



HEIMVORTEIL: ERDBEEREN

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



LAND-WISSEN[®]
FÜR SIE AUFGEGABELT

HEIMVORTEIL: ERDBEEREN

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

INHALT



	Seite
1. Herkunft und Geschichte der Erdbeere	3
2. Erdbeeren selbst angebaut ▪ Botanik ▪ Bodenvorbereitung ▪ Pflanzung ▪ Ernte ▪ Lagerung ▪ Krankheiten und Schädlinge	4
3. Sortenauswahl Erdbeeren	6
4. Erdbeeren in der Ernährung	10
5. Erdbeer-Tipps für die Küche ▪ Sortenwahl & Zubereitung ▪ Lagerung	10
6. HEIMVORTEIL: ERDBEEREN Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	12

Herkunft und Geschichte der Erdbeere

Kleine Walderdbeeren

Funde aus der Steinzeit zeigen, dass die Geschichte der Erdbeere bereits damals begann. Es wurden nicht die heute bekannten Gartenerdbeeren gegessen, sondern die deutlich kleineren Walderdbeeren. Im Mittelalter begannen die Menschen bereits, die Walderdbeere auf größeren Flächen zu kultivieren. Kleine Tricks, mit denen der Erntezeitraum verlängert oder auch die Reife beschleunigt werden konnte, kannte man schon damals. Lediglich die Größe der nur fingernagelgroßen Früchte konnte man noch nicht beeinflussen.

Neue Welt bringt neue Beeren

Mit Entdeckung der neuen Welt sollte sich das jedoch ändern. Am kanadischen Sankt-Lorenz-Strom fanden

französische Siedler eine Erdbeere, die größer war als die in Europa bis dahin bekannte Walderdbeere. Die neue Sorte erhielt den Namen „Scharlacherdbeere“. Sie hielt zügig Einzug in die botanischen Gärten Europas.

Es wurden noch weitere Formen der Erdbeere in der neuen Welt gefunden. 1820 waren bereits 70 verschiedene Sorten beschrieben. Im Gegenzug wurde die Walderdbeere wieder aus der Kulturlandschaft verdrängt und wilderte wieder aus.

Internationale Kreuzungen

Die uns heute bekannten Erdbeersorten sind demnach keine Züchtung aus der Walderdbeere, sondern eine Kreuzung aus der kleinen amerikanischen Scharlacherdbeere und der

großen „Schönen aus Chile“.

Es war das Jahr 1750, als in Amsterdam eine neue Art von Erdbeeren auftauchte. Wegen ihres Geschmacks nannten die Niederländer sie „Ananas-Erdbeere“. Es war eben jene Kreuzung aus der Chile Erdbeere und der Scharlacherdbeere. Es war die Stammform der heutigen Gartenerdbeere, der „*fragaria ananasse*“.

Züchtung bringt Fortschritt

Heute gibt es mehr als 1.000 Sorten. Sie unterscheiden sich in ihren Ansprüchen an Klima und Boden, ihrem Aussehen, dem Geschmack und dem Wuchshabitus.

Der erwerbsmäßige Anbau von Erdbeeren existiert in Deutschland erst seit 1840.



2. Erdbeeren selbst angebaut: Pflanzung, Pflege und Lagerung

Grundlegendes

Erdbeeren aus heimischen Gefilden sind in großen Mengen etwa von Mai bis Juli/August erhältlich. Einige Anbauer verlängern mit speziellen Sorten die Erdbeerernte bis zum ersten Frost.

Doch nicht nur in Deutschland werden Erdbeeren kultiviert. Von den Subtropen bis in den arktischen Bereich gedeihen sie.

Botanisch gesehen gehört die Erdbeere zu den Sammelnussfrüchten. Sie ist also keine Beere, wie oftmals angenommen wird.

Erdbeeren pflanzen

Die Neupflanzung gelingt am sichersten mit sog. Frigopflanzen aus dem Kühlhaus (Pflanzung in der ersten Juniwoche) oder mit getopften bzw. Ballenpflanzen Ende Juli / Anfang August. Zu diesem Termin muss man auch die frisch abgerankten Ausläuferpflanzen (= Grünpflanzen) setzen. Pflanzabstände für einjährige Kultur:

90 cm x 25-30 cm,

für mehrjährigen Anbau:

1,0 m x 35-40 cm

Pflanzzeitpunkt beachten

Die Blütenanlage für das nächste Jahr beginnt im September; bis dahin müssen die Pflanzen eingewurzelt sein und einige Blätter ausgebildet haben. Je kräftiger die Pflanzen sind, desto mehr Herzen (Verzweigungen der Sprossachse) und damit Blütenstiele bilden sie aus. Je später man pflanzt, desto weniger Ertrag kann man im folgenden Sommer erwarten. Bei Pflanzung ab Mitte September bleibt die Blüte im Folgejahr gänzlich aus.

