

# Erdbeeren: Leckere Vitamin-C-Bomben



© piviso

Erdbeeren sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt von 65 Milligramm pro 100 Gramm wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise. Mit nur 32 Kilokalorien pro 100 Gramm liefern sie dem Körper wenig Energie und erhalten die schlanke Linie. Darüber hinaus enthalten sie mit Ferula- und Ellagsäure sekundäre Pflanzenstoffe, die für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt sind.

## Die Vorfahren der Erdbeere

Die Vorfahren unserer kultivierten großfruchtigen Erdbeeren sind die kleinen, saftigen und aromatischeren Walderdbeeren. Bereits im Jahre 1714 entstanden in Frankreich durch Kreuzung zweier Waldbeersorten die ersten großen fleischigen Erdbeeren. Inzwischen gibt es über 600 verschiedene Sorten, die sich in Größe, Struktur, Farbe und Geschmack voneinander unterscheiden.

## Vitamine in Erdbeeren

Erdbeeren sind reich an Vitaminen – besonders Vitamin C steckt in großen Mengen in den süßen Früchten. 100 Gramm Erdbeeren bringen es durchschnittlich auf:

- 8 Mikrogramm Vitamin A
- 54 Mikrogramm Vitamin B2
- 0,3 Milligramm Vitamin B3
- 43 Mikrogramm Folsäure
- 65 Milligramm Vitamin C
- 0,1 Milligramm Vitamin E
- 13 Mikrogramm Vitamin K

## Fest, glänzend und leuchtend rot

Da Erdbeeren je nach Herkunftsland stark pestizidbelastet sein können, ist die Bevorzugung von heimischen Erzeugnissen, im besten Fall aus biologischem Anbau, empfehlenswert.

Beim Kauf sollten Erdbeeren fest und glänzend sein sowie frisch und leuchtend rot aussehen.

## Haltbarkeit von Erdbeeren

Wegen ihres hohen Wassergehaltes sind Erdbeeren druckempfindlich, leicht verderblich und verlieren schnell ihr Aroma. Daher ist Vorsicht bei Transport und Lagerung oberstes Gebot. Locker ausgebreitet halten sich unbeschädigte Früchte ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Zum Waschen taucht man die ganzen Beeren kurz in kaltes Wasser und tupft sie vorsichtig trocken. Um das Aroma nicht zu verwässern empfiehlt es sich, Stiele und Blätter erst nach dem Waschen zu entfernen. Frische Erdbeeren schmecken nicht nur besser, sie sind auch gesünder. Die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe leiden unter langen Transportzeiten. Man sollte deshalb Erdbeeren aus heimischen Regionen bevorzugen.

## Botanisch gesehen keine Frucht

Erdbeeren eignen sich nicht nur zum reinen Genuss, sondern auch als schmackhafte Zutat für vielfältige Speisen wie Obstsalat, Sorbet oder Milchshake. Botanisch gesehen handelt es sich beim Fruchtfleisch der Erdbeere zwar nicht um eine Frucht sondern um eine verdickte Blütenachse der Erdbeerpflanze, das tut dem Geschmack allerdings keinen Abbruch. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelblichen Samen, die auf der Oberfläche sitzen.

## Hier sind 6 Gründe, warum Erdbeeren so gesund sind:

1. Erdbeeren enthalten mehr **abwehrstärkendes Vitamin C** als Orangen.
2. Ernährungsexperten setzen sie wegen ihres hohen Gehalts an Folsäure und Eisen seit alters her **gegen Blutarmut** ein.
3. Der hohe Kalzium-Gehalt **schützt die Knochen vor Osteoporose**.
4. Kalium und Magnesium **schützen das Herz**.
5. Erdbeeren enthalten Salicylsäure, die Beschwerden von **Gicht und Rheuma lindert**.
6. Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Phenolsäuren **schützen vor Krebs und beugen Arteriosklerose vor**.

# 5 Fakten über Erdbeeren

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen

Erdbeeren enthalten krebsvorbeugende sekundäre Pflanzenstoffe

Es gibt mehr als 600 verschiedene Erdbeersorten

Erdbeeren bestehen zu über 90 % aus Wasser

Aus botanischer Sicht sind nicht die Erdbeeren die Frucht, sondern die kleinen gelben Samen darauf

**gesundheit.de**

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/erdbeere>