

REGIONAL

IST 1. WAHL

BERLIN-BRANDENBURG

Juni 2008

Vor Ort bei
Bio-Erzeugern
aus der Region.

Erdbeer-Countdown:
Jetzt sind die regionalen Erdbeeren reif

Das ist die perfekte Beere:
Gesundheit und gute Laune
als Inhaltsstoffe

Tests bestätigen:
Bio-Erdbeeren sind unschlagbar

Das Warten hat sich gelohnt



Ende Mai ist sich Thomas Weißmeyer sicher, dass seine Erdbeeren in 14 Tagen reif sein werden. Und recht hat er behalten: Inzwischen sind die regionalen Sorten im Handel - unvergleichlich frisch und aromatisch.

Warum Sie sich jetzt erdbeersatt essen sollten, wie Thomas Weißmeyer seine Pflanzen vermehrt und was Erdbeeren mit Rosen zu tun haben, lesen Sie auf den Innenseiten.

Kostenlos mitnehmen!

Rezepte auf der Rückseite: Erdbeeren zweimal anders - als süße Beilage und herzhaftes Risotto.

Erdbeer-Countdown:

Jetzt sind die regionalen Erdbeeren reif

Nach Erdbeeren aus Übersee, Südeuropa und dem Süden Deutschlands kommt endlich die Zeit der regionalen Ernte. Von Anfang Juni bis Mitte Juli pflückt Familie Weißmeyer an drei Abenden in der Woche direkt ins Schälchen. Bereits am nächsten Tag sind die reifen Früchte in Ihrem Naturkostfachgeschäft im Angebot.



Thomas, schreiben wir ein gutes Erdbeerjahr?

„Ja, sieht so aus. Der Mai war sonnig, aber nicht tropisch, das hat den Beeren gut getan. Jetzt kommt es darauf an, wie warm die nächsten Wochen werden. Als Gärtner habe ich's lieber etwas kühl, dann reifen die Beeren nach und nach. Aber nach dem verhältnismäßig ungemütlichen Frühjahr rechne ich mit

einem heißen Sommer. Und dann können wir beim Pflücken manchmal kaum mit den Erdbeeren mithalten.“

Die Saison wird also kurz und heftig?

„Erdbeeren sind immer ein Termingeschäft. Sechs Wochen pflücken - dann ist alles vorbei. Und wenn in dieser Zeit das Wetter nicht mitspielt oder die

Pflanzen schon im Frühjahr einen schlechten Start hatten, kann man mitunter die gesamte Ernte abschreiben. Erdbeeren anzubauen ist ziemlich risikoreich. Es gibt gar nicht so viele Bio-Betriebe, die sich da ranwagen.“

Machen Erdbeeren immer so viel Arbeit?

„Das Pflücken ist natürlich sehr viel Arbeit. Aber das ist auch schnell wieder vorbei. Mit dem Unkraut haben wir länger zu tun. Das wächst auf unseren fruchtbaren Böden leider schneller als die Erdbeeren. Und da wir unsere eigenen Pflanzen nachziehen, können wir nicht einfach alles zwischen den Erdbeerpflanzen unterhacken. Denn dort wachsen die Absenker. Das sind diese langen Triebe, die über den Boden kriechen und eigene Wurzeln ausbilden. Wir stechen die gut verwurzelten Senker aus und

pflanzen sie auf einem anderen Stück Acker ein. Obwohl Erdbeeren ja mehrjährig sind, brauchen wir etwa alle drei bis vier Jahre neue Pflanzen, weil die Erdbeere mit jedem weiteren Jahr immer kleinere Früchte trägt. Und die lassen sich irgendwann nicht mehr verkaufen, obwohl kleine Erdbeeren mindestens genau so gut schmecken wie große.“

Warum schmecken heimische Erdbeeren überhaupt so gut?

