

Foto: kostenloses pexels-suzy-hazelwood-1788912