

Lecker und sehr gesund: Erdbeeren sind ein Volltreffer der Natur

(GMH) Für viele ist ihr Geschmack der Inbegriff des Frühsommers: Die Hauptsaison der deutschen Erdbeeren beginnt Mitte Mai. Das traumhafte Aroma allein wäre eigentlich schon überzeugend genug. Doch die Früchte sind auch sehr gesund. So enthalten 100 Gramm Erdbeeren etwa 60 Milligramm Vitamin C – und damit mehr als Zitronen oder Orangen. Doch das sind längst nicht alle Vorzüge, wie wissenschaftliche Studien zeigen.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Lecker und gesund: Das meiste Vitamin C haben vollreif geerntete Erdbeeren. Und auch sonst punkten die Früchte mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/04/GMH_2018_18_01.jpg

Inhaltsstoffe interessieren Forscher

Erdbeeren sind sozusagen ein Volltreffer der Natur: Sie schmecken nicht nur vielen Menschen gut, sondern wirken sich auch positiv auf ihre Gesundheit aus. Wie das genau geschieht, un-



tersucht unter anderem die italienische Wissenschaftlerin Francesca Giampieri aus Mailand, die zahlreiche Erdbeer-Studien in renommierten Wissenschaftsmagazinen veröffentlicht hat. Interessant sind die roten Früchte für sie vor allem, weil sie neben den Vitaminen C, A, E und K sowie Mineralstoffen wie Jod, Magnesium und Eisen auch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die als bioaktive Substanzen die Vorgänge im Körper positiv beeinflussen und sogar Krankheiten verhindern können.

Phenolsäuren halten gesund

Insbesondere ein außergewöhnlich hoher Gehalt an Phenolsäuren machen Erdbeeren für die Gesundheitsforschung interessant, da diese Stoffe unter anderem die Bildung freier Radikale verhindern. Die Inhaltsstoffe der Früchte haben zudem eine entzündungshemmende Wirkung und schützen zumindest Mäuse im Labor vor Arterienverkalkung. An Menschen konnte nachgewiesen werden, dass Erdbeeren gut für den Blutzuckerspiegel sind und so gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II und Fettleibigkeit vorbeugen können. Unter Laborbedingungen konnte sogar nachgewiesen werden, dass ein polyphenolhaltiger Extrakt aus Erdbeeren gegen besonders aggressive Brustkrebszellen wirkt – sowohl vorbeugend als auch unterstützend bei der Heilung.

Als Gesamtpaket unschlagbar

Dabei wurde bewusst mit einem Extrakt aus Erdbeeren gearbeitet und nicht nur mit einer einzelnen Substanz. Denn an Phenolsäuren zeigt sich besonders deutlich, wie wichtig eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist. Die sekundären Pflanzenstoffe zeigen ihre Wirkung insbesondere oder sogar ausschließlich im Verbund mit anderen – ebenfalls in Früchten enthaltenen – Stoffen wie Vitaminen und Spurenelementen. Eine Schale deutsche Erdbeeren frisch vom Feld ist also gesünder, als Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken. Mal abgesehen davon, dass es auch viel besser schmeckt.



[Kastenelement]

Am besten vollreif geerntet

Für lange Transportwege quer durch Europa werden Erdbeeren unreif gepflückt. Anders ist das bei Früchten aus heimischem Anbau. Sie dürfen so lange an der Pflanze verbleiben, bis sie ausreichend Sonne getankt und gesunde Inhaltsstoffe gebildet haben. Denn ein späterer Erntezeitpunkt wirkt sich nicht nur positiv auf den Geschmack aus. Studien haben auch gezeigt, dass in vollreif geernteten Beeren bis zu 20 Prozent mehr Vitamine stecken als in nicht ganz reif geernteten.

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>