

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-ERDBEEREN: FRISCH & VOLLER AROMA.

Sehnsüchtige Schleckermäuler warten schon lange auf die ersten heurigen Bio-Erdbeeren. Jetzt ist es endlich so weit! Die köstlichen Beeren haben neben dem unvergleichlichen Geschmack viel für Gesundheit und Schönheit zu bieten.

DIE BELIEBTESTE BEERE

Die Erdbeere, auch „Königin der Beeren“ genannt, zählte bereits in der Antike zu den beliebtesten Obstsorten. Bei den Germanen galt sie als Symbol der Sinnesfreuden, in der christlichen Mythologie dagegen als Frucht des Geistes. Auch heute sind Erdbeeren überaus beliebt. ÖsterreicherInnen verspeisen rd. 3,6 kg der köstlichen Früchte pro Person und Jahr. Der „Erdbeergeschmack“ landet ungleich häufiger am Teller. Die deutsche Lebensmittelindustrie allein verarbeitet mehr Erdbeeraroma für Joghurts, Schokoladen und Erdbeeredesserts als die weltweite Ernte liefern könnte!

FIGURSCHMEICHLER MIT POWER

Erdbeeren verfügen nicht nur über doppelt soviel Vitamin C wie Orangen und Zitronen, auch die Dichte an Vitamin E, B1, B2, Niacin, B6 und vor allem an Folsäure ist rekordverdächtig. Erdbeeren sind zudem reich an Calcium, Phosphor und Magnesium. In der Volksmedizin setzt man Erdbeeren aber vor allem wegen ihres hohen Eisengehaltes als wirksames Mittel gegen Blutarmut und Bleichsucht ein. Der hohe Kaliumgehalt in Erdbeeren – übrigens ist die Kaliumdichte bei Erdbeeren sogar höher als die der dafür bekannten Bananen – wirkt entwässernd. Gerade in der sommerlichen Hitze eine Erleichterung für geplagte Menschen. Erdbeeren sind weiters reich an Polyphenolen, wie beispielsweise der Ellagsäure. Diese wertvolle bioaktive Substanz findet sich sonst nur in wenigen anderen Obstsorten. Kurz: Erdbeeren bieten eine geballte Ladung an für die Gesundheit bedeutsamen Stoffen.

Nicht zuletzt schmeicheln Erdbeeren aufgrund ihres niedrigen Kaloriengehalts der Figur: 100 Gramm Erdbeeren liefern nur 32 Kilokalorien. Daher kann man nur empfehlen, in der (kurzen) Erdbeersaison möglichst oft von dieser gesunden Frucht zu naschen.

HIMMLISCHER BIO-GESCHMACK STATT CHEMIE-COCKTAIL

Wochen bevor die Erdbeersaison auf heimischen Feldern beginnt, werden bereits Erdbeeren angeboten. Diese Früchte haben weite Transportwege mit dem LKW hinter sich – z. B. aus der Provinz Huelva, wo sich auf 7.000 Hektar Erdbeerplantagen erstrecken. Ohne Pestizide, Fungizide und Insektizide ist dieser Intensivanbau nicht zu managen. Für eine optimale Fruchtgröße sind oft wachstumsfördernde Stoffe im Einsatz. Auch die heimische Erdbeerproduktion geht selten ohne Chemieeinsatz ab. Nur Bio-ErdbeerlieferantInnen erzeugen ohne chemisch-synthetische Pestizide. Gegen schädliche Insekten setzen Biobauern natürliche Feinde ein. Gegen Unkraut hilft Unterpflügen und durch Fruchtwechsel wird der Boden geschont. Der Ertrag der Bio-Erdbeeren ist im Schnitt nur halb so hoch und die Beeren sind meist nicht so groß. Doch der himmlische Geschmack der frischen Bio-Beeren spricht für sich!

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Erdbeeren sind sehr empfindlich und sollten daher bald nach der Ernte bzw. dem Einkauf gegessen werden. Maximal zwei Tage in einer Schüssel – mit Frischhaltefolie zugedeckt – im Kühlschrank aufbewahren. Erdbeeren lassen sich gut tiefkühlen sowohl als Püree als auch ganze Früchte; wirklich nur frische, unbeschädigte Früchte verwenden. Am besten auf einem Tablett einzeln auflegen, anfrieren, eventuell zuckern, danach verpacken und tiefkühlen.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Erdbeeren werden pur, gezuckert oder ungezuckert mit Obers, Rahm, Joghurt oder Eis gegessen, eignen sich aber auch sehr gut zum Eintauchen in ein Schokolade-Fondue, für Cremes, Füllen und Beläge von Kuchen, Rouladen etc. Erdbeeren harmonieren mit vielen Zutaten. Traditionellerweise werden sie mit Süßem kombiniert, die Erdbeere liebt aber auch Käse, Salat, Balsamicoessig und Pfeffer.

