



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Erdbeerzeit!

Prall, saftig und wunderbar süß – Erdbeeren sind ein wirklicher Hochgenuss. Darüber hinaus steckt die kleine rote Frucht voller Vitamine.

► **Die Beere ist in Wirklichkeit eine Nuss**

Aus botanischer Sicht gehört die Erdbeere zu den Scheinfrüchten oder Sammelnussfrüchten. Ihre eigentlichen Früchte sind die kleinen gelben Körner auf der Oberfläche. Das essbare Fruchtfleisch ist die fleischig verdickte Blütenachse.

► **Reich an Vitaminen und Mineralstoffen**

In der Frucht stecken viele Vitamine, insbesondere Vitamin C. Mit ihrem Anteil an Eisen, Zink, Kalium und Kalzium liefern Erdbeeren ebenso wertvolle Mineralstoffe. Überdies enthalten sie Polyphenole, welche helfen sollen, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Ballaststoffe fördern die Verdauung.

► **Erdbeer-Saison im Frühsommer**

Wer deutsche Erdbeeren am liebsten hat, bekommt von Mai bis Juli den vollen Genuss. Regionale Produkte schmecken meist am besten, da sie frisch gepflückt keine langen Transportwege haben. Oftmals sind diese auch weniger mit Schadstoffen belastet.

► **Tipps zur Zubereitung**

Am besten in einer Schüssel im stehenden Wasser säubern und Stiel sowie Blätter erst nach dem Waschen entfernen. Ob mit Joghurt, im Müsli, als Smoothie oder einfach pur: Erdbeeren versprechen gesunden Genuss!



Piman Khрутmuang - stock.adobe.com



YesPhotographers - stock.adobe.com



pilipphoto - stock.adobe.com