Pflege der Pflanzung

Alle Störungen der Pflanzenentwicklung, z. B. durch Trockenheit, Verlust von Blättern (Kaninchen, Rehe) oder durch Verlust von Wurzeln (Bodenbearbeitung, Engerlinge, Pilzkrankheiten), haben stets Ertragseinbußen zur Folge. Auch hoher Unkrautwuchs beeinträchtigt den Ertrag. Man darf nur ganz flach schuffeln, um möglichst wenige Wurzeln zu zerstören. Zusatzbewässerung, besonders während der Fruchtreife, ist vorteilhaft. Der Boden muss tiefgründig gelockert sein, doch sollte das bereits 4 Wochen vor dem Pflanztermin geschehen. Erdbeeren stehen am besten in zweiter Tracht, vor dem Pflanzen daher keinen frischen Stallmist

ausbringen. Beim Pflanzen muss der Boden feucht sein; nicht bei Hitze pflanzen. Sofort angießen, bei warmem Wetter auch Teilflächen schon angießen, um das Welken so weitgehend zu vermeiden. Grünpflanzen möglichst innerhalb von zwei Stunden nach dem Roden wieder pflanzen.

Düngen mit Bedacht

Die Stickstoffdüngung sparsam handhaben. Im Herbst ist gewöhnlich keine Düngung erforderlich; die Düngung im Frühjahr ist ebenfalls eher nachteilig, da sie unnötig die Laubentwicklung und den Befall mit Grauschimmelfäule (*Botrytis*) fördert. Die Düngung von Erdbeeren sollte bereits im Herbst ca. zwei Wochen vor der eigentlichen Pflanzung erfolgen. Frischer Mist bietet sich besonders an. Eingearbeitet ins Beet ist er zur Pflanzung größtenteils verrottet und gibt so seine Nährstoffe in den Boden ab.

Stroh gegen Sand

Während der Blüte wird Stroh unter die Pflanzen gelegt, damit die Früchte sandfrei bleiben, wenn sie sich niederlegen. Statt Stroh kann man auch anderes Material verwenden, das hygienisch einwandfrei ist und nicht an den Früchten hängen bleibt (z. B. Styroporstreifen).

Holzwohle weicht bei nassem Wetter rasch durch - ebenso Säge- oder Hobelspane.

Krankheiten und Schädlinge

Erdbeeren sind relativ einfach zu kultivieren. Wichtig ist die Sortenwahl und der Pflanzabstand. Kranke Blatt- und Pflanzenteile müssen konsequent entfernt werden. Die wohl häufigste Krankheit bei Erdbeeren ist der Grauschimmel (Botrytis). Bei Regenwetter oder auch dichtem Bestand kann der Pilz erhebliche Verluste verursachen. Das Unterlegen von Stroh oder Mulchfolie reduziert den Pilzdruck. Im Hausgarten können Weiß- oder Rotflecken sowie Echter Mehltau beobachtet werden. Diese Krankheiten führen jedoch nicht zu nennenswertem Schaden.

In schweren, nassen Böden können Wurzelkrankheiten auftreten. Diese ungünstigen Bodenverhältnisse können das Auftreten von Bodenpilzen begünstigen. Hier empfiehlt es sich, die Pflanzen in Ampeln oder Balkonkästen zu kultivieren.ⁱ

Frühsorten besonders fördern

Frühsorten werden ab Anfang Februar mit gelochter Blankfolie bedeckt, um den Blühtermin um wenige Tage zu verfrühen. Zu Beginn der Blüte wird die Folie an einem trüben Tag oder an einem warmen Abend abgenommen, zum Schutz vor Spätfrösten aber noch an der Beetseite verfügbar gehalten.

Erdbeeren auf dem Balkon

Wer wenig Platz hat, dem sind Monatserdbeeren zu empfehlen. Sie bilden keine Ausläufer und wachsen auf kleinstem Raum, besonders gut auch in Balkonkästen oder Pflanztöpfen auf der Terrasse. Im Balkonkasten werden die Erdbeerpflanzen etwas enger gepflanzt, die Herzknospe sollte kurz über der Erde sein. Sie können vom späten Frühjahr bis zum ersten Frost geerntet werden.

