

Erdbeere – Königin der Beerenfrüchte.

Die großfrüchtige Gartenerdbeere, wie wir sie heute kennen, ist vor mehr als 200 Jahren in Amerika aus Kreuzungen zwischen der kleinen Scharlacherdbeere und der großen Chilierdbeere hervorgegangen. In Deutschland wurde die Gartenerdbeere erstmals Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet.

Die "Königin der Beerenfrüchte" – wie die Erdbeere auch gern bezeichnet wird – ist streng gesehen eine aromatische Frucht jedoch keine Beere! Botanisch korrekt muss sie als Sammelfrucht bezeichnet werden, da sie sich aus mehreren Samen zusammensetzt. Was wir für das Fruchtfleisch der Erdbeere halten, ist in Wirklichkeit die fleischig verdickte Blütenachse der Sammelfrucht.

Erdbeeren sind äußerst druckempfindlich und deshalb leicht verderblich. Beim Kauf sollte man sie deshalb unbedingt auf Druckstellen untersuchen. Erdbeeren werden am besten direkt nach dem Kauf verzehrt oder verarbeitet, da sie sich im Kühlschrank höchstens bis zum nächsten Tag aufheben lassen.

Außer dem guten Geschmack haben Erdbeeren noch weitere Vorzüge. 100g Erdbeeren enthalten nur 32kcal (134kJ), daher handelt es sich um sehr "figurfreundliche" Früchte. Die Erdbeere ist außerdem reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist vor allem eine wahre Vitamin-C-Bombe, mit 62mg pro 100g Erdbeeren enthält die Frucht sogar mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen!

Je nach Sorte sind Erdbeeren hell- bis dunkelrot gefärbt und rundlich, oval bis spitz geformt. Wichtig: Eine tiefröte Farbe ist keinesfalls ein Garant für ein köstliches Aroma. Deshalb gilt: Am besten auf dem Markt kaufen und vor dem Erwerb probieren!

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:
Praxis für Ernährungstherapie & Beratung
Birthe Krenski
www.issdichgesund.de

