

06.05.2024

Endlich kommt die Erdbeerzeit

Tipps der Verbraucherzentrale NRW zum Start der heimischen Erdbeerernte

Erdbeeren sind bei uns Deutschen sehr beliebt. Pro Kopf und Jahr essen wir rund 3,7 Kilo der süßen Früchtchen, die besonders reich an Vitamin C und B-Vitaminen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren, Pektin und sekundären Pflanzenstoffen sind. Hannah Zeyßig, Lebensmittelexpertin bei der Verbraucherzentrale NRW, hat die besten Tipps für eine genussvolle Erdbeersaison zusammengestellt.

- **Am besten regional und saisonal**

Besonders gut schmecken Erdbeeren, wenn sie reif geerntet werden und zügig auf dem Tisch landen. Daher empfiehlt es sich auf die heimische saisonale Ernte zu warten. Reife Erdbeeren haben außerdem einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wer nachhaltig einkaufen will, greift am besten nur während der Freilandsaison von Juni bis September zu. Der Begriff „Regional“ ist gesetzlich übrigens nicht geschützt. Bei unverarbeiteten Lebensmitteln wie Erdbeeren gibt die Adresse des Erzeugerbetriebs oder zumindest der Ort oder die Region, wie etwa „Niederrhein“, Auskunft über die Herkunft. Bei importierten Erdbeeren fallen die Pestizidrückstände höher aus. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, greift zu Bio-Erdbeeren, auf denen sich in der Regel keine Pestizide finden, weil chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und Stickstoffdünger im Bio-Anbau verboten sind.

- **Sensible Früchtchen**

Erdbeeren reifen nicht mehr nach und sollten daher reif, also wenn sie schön rot sind, gekauft werden. Dadurch sind sie aber sehr druckempfindlich und schimmelfähig. Im Kühlschrank halten unbeschädigte Beeren etwa drei Tage. Am besten isst man die kalorienarmen Vitaminspender also möglichst schnell und wäscht sie erst kurz davor. Von Schimmel befallene Beeren sollten nicht verzehrt werden. Wenn Früchte schimmelig sind, können sich Sporen in der ganzen Frucht verteilen, auch wenn man es nicht sieht. Es reicht also nicht aus, nur die betroffene Stelle abzuschneiden. Auch die übrigen Früchte können bereits betroffen sein und sollten nicht mehr gegessen werden.

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

- **Einfrieren und Einkochen**

Wer noch Erdbeeren übrig hat, bei denen sich schon weiche Stellen zeigen, kann diese einfach weiterverarbeiten und vermeidet Lebensmittelverschwendung. Im Ganzen oder püriert und anschließend eingefroren freut man sich später in der kälteren Jahreszeit über eine süße Erdbeersauce oder ein fruchtiges Topping fürs Müsli. Ganz klassisch lassen sich Erdbeeren als Marmelade einkochen oder man macht mit Johannisbrotkernmehl und Zitronensaft einen kaltgerührten Fruchtaufstrich.

- **Besonders lecker: Selber gepflückt**

Einige Erdbeerbetriebe bieten auch das Selbstpflücken auf ihren Feldern an. Das Selbstpflücken ist günstig, macht Spaß und unterstützt heimische Erzeuger:innen. Wer seine Erdbeeren selbst pflückt, darf sich über besonders frische Ware und beste Qualität zu günstigen Preisen freuen. Dabei erhält man Einblicke in die Landwirtschaft und bietet Kindern eine schöne Beschäftigung. Besonders umweltfreundlich ist es, wenn man die Anreise mit einer Fahrradtour verbindet und das Auto stehen lässt. Morgens, wenn es noch nicht zu warm ist, haben die Früchte die beste Qualität und die Ernte ist nicht so anstrengend. Es empfiehlt sich einen eigenen Korb oder Gefäße zum Sammeln der Früchte mitzubringen. Oft gibt es auch einen Hofladen in unmittelbarer Nähe bei dem man sich mit weiteren regionalen Produkten eindecken kann – das freut auch die Erzeuger:innen. Beim Selbstpflücken sollten Verbraucher:innen darauf achten, dass das Erdbeerfeld nicht direkt an einer Straße liegt. Durch die vorbeifahrenden Autos können sich Abgase, Reifenabrieb oder Straßenverschleiß auf den Feldern ablagern und auf die dort wachsenden Früchte gelangen.

Weitere Infos dazu:

- Alles über Erdbeeren: www.verbraucherzentrale.nrw/node/94828
- Saisonkalender: www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229
- Pestizide vermeiden: www.verbraucherzentrale.nrw/node/12544