

Steckbrief für die Erdbeere



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, ENERGIE
UND UMWELT

Was kann ich mit Erdbeeren machen?

Was für ein Spaß: Erdbeeren frisch aus dem Garten oder vom Feld direkt in den Mund. Besser geht's kaum. Falls du keinen Garten hast, kannst du auch einen Blumenkasten bepflanzen. Oder du besuchst eines dieser Erdbeerbäcker zum Selberpflücken. Dann gibt es Erdbeeren satt! Erdbeeren sind wahre Zauberkünstler der Variation. Du kannst daraus alles Mögliche machen:

- Erdbeerkonfitüre
 - Erdbeerkuchen oder -torte
 - Erdbeersmoothies
 - Erdbeermilch, -buttermilch, -joghurt oder -quark
- Einfach super!

Wie werden Erdbeeren angebaut?

Erdbeeren werden in vielen Ländern angebaut. Hauptproduzent sind die USA, Deutschland folgt erst an 10. Stelle der Erdbeerlieferanten. Wir in Deutschland lieben Erdbeeren. Und daher reicht die Menge, die wir hier anbauen, nicht aus, sodass die Hälfte unseres Erdbeerhungers mit Früchten aus dem Ausland, überwiegend aus Spanien, gestillt wird. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** wachsen Erdbeeren auf einer Fläche von 620 Hektar, davon über 550 Hektar im Freiland (1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Wie viel das ist? Stell dir mal vor: **870 Fußballfelder voll mit Erdbeerpflanzen.**

Bei uns reifen die **Erdbeeren im Juni und Juli**. Wachsen sie im Schutz von Folientunnel und Gewächshäusern, kann man auch schon ab April und bis Dezember Erdbeeren ernten.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2019

Wie kann ich Erdbeeren selber anbauen?

Erdbeerpflanzen setzt man am besten **im August**. Sie mögen einen **warmen, sonnigen und geschützten Platz**. Anfangs brauchen sie regelmäßig Wasser, damit sie nicht austrocknen. Auch das **Unkraut zwischen den Pflanzen sollte man entfernen**, es nimmt den Erdbeerpflanzen zu viele Nährstoffe weg. Im Frühjahr lohnt es sich, **das Beet zu düngen**, damit ab Juni prachtvoll geerntet werden können! Und damit die Früchte schön sauber bleiben, **verteilt man Stroh** zwischen den Erdbeerpflanzen **als Unterlage**.

Da steckt viel drin!

Hättest du gedacht, dass die Erdbeere mit der Rose verwandt ist? Zum Glück hat sie keine Stacheln! Ihr botanischer Name ist übrigens **Fragaria**. Erdbeeren sind echte Vitaminwunder, denn mit 100 g dieser Früchte kann man fast den Tagesbedarf an **Vitamin C** decken. Außerdem enthalten sie **Vitamin B1, Vitamin K und Folsäure**. Sie helfen dem Körper bei Wachstums- und Entwicklungsprozessen und sind an vielen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt. Sogenannte **Polyphenole** (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken antioxidativ und helfen beim Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Erdbeeren zählen zu dem Obst, von dem wir oft und reichlich essen sollen. Eine bis zwei Handvoll Erdbeeren entsprechen etwa einer Portion. Aber einmal angefangen, fragt man sich schnell: „Darf's auch ein bisschen mehr sein?“



Na klaro Karo!

Erdbeeren sind in Wahrheit keine Beeren. Ihre Samen sitzen wie kleine Nüsschen auf den Beeren. Daher heißen sie Sammelnussfrüchte. Und diese kleinen Nüsschen sind die eigentlichen Früchte der **Erdbeerpflanze**.

Kannst du dir vorstellen, dass es über 1.000 verschiedene **Erdbeersorten** gibt? Auf dem Markt und im Handel findet man höchstens acht davon. Am bekanntesten sind Senga-Sengana, Mieze Schindler, Korona, Honeoye und Polka.

Erdbeeren sollten reif gepflückt werden. Denn anders als z.B. der Apfel reifen die Früchte nicht nach. Daher lohnt sich der Griff nach heimischen **Erdbeeren** mit einer kurzen Anreise, die nicht erst mit dem Flugzeug eingeflogen werden müssen. Sie werden mit vollem Aroma geerntet und verkauft. Das schmeckt man!

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>





Erdbeer- Joghurt



Zutaten



- 250 g frische Erdbeeren
- 1 großer Becher Joghurt
- 1 TL Vanillezucker
- evtl. etwas Zucker

Ein selbstgemachter Fruchtjoghurt mit frischen Erdbeeren ist eine tolle Alternative zu einem fertig gekauften Fruchtjoghurt. Denn den kann man ganz nach eigenem Geschmack süßen. Fertige Fruchtjoghurts sind oft viel zu süß und enthalten wenig Früchte. Das ist bei diesem Rezept anders. Hier spielt die Erdbeere die Hauptrolle.

So wird's gemacht:

1. Die Erdbeeren vorsichtig unter fließendem Wasser waschen und dabei die kleinen Blättchen und unschönen Stellen entfernen.



2. Die Früchte in einem Sieb abtropfen lassen und dann in kleine Stücke schneiden.

3. Den Vanillezucker über die Fruchtstücke streuen und einige Minuten ziehen lassen. Falls dir das nicht süß genug ist, kannst du später immer noch nachsüßen.



4. Zum Schluss die Früchte in den Joghurt rühren und abschmecken. Schmeckst du, wie gut das ist? Hmh...



Tipp: Je nachdem, ob du den Joghurt lieber flüssiger oder dicker magst, kannst du mit Buttermilch oder Quark verdünnen oder verdicken! Hübsch sieht es aus, wenn du ein Blatt Zitronenmelisse- oder Minze als Dekoration draufsteckst.

Hier die Buchstaben hinter den Antworten eintragen:

Teste dein Wissen über Erdbeeren

Wenn du richtig geantwortet hast, ergeben die Buchstaben hinter den Antworten aneinander gereiht das Lösungswort.



1. Die Erdbeere ist botanisch betrachtet eine

- a. Beere [NIE]
- b. Sammelnussfrucht [VIT]
- c. Blume [MAL]

2. Erdbeeren sollten vollreif gepflückt werden, da

- a. sie sich reif besser transportieren lassen [AN]
- b. sie nach dem Pflücken nicht mehr nachreifen [AM]
- c. sie sich unreif nur schwer von der Erdbeerpflanze pflücken lassen [IN]

3. Die Hauptsaison von Erdbeeren bei uns in Deutschland liegt

- a. im März und April [UM]
- b. im Juni und Juli [IN]
- c. im November [AM]

4. Erdbeeren punkten durch einen hohen Gehalt an

- a. Fetten [Z]
- b. Proteinen [Y]
- c. Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen [C]

5. Polka ist nicht nur ein tschechischer Tanz, sondern auch

- a. eine beliebte Erdbeersorte [BOM]
- b. ein Nachtisch mit Erdbeeren [BIM]
- c. eine Anbauart von Erdbeeren in Deutschland [BAM]

6. Weltweit gibt es viele verschiedene Erdbeersorten, und zwar

- a. ungefähr 100 [TOM]
- b. ungefähr 500 [JAN]
- c. mehr als 1.000 [BEN]

1

2

3

4

5

6