



..wissenswert !!



Die Erdbeere ist die erste heimische Obstsorte im Jahr und gehört zu den Sammelnussfrüchten. Die eigentlichen Früchte sind nicht die Erdbeeren selbst, sondern die kleinen grün-gelben Körner an ihrer Oberfläche, Botaniker nennen sie Nüsschen. Die Frucht ist nicht nur lecker, sondern vor allem gesund. Sie ist eine wahre Vitaminbombe mit ihrem Gehalt an Vitaminen C, B1, B2 und Karotin. Was viele nicht wissen: Erdbeeren enthalten sogar mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Dazu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie der relativ hohe Ballaststoffgehalt von 1,6 Gramm pro 100 Gramm. Mit gerade mal 32 Kilokalorien in 100 Gramm sind die süßen Früchte gut für die schlanke Linie. Gerade die heimischen Erdbeeren zeichnen sich durch ihre Süße und ihren Geschmack aus. Zeitnahe Ernten und kurze Transportwege lassen die Erdbeeren frisch vom Feld auf den Tisch kommen.



www.erdbeerbender.de

