

Süße Erdbeeren warten: Selberpflücken im Murtal gestartet!

Entdecken Sie die Erdbeersaison 2025 in Murau: Selbstpflücken, süße Früchte und gesunde Tipps zur Lagerung.



Murau, Österreich - Die Erdbeersaison hat begonnen und die ersten Erdbeerefelder im Murtal sind ab sofort zum Selberpflücken geöffnet. Die Familie Hafellner, die drei Erdbeerefelder betreibt, berichtet bereits von gut gereiften, süßen und saftigen Erdbeeren. Trotz der Herausforderungen, die das Wetter in diesem Jahr mit sich brachte, zeigen sich die Früchte besonders aromatisch und einladend. „Zum Pflücken bei uns ist es kostenlos; gezahlt wird nur, was tatsächlich im Becher oder Korb landet“, erklärt Landwirtin Barbara Hafellner.

In der Steiermark erstreckt sich die Erdbeeranbaufläche über rund 180 Hektar, was die Region zum drittgrößten Erdbeeranbaugesamt Österreichs macht. Rund 15 Betriebe bieten

die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen und Erdbeeren direkt vom Feld zu pflücken. So haben am Donnerstag die Felder in Fohnsdorf eröffnet, gefolgt von der Eröffnung in Weyern (Spielberg) heute und weiteren Feldern in Judenburg am Samstag.

Saisonale Highlights und gesundheitliche Vorteile

Die Erdbeerernte 2025 verspricht außergewöhnlich gut zu werden: Ein ideales Klima mit milden Frühlingstemperaturen und regelmäßigen Niederschlägen hat zu besonders süßen und aromatischen Früchten geführt. Frische Erdbeeren haben sogar mehr Vitamin C als Zitronen. So enthält eine 200-g-Schale Erdbeeren den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Diese kleinen roten Früchtchen sind zudem ein gesunder Snack, mit nur 35 Kilokalorien pro 100 g und einem hohen Wassergehalt von rund 90 %.

Die Nährstoffzusammensetzung der Erdbeeren zeigt überdies, wie gesund sie sind. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen, wobei letzteres die Eisenaufnahme im Körper verbessert. Ein weiterer Vorteil: Erdbeeren sind aufgrund ihrer niedrigen Kohlenhydrate diabetikerfreundlich. Die zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe unterstützen nicht nur das Immunsystem, sondern sind auch für Schwangere besonders wertvoll, da sie Folsäure enthalten.

Tipps für das Pflücken und die Lagerung

Wer sich auf den Weg zu den Erdbeerfeldern macht, sollte wissen, dass die reifen Erdbeeren tiefrot und prall sind, während die unreifen Früchte noch grünlich-weiß erscheinen. „Die richtige Lagerung ist entscheidend, um die Frische der Erdbeeren zu erhalten“, rät Hafellner. Um ihre Haltbarkeit zu verlängern, sollten Erdbeeren ungewaschen in einer flachen Schüssel an einem kühlen Ort ohne Druck gelagert werden. Im

Kühlschrank halten sie sich ohne weiteres zwei bis drei Tage, während frische Erdbeeren vom Feld sogar etwas länger genießbar sind.

Es gibt viele Möglichkeiten, Erdbeeren zu genießen: Sie eignen sich hervorragend in Salaten, als Kuchendeko, in Marmelade oder einfach mit einem Klecks Schlagobers. Doch am besten schmecken sie frisch vom Feld, idealerweise noch am gleichen Tag verzehrt.

Die Steiermark bietet eine vielfältige Auswahl an Erdbeerfeldern, darunter **Erdbeerland Bartlbauer**, das größte Angebot rund um Graz, und insgesamt viele weitere Möglichkeiten, die Frucht direkt vom Erzeuger zu beziehen. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern sorgt auch für kürzere Transportwege und damit frischere Erdbeeren auf unseren Tellern.

Insgesamt ist die Erntezeit für Erdbeeren in der Steiermark nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern auch eine hervorragende Gelegenheit, gesunde Ernährung direkt von der Quelle zu genießen.

Für weitere Details zur Saison und den besten Pflücktipps, schauen Sie sich **Apotheken Umschau** an, die über die gesundheitlichen Vorteile von Erdbeeren informiert. Für die neuesten Nachrichten aus der Region sei **Mein Bezirk** empfohlen.

Details	
Ort	Murau, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• www.steirische-spezialitaeten.at• www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at