



GENUSS AUS DER REGION



Saisongemüse und Beeren frisch vom Produzenten in Altstätten: Bauernmarkt am Samstag-Morgen Wochenmarkt am Donnerstag-Morgen täglich Mo bis Sa an der Marktgasse

Gregor Segmüller Gemüsebau Rietstrasse 34 9450 Lüdingen Tel. 071 755 27 25 Fax 071 755 27 51 Segmüllers Genüsslichkeiten Marktgasse 13 9450 Altstätten Tel. 071 755 88 00 Fax 071 755 88 01



Blumen Erdbeeren Gemüse Böschenhof CH 9434 Au 0717447549 walter.gassen@gmx.net 0794045374

## Erdbeeren



Kurt und Claudia Ritz Rheinhof 1090 9444 Diepoldsau

## Alpenblick

Hofladen & Landcafe

Hohenemserstrasse 45 • 9444 Diepoldsau Familie Britschgi • www.fahrmaadhof.ch

- Feines zum Kaffee
- schöne Geschenkideen mit regionalen Spezialitäten
- frisches Gemüse und Kartoffeln
- und vieles mehr...

Öffnungszeiten Mo-Fr 08.30-11.30 Uhr | 13.30-18.00 Uhr Sa 08.30-13.00 Uhr



## Erdbeeren und Gemüsebau



Familie Rico Kuster Rheinspitz 9444 Diepoldsau

## Gebrüder Rohner

Fahrstrasse 9 9444 Diepoldsau



Telefon 071 733 23 57 Natel 079 692 63 77

# DIE KÖNIGIN DER FRÜCHTE



GENUSS AUS DER REGION



Jetzt sind sie reif: Einheimische Erdbeeren frisch geerntet im Rheintal.

## Hochsaison für Geniesser

Die Rheintaler Erdbeeren sind diesen Frühling wunderbar gereift. Die Ernte ist in vollem Gange!

Bereits die ersten Erdbeeren dieser Saison sind vielversprechend saftig und aromatisch. In den nächsten Tagen und Wochen darf man im Rheintal auf eine gute Erdbeerernte hoffen. Jetzt beginnt die Hochsaison für Geniesserinnen und Geniesser, die auf regionale Produkte setzen!

Natürlich gereifte und frisch geerntete Erdbeeren sind nicht nur eine unvergleichlich aromatische Gaumenfreude, sondern auch auf vielfältige Weise gesund. Trotz ihrer wunderbaren Süsse enthalten sie wenig Kalorien, nämlich nur etwa 30 bis 40 Kilokalorien pro 100 Gramm - zwanzig Mal weniger als Schokolade!

### Fit und vital mit Erdbeeren

Die kleinen roten Früchte sind vor allem eine ergiebige Vitaminquelle. Erdbeeren enthalten tatsächlich mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Mit 150 bis 200 Gramm - das entspricht nicht einmal einer kleinen Schale voll - ist unser Tagesbedarf perfekt gedeckt. Darüber hinaus enthält die Erdbeere die Vitamine A, B1, B2 und B6. Besonders wertvoll ist der hohe Gehalt an Folsäure. Dieses Vitamin fördert die in-

nere Ruhe und unterstützt einen erholsamen Schlaf. Erdbeeren sind ausserdem ein wirksamer Eisenlieferant.

Den roten Farbstoffen der Erdbeere werden verschiedene vorteilhafte Eigenschaften zugeschrieben, insbesondere sollen sie Infektionen vorbeugen.

In der Naturmedizin werden Erdbeeren wegen ihres hohen Gehalts der entzündungshemmenden Salicylsäure zur Behandlung von Rheuma und Entzündungen, aber auch bei Kreislaufbeschwerden empfohlen. Erdbeeren wird zudem eine schlankmachende Wirkung nachgesagt. Ähnlich wie Spargeln wirken Erdbeeren entwässernd und entschlackend.

### Rheintal und Bodensee

Mit beinahe 30 Hektaren zählen das Rheintal und der Bodenseeraum zu den wichtigsten Erdbeer-Anbaugebieten in der Ostschweiz. Mehr als 40 Betriebe beteiligen sich im Kanton St.Gallen am Erdbeeranbau. Im Rheintal wird nicht nur auf grösseren Flächen für den Handel produziert, die regionale Versorgung durch Direktvermarktung spielt vielerorts eine zunehmend wichtige Rolle. Dafür sind die

Inserenten auf dieser Seite allesamt gute und empfehlenswerte Beispiele.

