



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Jetzt schlägt die Stunde der Erdbeeren

**Fröhlich, fruchtig und frisch – so schmeckt die Erdbeerzeit. Und die geht jetzt so richtig los. Die ersten Erdbeeren sind bereits gepflückt und – zu einem märchenhaften „Dessert-To-Go“ verarbeitet – ein frühlings süßer Gute-Laune-Booster.**

**Berlin, 27. April 2023.** Sie sind rotglänzend, prall und extrem lecker: Dem verführerischen Duft vollreifer Erdbeeren kann man sich schwerlich entziehen. Besonders für Erdbeer-Liebhaber kann die langersehnte Saison gar nicht lang genug dauern. Ein großes Glück also, dass jetzt wieder heimische Erdbeeren geerntet werden – vorerst aus geschütztem Anbau. Doch bei milden Temperaturen und ausreichend Sonne sollten auch die Freiland-Früchte nicht mehr lange auf sich warten lassen. Je nach Region und Witterungslage. Meist beginnt die Erdbeersaison im April, Mai, läuft im Juni und Juli zu vollen Touren auf und dauert in milden Regionen bis Ende August und sogar manchmal bis in den September. Für erklärte Erdbeer-Liebhaber natürlich trotzdem ein kleines Zeitfenster.

### Zur richtigen Zeit, vom richtigen Ort

Erdbeeren sind frisch am besten. Dann sind sie süß, aromatisch und duften verführerisch. Ein Kriterium, das vor allem Früchte aus marktnaher Erzeugung erfüllen, denn die können bis zuletzt an der Pflanze reifen. Überhaupt sollten im Idealfall nur wenige Tage zwischen Ernte und Verzehr liegen, was bei kurzen Transportwegen natürlich am besten funktioniert. Einen solchen Frische- und Geschmacksvorteil, nebst einer guten Ökobilanz, liefern jetzt wieder vollreife Erdbeeren aus heimischem Anbau. Noch dazu punkten die ausgereiften Früchtchen mit einem höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen. Dabei gilt, je dunkler das Rot, desto gesünder die Erdbeere. Fans des beerigen Vergnügens sollten also zugreifen, solange die Erdbeersaison läuft.

### Die Deutschen und die Erdbeerliebe

Kaum eine Frucht ist hierzulande beliebter. Dabei gibt es noch nicht einmal die eine Erdbeere. Genau genommen gibt es unzählige Erdbeersorten, frühe ebenso wie späte. Sie unterscheiden sich im Hinblick auf Geschmack, Farbe, Festigkeit des Fruchtfleisches aber auch Reifezeit und Inhaltsstoffe – und sie hören auf so klangvolle Namen wie Clery,



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / F. Fuchs  
Veganer Erdbeer-Trifle



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Aprika, Allegro, Sibilla oder Rendezvous. Doch für Erdbeer-Liebhaber spielt das meist keine große Rolle. Für sie zählt: Süße, Saftigkeit und volles Aroma. So lieben die Deutschen ihre Erdbeeren. Und das zeigt sich auch im Verbrauch. Im vergangenen Jahr verzehrte jeder Haushalt mehr als 4,3 kg der himmlischen Früchtchen – besonders gern aus heimischem Anbau. Ganze 1.920 deutsche Erdbeerbetriebe trugen mit einer Erntemenge von mehr als 133 Tsd. Tonnen dazu bei, den Erdbeer-Hunger der Deutschen zu stillen – und lieferten dafür rund 53% des deutschen Gesamtverbrauchs. (Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels, Statista, Destatis)

## Wissenshunger

### Eine echt harte „Nuss“

Erdbeeren sind botanisch gesehen nämlich keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Körner auf der Oberfläche – Nüsschen genannt. Und auch sonst unterscheidet sich der Begriff „Beere“ in der Botanik deutlich von unserem umgangssprachlichen Verständnis. Denn für Botaniker sind auch Bananen, Melonen und Kürbisse Beeren! Unter botanischen Gesichtspunkten ist eine Beere, eine aus einem Fruchtknoten hervorgegangene „Schließfrucht“, bei der die komplette Fruchtwand saftig oder fleischig ist. Deshalb – Überraschung! – zählen auch Gurken und die Früchte vieler Nachtschattengewächse wie Tomaten, Paprika oder Auberginen zu den Beeren. Die uns geläufigen Beeren wie Stachel-, Johannis, Brom- oder Himbeeren sind für den Botaniker schlicht „Beerenobst“.

