



Beeren-Königin gibt sich die Ehre

Bereits seit mehreren Wochen werden Erdbeeren zu Aktionspreise mit dazugehörigem Biskuitboden und Vanillecreme angeboten, die Zeitschriften wimmeln von Erdbeer-Rezepten. Aus der Schweiz stammten die angebotenen Früchte aber nicht und von „Saison“ konnte noch keine Rede sein.

Die Beerenkönigin der Schweiz gibt sich nämlich erst seit einigen Tagen die Ehre, die Hauptsaison steht bevor. Pro Jahr produzieren die Schweizer Erdbeerproduzenten gut 5000 Tonnen. Umgerechnet pro Kopf der Bevölkerung gibt das einen jährlichen Konsum von 700 g einheimischer Erdbeeren. Zusätzlich zu diesen essen die Schweizer 1.4 kg importierte Erdbeeren. Wer Wert auf Frische, kurze Transportwege und umweltfreundliche Produktion legt, sollte beim nächsten Kauf zweimal hinsehen. Die Schweizer Produzenten haben in den letzten Jahren grosse Anstrengungen unternommen, um den Geschmack der Früchte zu verbessern und neue aromatische Züchtungen wie Elsanta, Darselect, oder Elvira gepflanzt.

Erdbeeren zu essen ist aber so oder so sehr gesund. Eine Portion à 200 g enthält doppelt so viel Vitamin C wie der Körper täglich braucht. Einen hohen gesundheitlichen Wert weisen auch die reichlich enthaltenen Mineral- und Rohfaserstoffe auf. Und das Tüpflein auf dem i: Die Erdbeere ist äusserst kalorienarm. Wahrlich eine Königin, finden Sie nicht?

Schweizerischer Obstverband

Gerne geben wir Ihnen weitere Auskünfte.



Quark-Erdbeerkuchen

Für ein Kuchenblech von 26 cm Durchmesser

1 Mürbeteig, ausgewallt

1dl Milch

2 Eier

2 Eigelb

1 Beutel Vanillezucker

50 bis 100g Zucker

4 EL Maisstärke

450 g Rahmquark

600 g Erdbeeren

Kuchenblech mit dem Teig auslegen. Milch, Eier, Eigelb, Vanillezucker, Zucker, 2 EL Maisstärke und Quark gut verrühren. Auf den Teigboden giessen und im 220° heissen Ofen 25 Minuten hell backen. 2 EL Maisstärke mit 3 EL Wasser auflösen. Gerüstete und halbierte Erdbeeren (bei Bedarf mit etwas Zucker) langsam erhitzen. Angerührte Maisstärke beifügen und unter Rühren aufkochen bis sich die Flüssigkeit bindet. Auskühlen lassen und auf dem Kuchen verteilen. En Guete!

Quelle: Schweizer Beeren, SOV