

Erdbeere

Fragaria x ananassa

Wissenswertes

Die Erdbeere wurde bereits in der Literatur des Alten Roms von Dichtern wie Virgil und Ovid erwähnt, allerdings als Dekoration und nicht als Lebensmittel. Erst im 14. Jahrhundert siedelten die Franzosen wilde Walderdbeeren (*Fragaria vesca*) in ihren Gärten an, um sie dort zu ernten.

Im 17. Jahrhundert kam die virginische Erdbeere (*Fragaria virginiana*) von Nordamerika nach Europa. Im Jahr 1714 brachte schliesslich eine französische Expedition die Chile-Erdbeere (*Fragaria chiloensis*) nach Frankreich. Die Franzosen kreuzten die beiden Sorten aus

der neuen Welt und schufen so die moderne Erdbeere: *Fragaria x ananassa*.

Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse, ebenso wie Äpfel, Kirschen und Mandeln. Rosengewächse sind beinahe überall auf der Welt zuhause, vor allem jedoch im milderen Klima der nördlichen Hemisphäre.

Wussten Sie schon...?

Erdbeeren sind gar keine Beeren, denn bei denen befinden sich die Samen im Innern.

und...

Erdbeeren sind die ersten Früchte, die im Frühjahr reifen. Die Saison dauert von April bis Oktober.

Ausserdem...

Eine einzige Erdbeere enthält durchschnittlich 200 Samen.



Sorten

Es gibt heute mehr als 600 verschiedene Erdbeersorten – und alle stammen von 5 oder 6 Wildarten ab.

«Mit SousVide bleiben der ganze Saft der Erdbeere sowie alle ihre kostbaren Nährstoffe und Vitamine erhalten.»

Nützliche Tipps

Lagerung

Frische Erdbeeren sollten Sie höchstens drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Waschen Sie sie erst, kurz bevor Sie sie essen. Tiefgekühlt sind sie bis zu einem Jahr haltbar.

Vorbereitung

Erdbeeren sind äusserst vielseitig. Sie eignen sich für Marmelade und Kompotte, Kuchen und Torten, Parfait und Eis – oder auch für pikante Gerichte wie einen Salat mit Pouletstreifen und Erdbeeren.

Einkauf

Wählen Sie glänzende, feste Erdbeeren von leuchtend roter Farbe. Meiden Sie weiche oder schrumpelige Früchte und solche, die Saft verlieren.

Erdbeeren werden traditionell in Desserts und Kompotten verwendet, schmecken jedoch genauso gut in pikanten Gerichten.



Backen Sie Erdbeerschnitten im Dampfbackofen mit Profi Steam
20 Min.



Konzentrieren Sie Marmelade mit Induktion
20-30 Min.

Gesundheit

Die gesamte Erdbeerpflanze wird schon seit Langem zur Behandlung depressiver Erkrankungen eingesetzt. Man weiss heute, dass Erdbeeren dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts das Immunsystem stärken, gegen Krebs wirken und die Gesundheit der Augen fördern können.[†]

152 g frische, rohe Erdbeeren enthalten typischerweise*:

Vitamin C	Folsäure	Ballaststoffe	Kalium	Mangan
149% TB	9% TB	12% TB	7% TB	29% TB
Stärkt das Immunsystem	Unverzichtbar für Schwangere	Unterstützt die gesunde Funktion des Blutes	Hilft hohen Blutdruck zu senken	Unterstützt die Gesundheit von Knochen und Haut

*Quelle: www.besthealthmag.ca

*Basierend auf einem Tagesbedarf von 2000 Kalorien.
Quelle: nutritiondata.self.com

Vanilleflan mit Erdbeeren (Rezept für die Profi Steam Reihe optimiert)

Garzeit 40 Min. | 90 °C | 1+4 | Half Steam + Hitze | 300 ml

Zutaten

200 ml Milch
200 ml Rahm
1 Vanilleschote (Mark)
2 Eigelb
3 Eier
50 g Zucker
300 g Erdbeeren
2 Essl. Pistazien

Von **Christian Mittermeier**
Creative Chef, Deutschland

Für 4-6 Personen – Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Eigelb und Eier mit dem Zucker schaumig schlagen.
2. Mark der Vanilleschote zugeben.
3. Milch und Rahm in einem Topf auf ca. 90 °C erhitzen. Nicht kochen lassen.
4. Warme Milch-Rahm-Mischung langsam in die Eier-Zucker-Mischung geben und vorsichtig mit dem Rührbesen mischen. Es sollten keine Luftblasen entstehen.
5. Tassen oder Gläser zu 2/3 mit der Mischung füllen.
6. 40 Minuten auf Half Steam + Hitze bei 90 °C garen.
7. Nach dem Garen abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Erdbeerscheiben und Pistazien garnieren.