„Erdbeeren schmecken nur, wenn sie reif gepflückt werden. Sie können anders als z.B. Bananen auf dem Transport nicht mehr nachreifen. Zudem verderben sie schnell. Deshalb braucht man für gute Erdbeeren kurze Wege. Wer die langkriechen und eigene Wurzeln bilden lässt, wird im Frühsommer mit Früchten belohnt, die

Tests bestätigen: Bio-Erdbeeren sind unschlagbar



Erdbeeren aus konventionellem Anbau - und hier vor allem Importfrüchte - werden intensiv mit synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln bearbeitet, die auch in den Früchten nachweisbar sind. Ökotest resümiert im Mai 2007: „In allen konventionellen Erdbeerproben stecken Mehrfachrückstände. ... Einige Pestizide wirken hormonähnlich, andere sind nervenschädigend oder im Tierversuch krebserregend.“

Zudem nehmen kalifornische Wissenschaftlicher an, dass diese Pflanzenschutzmittel die Ausbildung wertvoller Erdbeerinhaltsstoffe behindern. Denn anders lässt sich kaum erklären, dass Bio-Erdbeeren rund 20% mehr Vitamin C und Phenole (die Sauerstoffradikale abfangen können) enthalten als ihre konventionellen Pendanten. „Deshalb lohnt es sich, Bio-Ware zu kaufen oder die Saison abzuwarten“, empfiehlt Ökotest.



richtig Sonne gesehen haben, die ganz frisch geerntet sind und wirklich nach Erdbeere schmecken. Wir essen im Juni / Juli jede Woche Erdbeerkuchen, bis wir die Beeren nicht mehr sehen können. Und dann warten wir eben wieder ein knappes Jahr. Wer wartet, freut sich umso



Kräutersträußchen vom Demeter-Hof Weißmeyer

mehr, wenn die nächste Saison anbricht.“

Was baut ihr außer Erdbeeren an?

„Eigentlich fast alles, was wächst. Im Naturkosthandel gibt es im Frühsommer von uns außer den Erdbeeren vor allem Rhabarber. Im Winter kommen Sellerie, Suppengrün und Kohl dazu. Außerdem bauen wir viele Kräuter an: je nach Jahreszeit Zitronenmelisse, Maggi, Oregano, Estragon, Thymian Rosmarin, Bohnenkraut und Salbei.“

Manche Kultur bewährt sich aber auch nicht im großen Stil. Den Schnittlauch z.B. mussten wir wieder aufgeben, weil wir immer mehr Probleme mit dem Rost, einer Pilzerkrankung, bekommen haben. Überhaupt nimmt der Krankheits- und Schädlingsdruck spürbar zu. Manchmal glaube ich, dass sich alles auf unseren biologisch bewirtschafteten Feldern trifft, was sich auf den gespritzten Äckern rundum nicht mehr halten kann. Die Wühlmäuse zum Beispiel. Die soll man ja angeblich mit Speck oder Erdnussbutter in die Falle locken können. Aber wir setzen auf Katzen und Greifvögel. Rund um unsere Felder haben wir jetzt extra Sitzstangen aufgestellt. Mal sehen, wie die sich in dieser Saison bewähren.“

Gehen eure Produkte vor allem nach Berlin?

„Ein großer Teil. Schon seit 1990 arbeiten wir mit dem

Berliner Großhändler Terra Naturkost zusammen. Wir treffen uns immer auf einer Autobahnraststätte und laden um. Anfangs hatten wir kein Telefon zu Hause und natürlich auch noch kein Handy. Da war die Abstimmung etwas schwierig. Aber inzwischen klappt das reibungslos.“

Seit wann gibt es euren Betrieb?

„Ich habe schon zu DDR-Zeiten im Garten Gemüse angebaut und an Gaststätten verkauft. Und gespritzt wurde bei mir sowieso nicht. Deshalb war es nahe liegend, 1990 auf Bio umzustellen. Heute bewirtschafte ich zusammen mit meiner Frau, meinem Sohn, einer Angestellten und verschiedenen Saisonkräften 11 Hektar. Wer sich das einmal angucken möchte, ist herzlich eingeladen.“



Thomas & Birgit Weißmeyer
Langenweddinger Str. 6
39167 Hohendodeleben
039204 - 61394



Das ist die perfekte Beere:

Gesundheit und gute Laune als Inhaltsstoffe



Erdbeeren enthalten kaum Kalorien, dafür jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe, allen voran mehr Vitamin C als Zitronen, dazu Kalium, Magnesium, Folsäure und Eisen. Diese Kombination stärkt Herz und Abwehrkräfte, unterstützt die Blutbildung und vermindert das Krebsrisiko. Nachgesagt wird Erdbeeren außerdem, dass sie Optimismus, Gelassenheit, innere Ruhe und einen guten Schlaf fördern.

