

Frisch serviert: Soziale Aspekte

Erdbeeren aus regionalem Anbau noch bis Ende Juli

Dormagen | 29.06.2026

Sie gehören zu den beliebtesten Früchten des Sommers und sind derzeit frisch aus regionalem Anbau erhältlich: Erdbeeren überzeugen nicht nur durch ihren Geschmack, sondern auch durch zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Wer jetzt zugreift, kann die kurze Saison noch bis Ende Juli genießen und gleichzeitig etwas für eine ausgewogene Ernährung tun.

Lesedauer: ca. 3 Minuten

Warum die schmackhaften Früchte gut für unsere Gesundheit sind

Die Erdbeerzeit ist im vollen Gange – und noch **lange nicht vorbei.** Auch wenn der **Straßenverkauf** vielerorts bereits **Ende Juni** endet, **frisch geerntete** Erdbeeren von heimischen Äckern finden sich in der Regel noch bis **Ende Juli** in den **Obstregalen** der **Lebensmittelmärkte.** Was viele Menschen nicht wissen: Aus **botanischer** Sicht sind die roten Leckerbissen keine echten **Beeren**, wie es der Name vermuten ließe. Vielmehr handelt es sich um sogenannte „**Sammelnussfrüchte**“, wobei die typischen **gelben Punkte** auf der Oberfläche die eigentlichen Früchte sind. Dem Genuss tut das freilich keinen Abbruch. Denn **reife** Erdbeeren schmecken nicht nur gut, sondern sind auch **besonders gesund.**

Erdbeeren sind reich an Vitamin C, Antioxidantien und Ballaststoffen

Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen: Sie enthalten beispielsweise sehr viel **Vitamin C,** oft mehr als eine vergleichbare Menge an **Orangen**, und verbessern die Aufnahme des wichtigen **Spurenelements** Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Sie sind ferner reich an **Antioxidantien**, das bedeutet, dass sie zum Schutz der **Körperzellen** beitragen, **Entzündungen** reduzieren, das **Herz-Kreislauf-System** stärken und positive Wirkungen auf **Blutdruck**, **Cholesterinwerte** und **Blutgefäße** haben. Vor allem sind sie im Vergleich zu anderen Obstsorten ausgesprochen **zucker- und kalorienarm**. 100 Gramm Erdbeeren haben **nur 32 Kilokalorien**. Ähnlich gute Werte erreichen nur **Beerenfrüchte.** Auch **Diabetiker** können Erdbeeren gut vertragen, denn aufgrund von **Ballaststoffen**

haben sie eine stabile **Blutzuckerreaktion.** Ein weiterer Pluspunkt sind die enthaltenen **Mineralstoffe** und Spurenelemente. Dazu gehören auch kleinere Mengen an **Magnesium**, **Folsäure** und **Eisen**.

Was beim Kauf und der Zubereitung der Früchte zu beachten ist

Erdbeerliebhaber sollten allerdings auch einige Dinge für den ungetrübten Genuss beachten: **Frisch gepflückt** direkt aus der Region und reif schmecken sie am besten. Doch das **Zeitfenster** ist nicht groß. Die Früchte sollten **innerhalb von 1 bis 2 Tagen** gegessen und vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Was häufig falsch gemacht wird: Erst **nach dem Waschen** und **kurz vor dem Essen** sollte der **grüne Kelch** entfernt werden, damit die Erdbeeren **knackig** bleiben. In der Regel gelangen die Früchte in **offenen Schalen** tagesaktuell vom **Landwirt** in die Obstabteilungen. Trotzdem sollte auf frische Ware geachtet werden. Man erkennt sie an einer gleichmäßig **kräftig-roten** Farbe, einer **prallen** und **glänzenden** Oberfläche und am **süßen** und **aromatischen** Geruch. Die Blätter sollten noch ein saftiges Grün aufweisen. Erdbeeren sollte man nach dem Kauf im **Kühlschrank** lagern. Wenn aber bereits **matschige** Stellen, **Druckstellen** oder gar Schimmel zu sehen sind, sollte man hingegen die Finger vom Kauf lassen.



Erdbeeren lassen sich vielseitig in eine ausgewogene Ernährung integrieren. Zusammen mit frischen Blattsalaten, Feta und Nüssen entstehen leichte Sommergerichte, die wertvolle Nährstoffe liefern und besonders an warmen Tagen eine gute Wahl sind. © Dovile Ramoskaite, Unsplash

Leichtes und kalorienarmes Salat-Rezept für heiße Sommertage

Erdbeeren werden sehr häufig **pur** gegessen. Aufgrund ihrer natürlichen Süße ist ein **zusätzliches Zuckern** unnötig. Beliebt sind **ergänzende** Zutaten wie **Schlagsahne** oder Vanillesauce. Der Klassiker in der Weiterverarbeitung ist die **Erdbeertorte**, wobei die edlen Früchte aber nicht zu einem **billigen** Tortenboden aus dem Discounter passen wollen. Der weiteren **Veredelung** in Gestalt vieler Zubereitungsarten und Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Aber gerade in der heißen Jahreszeit sollte die **Leichtigkeit** des Rezepts im Vordergrund stehen. Bereiten Sie doch einfach mal einen **sommerlichen Fitness-Salat** mit frischen Erdbeeren vor – hier die **Zutaten für 2 Personen**:

- 200 g frische Erdbeeren
- 100 g Rucola (oder Babyspinat)
- 80 g Feta (fettarm oder klassisch)
- 2 EL Walnüsse (grob gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder Balsamico
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

Der Fitness-Salat ist schnell und unkompliziert zuzubereiten:

- Salat waschen: Rucola oder Babyspinat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Erdbeeren vorbereiten: Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben oder Viertel schneiden.
- Feta & Nüsse: Den Feta mit den Händen grob zerbröseln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften.
- Dressing anrühren: Olivenöl, Zitronensaft oder Balsamico, Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende **Salat**, Erdbeeren, **Feta** und **Walnüsse** in einer Schüssel anrichten, das Dressing darüber geben und vorsichtig vermengen. **Optional** passen dazu auch **Hähnchenbruststreifen** oder **Garnelen**.

Guten Appetit!

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild und Vorschaubild: Dovile Ramoskaite, Unsplash
(https://unsplash.com/de/fotos/strawberry-salad-plate-xX9SmqQCbFY)

© Titelbild: Natasha Skov, Unsplash
(https://unsplash.com/de/fotos/rote-erdbeeren-auf-grunen-blattern-VyRmCBnDj5g)