

## Erdbeeren von heimischen Feldern sind echte Superfrüchte

(GMH) Superfoods müssen nicht exotisch sein: Unsere heimischen Erdbeeren zählen wegen ihrer geballten Vitalstoffe verbunden mit niedrigem Kaloriengehalt ebenfalls dazu. Derzeit sind die Früchte erntefrisch von deutschen Feldern zu bekommen – und sollten insbesondere in der Schwangerschaft und bei Diäten reichlich genossen werden.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Erdbeeren strotzen vor wertvollen Vitalstoffen wie Vitaminen und Phenolsäuren, wenn sie reif gepflückt und möglichst schnell gegessen werden.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH\\_2017\\_20\\_05.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH_2017_20_05.jpg)

### Folsäure und Eisen für die Blutbildung

Unter dem Oberbegriff Superfoods werden Lebensmittel zusammengefasst, die sehr reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind und sich dadurch positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Dazu zählen unter anderem die exotischen Beerensor-



ten Acai, Goji und Aronia. Auch Erdbeeren könnten glatt als Medizin durchgehen, wenn sie nicht so lecker wären. Schon unsere Vorfahren nutzen die Früchte zur Heilung von Blutar-  
mut. Längst haben Ernährungsexperten herausgefunden, dass dies unter anderem am hohen Gehalt von Folsäure liegt. Der Körper kann den Stoff nicht selbst bilden, benötigt ihn jedoch für die Blutbildung und Stoffwechselfvorgänge. Durch die Folsäure, die zudem bestimmte Fehlbildungen bei Babys verhindern soll, sind Erdbeeren in der Schwangerschaft gleichermaßen gut für Mutter und Kind. Als weiteres Plus enthalten Erdbeere Eisen, wichtigster Baustein bei der Bildung des roten Blutfarbstoffs. Darüber hinaus sind in den Früchten unter anderem die Mineralien Kalzium, Kalium, Zink und Kupfer enthalten.

### **Phenolsäuren helfen gegen freie Radikale**

Damit ist die Liste an Vorzügen von Erdbeeren noch lange nicht am Ende: Ihr Vitamin-C-Gehalt ist so hoch, dass sie sogar Zitronen und Orangen in den Schatten stellen. Der auch Ascorbinsäure genannte Stoff spielt bei vielen Vorgängen im menschlichen Körper wichtige Aufgaben – unter anderem bei der Eisenaufnahme. Als Krönung sind frisch gepflückte Erdbeeren zudem noch reich an sekundären Pflanzenstoffen. Den so genannten Phenolsäuren werden gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Sie sollen dem Körper unter anderem dabei helfen, neben Bakterien auch freie Radikale abzuwehren. Diese zellschädigenden Substanzen können im schlimmsten Fall Krebs auslösen.

Ein richtiger Super-Inhaltsstoff der Erdbeeren ist die Ellagsäure. Sie soll nicht nur antibakteriell und antioxidativ wirken, sondern auch beim Abnehmen helfen. Wissenschaftliche Tests haben gezeigt, dass dieser Stoff die Fettmasse bei Mäusen um mehr als ein Viertel senken kann und das Wachstum von Fettzellen verlangsamt. Auch die Bildung von neuen Fettzellen wird durch Ellagsäure gedrosselt. Da Erdbeeren zudem größtenteils aus Wasser bestehen und nur wenig Kalorien haben (nur gut 30 Kilokalorien pro 100 Gramm), können sie in zweifacher Hinsicht beim Abnehmen helfen.



-----

**[Kastenelement]**

**Möglichst frisch und reif gepflückt**

Egal, ob Erdbeeren aus Genuss oder zur Gesundheitsförderung gegessen werden: Sie sollten möglichst frisch geerntet sein. Wegen ihres hohen Wassergehalts sind sie druckempfindlich, leicht verderblich und verlieren schnell an Geschmack. Bereits wenige Stunden nach dem Pflücken beginnt ihr Aroma zu schwinden. Oft haben Früchte aus dem Ausland von vornherein weniger Geschmack, da sie unreif geerntet werden und Erdbeeren nicht nachreifen. Lange Transportwege und tagelange Kühlung lassen zudem die wertvollen Vitalstoffe schwinden. Deshalb gelten vor allem tagfrisch und reif geerntete Erdbeeren von heimischen Feldern als gesundheitsfördernde Superfrucht.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>