

Erdbeeren auswählen

Wann
& Wo

Erdbeeren

Heimische Erdbeeren sind in der Regel vom **späten Frühjahr** bis zum **Hoch- und Spätsommer erhältlich**.

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF VON ERDBEEREN ACHTEN?

Erdbeeren stehen an der **Spitze** der **Liste** der Lebensmittel mit dem **höchsten Pestizidgehalt**, daher ist es **empfehlenswert**, diese aus **biologischem** Anbau zu kaufen.

EINIGE INDIKATOREN FÜR DEN KAUF VON ERDBEEREN

Wähle Erdbeeren, die:

- Eine intensiv **rote Farbe** haben und **aromatisch** riechen.
- keine sichtbaren **Druckstellen** oder weiche, **schimmelige Stellen** haben.

Kaufe die Erdbeeren in einem **lokalen Geschäft** (wenn möglich), da sie Umwelt- und gesundheitsfreundlicher sind.

Wo

While learning to eat Raising world shapers



Achte auf die **Angaben** auf dem **Etikett** oder **frage** den Verkäufer, **woher** die Erdbeeren **stammen**.

Wie

GENIESSE DIE ERDBEEREN AUSSERHALB DER SAISON

Wenn du Erdbeeren außerhalb der Saison auf verantwortungsvolle Weise genießen willst, kannst du sie auch einfrieren oder in Dosen einlegen!

Auch gefrorene Erdbeeren sind eine vitaminreiche Alternative.

Rhabarber auswählen

Wann

Rhabarber

Rhabarber wird in der Regel im zeitigen **Frühjahr** geerntet, wenn die Pflanze in voller Pracht steht. Im Freiland angebaute Sorten werden von **Anfang April** bis **Ende Juni** geerntet.

WORAUF IST ZU ACHTEN BEIM KAUF VON RHABARBER?

- Achte auf mittelgroßen Rhabarber. Mit festen, knackigen, glänzenden und prallen Stängeln.
- Kaufe keine zu großen Stangen, da diese sehr faserig sind.
- Reifer Rhabarber ist normalerweise rot.
- Rhabarber wird normalerweise ohne Blätter verkauft. Wenn du Rhabarber mit Blättern kauft, **schneide** diese zu Hause **ab** (die Blätter sind **giftig**).

Wie

KANN MAN RHABARBER AUSSERHALB DER SAISON GENIESSEN?

While learning to eat Raising world shapers



Gefrorener Rhabarber

- Friere kleine oder einzelne Stücke ein, damit du diese später verwenden kannst.
- Lege die Stücke nebeneinander und friere sie für etwa 2 Stunden ein.

Rhabarber in Dosen

- Schneide die Stängel in kleine Stücke ab und verwende ein sterilisiertes Glas.
- Lasse oben etwas Platz und achte darauf, dass der Rhabarber vollständig versunken ist (in einer kühlen Speisekammer halten sie sich bis zu 12 Monate).