Kennzeichen frischer Früchte

In der Saison findet der Kunde ein großes und ansprechendes Angebot hei-

mischer Erdbeeren im Einzelhandel, in den Hofläden, Verkaufshütten und direkt an den Feldern. Nach Färbung und Größe sortiert, gelangen die Früchtchen in den Verkauf.

Kurze Transportwege und schonende Behandlung garantieren aromatische, hellrote und glänzende Beeren. Achten Sie beim Einkauf auf frische, grüne Kelchblätter, auf unbeschädigte und vollreife Früchte. Unreifen Erdbeeren fehlt das typische Aroma. Sie reifen übrigens nicht nach.

Regional und frisch gekauft

Viele Erdbeerbetriebe vermarkten ihre Früchte direkt auf dem Hof. Wer die Erdbeeren gleich vom Feld nach Hause bringen möchte, kann sich dem Trend zum Selbstpflücken anschließen. Nicht nur die Frische, das volle Aroma und der günstigere Preis sind Vorteile, es gilt auch die Devise: Naschen erlaubt! Der beste Pflückzeitpunkt ist morgens. Lassen Sie sich erklären, worauf Sie beim Pflücken achten müssen.



3. Sortenauswahl Erdbeeren

Sorte	Wuchsstärke	Reifezeit	Optik	Geschmack	Anfälligkeit
 Elsanta Aus den Niederlanden *1981	Mittel, Pflanze stellt hohe Ansprüche an den Boden	Mittelfrüh	Große, orangerot glänzende Früchte	Mittel	Wegen der Krankheitsanfälligkeit für den Hausgarten eher wenig geeignet
 Elvira Aus den Niederlanden *1980	Mittel	Früh	Große, hellrote Früchte	Gut	Gering
Hansa Aus Deutschland *1905			Weiches, blutrotes Fruchtfleisch, außen sind die Beeren braun-rot bis fast schwarz	Hoher Zucker-gehalt und feine Würze	
 Herzbergs Triumph Aus Deutschland *1949	Erstklassige Klettererdbeere; zweimal tragend	Immertragend	Glänzende Farbe	Sehr gutes Zucker-Säure-Verhältnis, stammt von Mieze Schindler ab	
 Königin Luise Aus Deutschland *1905		Früh	Leuchtend rote Früchte	Zart und süß	

Sorte	Wuchsstärke	Reifezeit	Optik	Geschmack	Anfälligkeit
 Korona Aus den Niederlanden *1977	Stark; gut haltbare Früchte, sehr widerstandsfähige Sorte	Mittel bis früh	Kleine bis mittlere, dunkelrote Früchte	Mäßig	Mittel
 Malwina Aus Deutschland *1998	Starkwüchsig	Sehr spät	Dunkelrote und feste Früchte		Robust
 Mieze Schindler Aus Deutschland *1925	Zweite Befruchtersorte ist erforderlich, da die Sorte nur weibliche Blüten hat		Kleine Früchte, ähnelt im Aussehen einer Brombeere oder Himbeere	Zuckersüß, Walderdbeeraroma; daher der Name „Praline aller Erdbeersorten“	Früchte sind nicht gut lagerfähig
 Osterfee Aus Deutschland *1917	Robust und widerstandsfähig	Früh	Mittelgroße Früchte		
Pegasus Aus Großbritannien *1990	Mittel	Mittelspät	Große und leuchtend rote Früchte	Mittel	Gering
 Polka Aus den Niederlanden *1980	Mittel, gedeiht auch auf schweren Böden; benötigt viel Feuchtigkeit während der Blüte- und Reifezeit	Mittelfrüh	Kleine bis mittlere, kegelförmige, dunkelrot glänzende Früchte	Mäßig	Mittel bis stark