### Beeren-Power

Erdbeeren sind nicht nur ein fruchtig-frischer Hochgenuss, sie sind auch unglaublich gesund. Schon in punkto Vitamin C spielen Erdbeeren (rund 55 Milligramm pro 100 Gramm\*\*) in der Liga von Zitronen und Orangen. Dazu kommen jede Menge Vitamin A, E und K sowie Jod, Magnesium, Eisen und Phosphor. Kaum eine Frucht enthält so viel Folsäure wie Erdbeeren – nicht zu vergessen der geringe Kaloriengehalt. Die herzförmigen Beeren-Früchte sind mit etwa 32 Kilokalorien pro hundert Gramm echte Schlankmacher.\*\* (\*\*Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährwerttabelle)

### Einkauf & Lagerung

Frisch schmecken sie am besten. Deshalb sollte man beim Einkauf auf Farbe und feste Konsistenz der Erdbeeren achten. Reife Erdbeeren glänzen, sind gleichmäßig rot gefärbt und haben einen frischen,



© BVE0 / shutterstock / Aleksandra Zaitseva  
Erdbeeren



© BVE0 / shutterstock / Gerisima  
Erdbeertextur-Makro



© BVE0 / shutterstock / BearFotos  
Erdbeerernte



grünen Kelch. Außerdem haben sie einen angenehm aromatischen Duft. Erdbeeren sind zarte, stoßempfindliche Früchte. Zum Transport sollten sie daher entsprechend geschützt verpackt werden. Trotzdem: Leichte, oberflächliche Druckstellen beeinträchtigen weder Geschmack noch Haltbarkeit. Erdbeeren sollten am besten immer sofort verzehrt werden. Falls das nicht möglich ist, die Früchte ungewaschen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Dort sind sie mehrere Tage haltbar.

### Zubereitung

Erdbeeren sind empfindlich. Daher sollten sie nie unter fließendem Wasser abgespült werden. Der harte Strahl kann nämlich die empfindliche Oberfläche beschädigen und schwemmt viel vom Aroma aus. Besser ist es, die Erdbeeren in einer Schüssel Wasser zu säubern. Die Blätter und den Strunk sollte man auch erst nach dem Waschen entfernen.

**An die Löffel, fertig, los! Es sieht toll aus und ist blitzschnell gemacht. Das schnelle Erdbeer-Dessert, ist nicht nur ein veritabler Augen- sondern auch ein märchenhafter Gaumenschmaus.**

### Rezept-Tipp:

## Veganer Erdbeer-Trifle „To-Go“

### Zutaten für 4-6 Bügelgläser à 370 ml:

- 600 g Erdbeeren
- 300 g Sojaquark
- 250 ml pflanzliche Schlagcreme
- 90-100 g vegane Butter (weich)
- 1 Packung (175 g) vegane Haferkekse
- 75 Zucker
- 3 EL Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker



© BVE0 /shutterstock / PhotoRK  
Erdbeeren abgepackt



© BVE0 /shutterstock / wsf-s  
Erdbeerwäsche



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Zubereitung



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Zubereitung



### Zubereitung:

einfach / Zubereitungszeit: etwa 30 Min. / Kühlzeit: 30 Min.

- Vegane Butter bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen und mit den zerstoßenen Haferkeksen vermengen. Dann den Haferkeks-Crumble auf dem Boden der Dessertgläser verteilen.
- Ein Drittel der Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Puderzucker pürieren. Die Hälfte des Pürees zur Seite stellen, den Rest auf den Haferkeks-Crumble geben.
- Von den verbliebenen Erdbeeren werden ein paar schöne Exemplare als Deko zur Seite gelegt. Die anderen werden in nicht zu dünne Scheiben geschnitten und im Glas so aufgestellt, dass sie ringsum gut zu sehen sind. Schiebt man sie mit leichtem Druck an der Glaswand nach unten, haften sie besser am Glas.
- Dann die Schlagcreme steif schlagen, Zucker und Vanillezucker dazugeben und den Sojaquark unterheben. Die Quarkcreme anschließend in einen Spritzbeutel umfüllen und die Gläser damit auffüllen.
- Zu guter Letzt wird das restliche Erdbeer-Püree als Topping auf der Quarkcreme verteilt und vorsichtig glattgestrichen.
- Die Erdbeer-Trifles sollten vor dem Servieren für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank gestellt werden. Eine halbierte Erdbeere rundet die Optik des Desserts ab.



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Zubereitung



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Zubereitung



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Zubereitung



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann  
Vegane Erdbeer-Trifle







# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / F. Fuchs, A. Neumann  
Vegane Erdbeer-Trifle



© BVEO / shutterstock / echdico  
Erdbeerpuree

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin