

ERDBEER REZEPTE FÜR DEN WINTERVORRAT

Erdbeerkompott

500 g Erdbeeren
400g Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

Erdbeeren vierteln und in einen Topf geben
Zucker darüber streuen, mit einem Löffel gut
verrühren und auf den Herd stellen. Bei mittlerer
Hitze für 1 Minute aufkochen. Die Mischung in ein
sterilisiertes Einweckglas mit Schraubverschluss
geben, das Glas gut verschliessen und für 2 Minuten
auf den «Kopf» stellen, umdrehen und auskühlen
lassen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Erdbeeressig

300g Erdbeeren
5dl Weissweinessig

Erdbeeren waschen, rüsten und grob zerkleinert
zusammen mit dem Weissweinessig in ein
Glasgefäss geben. Das Gefäss fest verschliessen
und für 6 Wochen an einem hellen Ort platzieren und
täglich einmal schütteln. Die Mischung nach den 6
Wochen pürieren und durch ein Mulltuch abseihen.
Erdbeeressig in saubere Flasche abfüllen.

Beschwipse Erdbeere

1 kg Erdbeeren
3.5 dl Wasser
3 dl Zitronensaft
200 g Zucker
8.5 dl Alkohol 40%

Erdbeeren, zusammen mit Wasser, Zitronensaft und
Zucker pürieren. Die Mischung in einen Kochtopf
füllen, zum Kochen bringen und für 5 Minuten leicht
köcheln lassen. Den Topf von der Platte ziehen und
den Alkohol einrühren. Durch ein feines Sieb
abseihen. Füllen Sie die noch heisse Flüssigkeit in
eine sterilisierte Flasche.

Diese Köstlichkeiten eignen sich sehr gut als kleines Präsent aus der Küche.

DIE ERDBEERE – EIN KÖSTLICHES STÜCK SOMMER

Die süsse und köstliche Frucht hat bis heute nichts von ihrer Verführungskunst eingebüsst, man lässt sich gerne vom Geschmack der Erdbeere verzaubern. Frisch geerntet schmecken Erdbeeren am besten. Schweizer Erdbeeren haben in dieser Beziehung die Nase vorn: Die einheimischen Erdbeeren kommen dank der kurzen Transportwege ausgereift und frisch in den Laden. Je reifer und frischer, desto intensiver entfalten die Erdbeeren ihr Aroma und desto mehr schmeicheln sie dem Gaumen.

Zudem enthalten Erdbeeren mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen. 200 g Erdbeeren decken den täglichen Vitamin C-Bedarf. Ausserdem ist die Erdbeere reich an Folsäure. In 200 g Erdbeeren sind 82 mg Folsäure enthalten – das entspricht 1/4 der empfohlenen Tagesdosis.

In der Schweiz werden pro Jahr 7000 Tonnen Erdbeeren geerntet – das entspricht knapp einem Drittel des jährlichen Konsums. Somit werden ca. 18'000 Tonnen Erdbeeren jährlich importiert.