Sorte	Wuchsstärke	Reifezeit	Optik	Geschmack	Anfälligkeit
Rapella Aus den Niederlanden *1990er Jahre	Mittel	Früh, immertragend	Mittel bis große, leuchtend rote Früchte	Mittel	Mittel
Reusraths Allerfrüheste Aus Deutschland *1949		Früh	Mittelgroße, runde Früchte, Rosa Fruchtfleisch	Intensives Aroma, ausgewogen säuerlicher Geschmack	
Schöne Meißnerin Aus Deutschland *1903	Bildet Ausläufer und lässt sich so unkompliziert über Ableger vermehren.			Exzellentes Aroma	
Senga Sengana Aus Deutschland *1954	Reiche Ernte; besonders geeignet auch für das Konservieren und Einlegen	Mittel	Große, dunkelrote, herzförmige Früchte	Sehr aromatisch	Sehr robust und widerstandsfähig
 Snow White Aus der USA *1860	Winterfest und wenig empfindlich gegenüber Erdbeerkrankheiten	Mittelfrüh	Reife Früchte sind weiß mit roten Körnchen, weißes Fruchtfleisch	Aromatisch frischer Ananas-Geschmack	
Sonata Aus den Niederlanden *1998	Frosthart	Mittelspät	Saftig, süß, glänzende Früchte		Wenig empfindlich für Mehltau
 Tenira Aus den Niederlanden *1973	Stark	Mittelspät	Große, mittelrote Früchte	Mittel	Gering

Das Copyright der Bilder (Sorten) liegt bei
Beerenobstkulturen & Erdbeerpflanzenvermehrung Klaus Möse (Elvira, Korona, Polka und Tenira)
Deaflora (Herzbergs Triumph, Königin Luise, Mieze Schindler und Osterfee)
Erdbeerprofi GmbH (Elsanta, Malwina und White Snow)

Bezugsquellen für Erdbeerpflanzen und -samen (Auswahl)

Viele Sorten sind über das Internet zu beziehen.

Exemplarisch haben wir einige Anbieter zusammengetragen:

Spargel-Erdbeeren Springensguth GbR

Rodenweg 36, 33415 Verl
www.erdbeeren.de

Erdbeerprofi GmbH

Wendenring 8, 06188 Landsberg
www.erdbeerprofi.de

D. & B. Hege GbR

Neuzeilsheim 19, 68526 Ladenburg
www.hegehofshop.de

Raritätengärtnerei Manfred Hans

Roosenwegg 2, 17039 Sponholz OT Rühlow
www.manfredhans.de

Deaflora

Dr.-Wolff-Straße 6, 14542 Werder/Havel OT Glindow
www.deaflora.de

Beerenobstkulturen & Erdbeerpflanzenvermehrung

Klaus Möse
Olbersdorfer Straße 14, 02763 Zittau/Eichgraben
www.beerenobst-erdbeerpflanzen.de

4. Erdbeeren in der Ernährung

Gesunde Früchtchen

Wer gerne auch größere Mengen Erdbeeren isst, kann seiner Lust ohne Reue nachgeben: Erdbeeren sind mit etwa 35 kcal / 100 g sehr energiearm und leicht verdaulich.

Aber auch der Gesundheitswert ist beachtlich. Schon eine Portion von 125 g Erdbeeren deckt den täglichen Bedarf an Vitamin C. Die Früchte wirken blutdrucksenkend, sie fördern die Nierentätigkeit und die Blutbildung. Die Gerbstoffe in Erdbeeren

wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Manche Menschen reagieren beim Verzehr von Erdbeeren mit Hautausschlag. In dieser Hinsicht empfindliche Personen sollten die Früchte deshalb lieber meiden.

5. Erdbeer-Tipps für die Küche

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Erdbeeren erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:

- Erdbeeren gehören zu den empfindlichsten Früchten. Schon nach wenigen Stunden büßen sie Aroma ein, deshalb sollten sie spätestens zwei Tage nach der Ernte verzehrt werden. Bis dahin bewahren Sie die Erdbeeren ungewaschen und abgedeckt an einem kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks auf.
- Um sie bei der Zubereitung vor Beschädigungen zu schützen, sollten sie vorsichtig in stehendem Wasser gewaschen werden, niemals aber unter einem harten Wasserstrahl. Erst danach werden die Kelche abgezupft, damit das Aroma nicht verwässert.
- Zuckern Sie die Beeren erst kurz vor dem Verzehr, sonst verlieren sie zu viel Saft.
- Und wer die günstigen Saisonangebote nutzen und auch im Winter noch die aromatischen heimischen Erdbeeren genießen möchte, kann die Früchte gewaschen und zum Beispiel auf einem Backblech vorgefroren ca. 10 Monate tiefkühlen. So bleiben die Früchte besser in Form.
- Ein Tipp für die schnelle Küche: frieren sie die Beeren gleich portionsweise als Püree ein. Dann können Sie jederzeit ganz schnell raffinierte Desserts zaubern.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten für Erdbeeren

- Die „Königin der Beeren“ eignet sich besonders gut zum **Frischverzehr**. Gleich nach dem Waschen serviert, evtl. leicht gezuckert, ist sie ein echter Genuss.
- Nicht wegzudenken ist die Erdbeere als **Dessert** in unendlich vielen Variationen: vom Erdbeereis über feine Cremes bis zum Auflauf. Erfrischend ist eine Erdbeerbowle oder ein **Milchmixgetränk**. **Erdbeerkonfitüre** ist auf unserem Frühstückstisch zur Selbstverständlichkeit geworden. Und für alle Freunde der feinen **Backwaren** sind Erdbeertorten oder -kuchen ein unbedingtes Muss.
- Aber auch für die **pikante Küche** ist die Erdbeere bestens geeignet. Sommerliche Salate mit Geflügel- oder Lammfleisch lassen sich mit Erdbeeren gut kombinieren. Die feine Säure unterstreicht den Eigengeschmack des Fleisches und gibt dem Gericht eine besondere Note.

Leckere Erdbeeren einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Erdbeeren und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Ebenfalls erhalten Sie die süßen Früchte auf Wochenmärkten, bei den zahlreichen Verkaufsständen an frequentierten Stellen oder zum Selberpflücken direkt vom Feld.

Einen landwirtschaftlichen Betrieb, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter:

www.landservice.de



HEIMVORTEIL: ERDBEEREN

Selbst zubereitet
mit den
besten Rezepten!



Mehr Köstliches auf land-wissen.de



Erdbeerkuchen

Für 12 Stücke

Teig:

250 g Mehl
125 g Butter
75 g Zucker
1 Ei

Für den Belag:

500 g Erdbeeren
1 Pck. Tortenguss

Die Zutaten für den Mürbeteig verkneten. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform geben. Die Ränder etwas hochziehen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Min. backen. Den Boden aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen. Erdbeeren säubern, das Grün entfernen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Kuchenboden legen. Tortenguss nach Anleitung zubereiten und die Erdbeeren damit übergießen. Erkaltenen Kuchen mit Sahne servieren.

Tipp: Bestreichen Sie den Boden dünn mit einem geschmacklich passenden erhitzten Gelee (z. B. Johannisbeere) oder weißer Kuvertüre. So weicht der Boden nicht durch.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Maksim Shebeko, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Erdbeer-Baiser-Torte

Für 12 Stücke

Für den Teig:

200 g Mehl
2 Eigelb
1 Prise Salz
60 g Zucker
125 g Butter

Für den Belag:

500 g Erdbeeren
4 Eiweiß
180 g Zucker

Aus den Zutaten einen Mürbeteig kneten und für 30 Min. kühlstellen. Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In die Springform geben und den Rand andrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C) 15-20 Min. backen.

Das Eiweiß steif schlagen und den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Erdbeeren waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

Tortenboden aus dem Ofen nehmen. Erst die Erdbeeren und anschließend den Eischnee darauf verteilen. Anschließend den Kuchen für weitere 20 Min. backen.

Tipp: Zum Garnieren eignen sich ein paar Blättchen frischer Pfefferminze.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: © www.pixabay.com | Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Erdbeer-Käsekuchen

Für 12 Stücke

Teig:

- 150 g Mehl
- 75 g Zucker
- 100 g Butter
- 1 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 250 g Quark (20 %)
- 2 Eier
- 100 g Frischkäse
- ½ Pck. Vanillepuddingpulver
- ½ Zitrone

Belag:

- 500 g Erdbeeren
- 25 g Zucker
- 1 Pck. Tortenguss, rot
- 125 ml Apfelsaft
- 125 ml Wasser

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten. Klebt der Teig, dann stellen Sie ihn, in eine Folie gewickelt, eine Zeit in den Kühlschrank. Den Teig in die Springform geben und glatt drücken. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Für die Füllung Butter mit dem Mixer geschmeidig rühren. Zucker und Eier unterrühren. Anschließend Frischkäse, Quark, Puddingpulver sowie den Saft der Zitrone hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Geben Sie die Füllung auf den vorbereiteten Teig. Backen Sie den Kuchen 35-40 min. Säubern und halbieren Sie die Erdbeeren. Anschließend legen Sie die Erdbeerhälften auf den Kuchen. Den Tortenguss aus Pulver, Zucker und Flüssigkeitsgemisch nach Packungsanleitung zubereiten und über den Erdbeeren verteilen.

