

Erdbeeren

Mmmmmhh: Erdbeerzeit!!!

Reife und frische Erdbeeren erkennst du an der prallen roten Farbe, an ihrem intensiven Geruch und dem süßen Geschmack. Im besten Fall ist die Erdbeere saftig und ihr Geschmack explodiert regelrecht im Mund. Grüne Spitzen hingegen deuten darauf hin, dass die Beeren noch nicht komplett reif sind und können etwas bitter schmecken. Falls du die Möglichkeit hast, Erdbeeren im eigenen Garten zu ernten oder auf dem Wochenmarkt zu kaufen, bist du sicher, die reifsten und süßten Erdbeeren zu finden.



Vitamin-C-Bombe

Erdbeeren enthalten weniger Zucker als die üblichen Früchte, nur 7,5 g pro 100 g; Äpfel und Orangen hingegen ungefähr 12 g pro 100 g. Diese aromatischen Früchte sind also sehr kalorienarm, doch sie enthalten pro 100 g mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen. Die Vitamin C beteiligt sich an vielen Stoffwechselreaktionen und gilt als Antioxidans und schützt so vor Zellschäden. Außerdem kann es die Aufnahme von pflanzlichem Eisen im Körper verbessern. Eine 150 g Schale deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin C bei Kindern, doch enthält weniger Kalorien als 3 Bonbons. Du kannst also viele Erdbeeren essen ohne schlechtes Gewissen!!

Erdbeeren weisen zudem einen hohen Gehalt an Ballaststoffen auf, die wesentlich für die Verdauung sind, sowie an Folsäure (Vitamin B9), das für die Zellbildung wichtig ist.

Tipp:

Um den Geschmack und die Vitamin C der Erdbeeren beim Waschen bestens zu erhalten: Kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Erdbeeren darin nur kurz abwaschen, in einem Sieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier leicht abtrocknen. Erst dann die Stielansätze entfernen und weiterverarbeiten.