DAS MENÜ DER WOCHE:

500 g Spinat
Saft von 1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Hand voll Pinienkerne
150 g Schafkäse
ca. 12 Stück Oliven
ev. 1 Hand voll Cocktailtomaten

4 Kohlrabi
1 Prise Salz
1 EL Butter
100 g Lauch
80 g Erbsen (TK)
2 EL Olivenöl
10 g kalte Butter
1 Bund Kerbel
Salz, Pfeffer
Saft von 1/2 Zitronensaft
250 ml Gemüsesuppe
2 EL Olivenöl

100 ml Joghurt
100 ml Sauerrahm
3 EL gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)

200 g Topfen
1/2 Pkg. Vanillezucker
Schale von 1/2 Zitrone
1 kl. Ei
100 g griffiges Mehl
12 schöne Erdbeeren
100 g Butter
80 g Kristallzucker
100 g Semmelbrösel
100 g geriebenen Mohn

Erdbeersoße:
300 g Erdbeeren
1 TL Honig
1/2 Pkg. Vanillezucker
Zitronensaft

4 Eier
60 g Kristallzucker
60 g Mehl
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
150 g Erdbeermarmelade
400 g Erdbeeren
200 g Schlagobers
Staubzucker (zum Bestreuen)

200 g Erdbeeren
50 g Honig
1/2 l Buttermilch
1/2 l Milch

BIO-ERDBEEREN

Lauwarmer Spinatsalat mit Schafkäse

(4 Portionen)

Spinat waschen und in einem Topf erhitzen. Nur kurz „zusammenfallen“ lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Spinat mischen. Pinienkerne trocken anrösten. Den Spinat anrichten, mit würfelig geschnittenem Schafkäse, Pinienkernen, Oliven und ggf. Tomaten bestreut servieren.

Gefüllte Kohlrabi

(4 Portionen)

Von den Kohlrabi den „Deckel“ wegschneiden, schälen und mit einem scharfkantigen Löffel oder einem Kugelausstecher aushöhlen. In einem Topf Wasser, Salz und Butter aufkochen, Kohlrabi darin bissfest kochen. Das Innere vom Kohlrabi fein hacken und mit dem geschnittenen Lauch in Olivenöl weich dünsten. Erbsen und gehackten Kerbel untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Masse in die Kohlrabi einfüllen. Die gefüllten Kohlrabi in eine hitzefeste Pfanne geben, mit etwas Olivenöl und Gemüsesuppe untergießen. Im vorgeheizten Rohr bei 170 °C etwa 20 Minuten schmoren.

Joghurt und Sauerrahm mischen und mit den gemischten Kräutern mixen und am Teller anrichten. Kohlrabi in die Mitte setzen, mit Kräutern garniert servieren.

Erdbeerknödel

(4 Portionen)

Topfen, Vanillezucker, Zitronenschale, Ei und Mehl gut verrühren. Masse im Kühlschrank ca. 10 Minuten rasten lassen. Erdbeeren putzen. Die Topfenmasse auf einer bemehlten Fläche zu einer Rolle formen, 12 gleich große Stücke abschneiden. Diese zu flachen Scheiben drücken, mit je einer Erdbeere belegen und zu Knödeln formen. Die Knödel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen. Und ca. 10 Minuten schwach köcheln lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Brösel und Zucker dazugeben und leicht anrösten. Zuletzt den Mohn untermischen. Die gekochten Knödel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in den Mohn-Butterbröseln wälzen. Mit Erdbeersoße servieren.

Erdbeersoße:

Erdbeeren waschen, mit dem Mixstab pürieren. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Für die Jause: Erdbeer-Roulade

Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, nach und nach Kristall-, Vanillezucker und Salz unterrühren. Eidotter und Mehl vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aufstreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C 8-10 Minuten sehr hell backen. Biskuit aus dem Rohr nehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Die Roulade locker einrollen, in Backpapier wickeln und darin auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren in Stücke schneiden und das Schlagobers steif schlagen. Das ausgekühlte Biskuit wieder aufrollen, mit Erdbeermarmelade bestreichen und mit Schlagobers und den Erdbeerstücken belegen. Zu einer schönen Roulade einrollen und mit Zucker bestreuen.

Für die Jause: Erdbeer-Buttermilch-Drink

Erdbeeren mit Honig pürieren, dann mit der Buttermilch vermischen. Die restliche Milch unterrühren und gut gekühlt servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at