Tipp: Der Kuchen kann gut schon ein paar Tage vorher gebacken werden. Das Belegen mit den Erdbeeren sollte erst vor dem Servieren geschehen.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: © www.pixabay.com | Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Erdbeer-Rucola-Salat mit Ziegenkäse

Für 2 Personen

150 g Erdbeeren

50 g Rucola

Dressing:

1 EL Aceto Balsamico

½ TL Quittengelee

½ TL Senf (mittelscharf)

2 EL Olivenöl

2 Taler Ziegenkäse

(ca. 80 g)

2 TL Olivenöl

Den Rucola gründlich waschen, trocknen und dicke Stiele abschneiden. Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Rucola und Erdbeeren auf zwei Teller verteilen.

Balsamicoessig mit Gelee, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen ... bis eine cremige Sauce entsteht. Dressing über den Salat geben. Backofen vorheizen (wenn vorhanden auf Grillfunktion). Käsetaler in eine ofenfeste Form geben, mit Öl bestreichen und mit ca. 10 cm Abstand unter die Heizelemente in den Ofen geben. Wenn sie goldbraun sind, nach ca. 4 Min. entnehmen und noch warm zum Salat servieren.

Tipp: Geröstete Walnüsse geben ein tolles Topping ab!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Nelly Kovalchuk, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Griesnockerln mit Erdbeersauce

Für 2 Personen

250 ml Milch (3,5 %)
70 g Vollkorngrieß
2 Eigelb
200 g Erdbeeren

Nach Belieben:
2 TL Honig

Die Milch zum Kochen bringen und den Grieß langsam einrieseln lassen. Die Masse unter Rühren so lange köcheln lassen, bis sie dick wird. Den Topf von der Kochplatte nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit geschlossenem Deckel nachquellen lassen.

Erdbeeren säubern und (bei Bedarf mit dem Honig) pürieren. Die Erdbeersauce auf zwei tiefe Teller geben. Aus der Grießmasse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf die Sauce geben.

Tipp: Die verbleibenden Eiweiß können zu kleinen Baiserhäubchen verarbeitet werden. Dazu das Eiweiß steif schlagen und ca. 50 g Zucker je Eiweiß nach und nach einrieseln lassen. Die Masse mit dem Spritzbeutel zu kleinen Hauben formen, in den auf 100 °C vorgeheizten Backofen geben und ca. 1,5 h trocknen lassen und auf die Erdbeersauce legen.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: regine schöttl, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Für 4 Personen

250 g Erdbeeren
250 g Rhabarber
2 EL Zucker
3 EL Orangensaft

Erdbeeren säubern und kleinschneiden.
Rhabarber waschen und schälen und auch kleinschneiden. Den Zucker in einen Topf geben und unter Rühren goldgelb karamellisieren lassen. Den Rhabarber hinzugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Mit Deckel, weitere 5 Min. dünsten lassen. Die Erdbeeren unterrühren und abkühlen lassen. Schmeckt hervorragend mit Vanilleeis, einem Sahnehäubchen oder westfälischer Stippmilch.

Tipp: Westfälische Stippmilch ist schnell zubereitet. Einfach 500 g Speisequark mit 50 g Zucker, einem Päckchen Vanillezucker und Milch zu einer glatten Creme verrühren.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Eddie, Jeanette Diell, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter www.land-wissen.de



LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal www.landservice-nrw.de Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

Reinklicken & Genießen!

**LAND-WISSEN
FÜR SIE AUFGEGABELT**
Wertvolles & Heiteres
rund um Hofschätze in NRW!
Jetzt kennenlernen!

IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40 | 48147 Münster
Texte: Carola Weber, Katrin Quinckhardt
Redaktion: Katrin Quinckhardt
Layout: Renate Miethe

Stand: 6 / 2017

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“

Fotos Titelseite: weyo, Yasonja, Liddy Hansdottir, sandra zuerlein © Fotolia | © www.pixabay.com | B. Bleckmann

Fotos Innenteil: © www.pixabay.com; reichdernatur, Yasonja, © Fotolia

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“

ⁱ Detaillierte Informationen zu Krankheiten und Schädlingen sind bei der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft zu finden: http://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/merkblaetter/erdbeeren-krankheiten-schaedlinge_lfl-merkblatt.pdf