Kurzum: die Erdbeere ist perfekt und nicht umsonst neben dem Apfel der Deutschen liebste Frucht.

Zwei weitere Dinge sollten Sie über Erdbeeren wissen:

- + Erdbeeren gehören zu den Rosengewächsen (ihre schönen Blüten lassen dies erahnen).
- + Das was wir „Erdbeere“ nennen, ist eigentlich nur eine Scheinfrucht. Die wahren Erdbeerfrüchte sitzen als winzige grüne oder braune Nüsschen auf dem Fruchtfleisch. Deshalb ist die Erdbeere gar keine Beere, sondern - botanisch korrekt - eine Sammelnussfrucht.

Rund um Hohendodenleben:

Kathedralen aus Stein und Fantasie

Fährt man nach Hohendodenleben, muss man sich schon ziemlich anstrengen, um nicht auf die Straße der Romanik zu geraten. Also hilft die Flucht nach vorn, und schon locken unzählige mittelalterliche Kirchen, Klöster, Burgen und Stadtanlagen. Die Straße der Romanik zieht sich wie eine

Acht durch Sachsen-Anhalt, von Arendsee im Norden bis Zeitz ganz im Süden. In Magdeburg kreuzen sich nicht nur die Routen. Hier gilt es, neben dem Dom auch ein zeitgenössisches Bauwerk zu entdecken: Hundertwassers Grüne Zitadelle.



Erdbeeren zweimal anders:

Quarkplätzchen mit Erdbeersalat

ZUTATEN:

200 g trockener Magerquark
1 Ei
50 g Mandeln, gemahlen
2 EL Vollrohrzucker
1 Msp. Zitronenschale, frisch gerieben
4-6 EL Weizenvollkorn Grieß
Kokosfett, ungehärtet zum Backen

Und für den Erdbeersalat:

500 g Erdbeeren
50 ml Apfelsaft
2 EL Honig oder Agavendicksaft
und einige frische Minzeblätter

ZUBEREITUNG:

Quark evtl. einige Stunden im Sieb abtropfen lassen, damit er schön trocken wird. Dann mit Ei, gemahlene Mandeln, Vollrohrzucker, Zitronenschale und 4-6 Esslöffel Vollkorn Grieß verrühren und 1-2 Stunden quellen lassen. In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen und vierteln und mit Apfelsaft, Honig oder Agavendicksaft und halbierten Minzeblättern vermischen und ziehen lassen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und je einen gehäuften Esslöffel Quarkmasse in das heiße Fett setzen. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen. Erdbeersalat mit den warmen Quarkplätzchen servieren.



IMPRESSUM:

Das Regional-Info berichtet über Bio-Erzeuger und Verarbeiter aus Berlin und Brandenburg. Es ist ausschließlich in Naturkostfachgeschäften erhältlich.

Herausgegeben von: Terra Naturkost Handels KG, Berlin

Redaktion: Ronald Mikus

Gestaltung: ZITRUSBLAU · www.zitrusblau.de

Gedruckt auf 100%igem Recycling-Papier.

Risotto alle Fragole (Erdbeerrisotto)

ZUTATEN:

1 Zwiebel
20 g Butter
600 g Erdbeeren
(einige zur Dekoration beiseite legen)
1 Glas Sherry (oder Weißwein)
1 Liter Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)
400 g Risottoreis
4 EL Sahne
50 g Parmesan
Basilikumblätter, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Gehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten, dann die geviertelten Erdbeeren hinzu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sherry (oder Wein) angießen und etwas ziehen lassen. Dann Reis dazu geben und mit heißer Brühe auffüllen, so dass der Reis bedeckt ist. Unter Rühren kochen und immer wieder Brühe nachgeben, bis nach ca. 20 Minuten der Reis al dente und das Risotto leicht sämig ist. Zum Schluss Sahne und geriebenen Parmesan dazu, mit Basilikum und einigen frischen Erdbeeren garnieren.

Dieses Risotto eignet sich als Zwischengang, als Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch (z.B. Lammkoteletts).