### Mit Vorteil einheimisch

Dieses Jahr hat die Erdbeersaison in der Ostschweiz verhalten begonnen. Dank der guten Witterung der letzten Tage hat die Ernte nun aber stark zugenommen. Die meisten Beeren werden in den nächsten zwei, drei Wochen gepflückt und sind kurze Zeit später in bester Qualität erhältlich. Der bewusste Kauf von Erdbeeren aus der Region lohnt sich in mehrfacher Hinsicht: Die Beeren können bis kurz vor der Ernte am Stock ausreifen und entwickeln dadurch ihr volles Aroma. Dank kurzen Transportwegen sind sie innerhalb kürzester Zeit im Ladengeschäft oder im Restaurant.

So bekommt man als Konsument optimale Qualität und konkurrenzlose Frische, die man riechen und schmecken kann. Diese Top-Qualität rechtfertigt auch den Preisunterschied zur Importware, die oft tagelang unterwegs ist, bis sie in der Schweiz eintrifft. Noch ein Plus: Untersuchungen zeigen, dass vollreife Erdbeeren bis zu 20 Prozent mehr Vitamin C enthalten als vorzeitig geerntete Früchte.

## Eine kleine Genussanleitung

Am frischesten sind die feinen Früchtchen, wenn man sie selbst pflückt. Doch Erdbeeren aus der Region sind auch im Laden in konkurrenzloser Frische erhältlich. Ausgereifte Erdbeeren sehen einfach zum Reinbeißen aus! Im vollreifen Zustand schimmern sie verführerisch und ihre pralle Haut ist tief rot. Bei zu langer Lagerung oder unsorgfältigem Umgang bilden sich dunkle Druckstellen, die den Geschmack beeinträchtigen. Unverkennbar ist der fruchtige aromatische Duft! Nur wenn Erdbeeren intensiv riechen, sind sie im vollreifen Zustand geerntet worden. Von hellroten oder gar weisslichen oder grünen Erdbeeren sollten Sie die Finger lassen, denn sie reifen nicht mehr nach und bleiben geschmacklich unter den Erwartungen.

Zuviel Wasser ist Gift für das Aroma. Am besten legen Sie die Erdbeeren zum Waschen in ein Sieb und tauchen sie mehrfach in kaltes Wasser. Die Beeren sollten Sie gut abtropfen lassen.

Erdbeeren werden erst nach dem Waschen geputzt! Sonst dringt Wasser in die Frucht ein und verwässert den Geschmack. Wenn Sie sie nicht gleich essen wollen, können Sie die Beeren bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sortieren Sie dazu die Früchte mit Druckstellen aus. Die «Schönen» legen Sie ungewaschen nebeneinander auf einen Teller oder eine flache Gratinform und decken sie mit Folie oder einem Deckel ab. Zum Einfrieren eignen sich Erdbeeren nicht, dafür umso mehr für selbstgemachte Konfitüre. En guete!



Wer mit den Erdbeeren sorgfältig umgeht und sich an unsere kleine Genussanleitung hält, darf sich über maximalen Genuss freuen.

## Panna cotta mit Erdbeer-Sauce

4 Förmchen/Tassen (1 dl)

### Für die Panna cotta

2 dl Rahm  
130 g Doppelrahm  
1 g Agar-Agar-Pulver (Reformhaus)  
1 Vanilleschote  
50 g Akazienhonig  
abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen

### Für die Erdbeer-Sauce

500 g frische Erdbeeren  
1/2 EL Puderzucker  
2 EL Aceto Balsamico tradizionale extra vecchio

Erdbeeren entstielen und in Scheiben schneiden. Einige ganze Erdbeeren zur Dekoration beiseite legen. Die Erdbeerscheiben mit Puderzucker und Balsamico-Essig mit dem Mixer zu einer sämigen Sauce pürieren. Rahm, Doppelrahm und Agar-Agar-Pulver in einer Pfanne verrühren, unter Rühren aufkochen, Akazienhonig und die Schale von einer der Zitronen unterrühren. Abwechselnd Erdbeer-Sauce und die noch flüssige Panna cotta ins Gefäss schichten. Zugedeckt abkühlen lassen und etwa Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit einer Erdbeere garnieren. Geschmacklich harmonisieren auch ein paar frische Minzeblätter mit diesem einfachen, aber wunderbar feinen Erdbeer-Dessert.



## Tobi

Früchte mit Biss

### Tobi Seeobst AG

Ibergstrasse 28 9220 Bischofszell Tel. +41 71 424 72 27 www.tobi-fruechte.ch

Ihr Handelspartner für Schweizer Erdbeeren

