

## Erdbeere



Am besten direkt vom Feld, aber auch im Supermarkt überwiegen im Juni und Juli Erdbeeren aus heimischem Anbau. Zeit also für frische und reife Früchte aus der Region, die sich durch ihr volles Aroma und hohe Mengen an Nährstoffen auszeichnen.



Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe sind vor allem Antioxidantien wie Vitamin C und verschiedene Polyphenole. Die Erdbeere enthält sogar mehr Vitamin C als viele andere Obstsorten einschließlich der Zitrone! Mit acht mittelgroßen Erdbeeren (100 g) haben Sie mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs gedeckt. Die Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie weisen schützende Wirkungen hinsichtlich Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebserkrankungen, sowie entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften auf. Sie können Kanzerogene binden, sowie Zellen und Erbgut vor Schäden bewahren. Bei den Erdbeeren bilden die Anthozyane mit etwa 40 Prozent

den größten Anteil und verleihen ihnen ihre schöne rote Farbe. Daneben enthalten Erdbeeren viele weitere Inhaltsstoffe wie Folsäure, Vitamin K, Kalium und Zink, wenn auch in kleineren Mengen.

Spezifische Aussagen über eine positive Wirkung von Erdbeeren bei Krebs sind auf Grund der wissenschaftlichen Datenlage nicht möglich. Bekannt ist aber, dass der Verzehr von Obst das Risiko an Tumoren in Mund, Hals, Speiseröhre, Magen und Lunge zu erkranken senken kann.

Nicht vergessen: Erdbeeren sind empfindlich! Um das optimale Aroma zu genießen, sollten Erdbeeren reif, mit etwas Stilansatz, gepflückt und bald verzehrt werden. Wollen Sie die Erdbeeren nicht gleich essen, können Sie diese ein bis zwei Tage kühl gelagert aufbewahren bzw. für längeres Lagern einfrieren. Achten Sie darauf schimmelige Erdbeeren gleich auszusortieren. Um möglichst wenig Rückstände und Schadstoffe auf den Erdbeeren zu haben, bietet es sich an ein Erdbeerfeld zu wählen, dass nicht direkt an einer vielbefahrenen Straße liegt und Bio-Produkte zu bevorzugen.

Erdbeeren sind leicht verdaulich und schmecken am besten frisch. Sie bestehen zu etwa 90 Prozent aus Wasser, enthalten kaum Fett und sind energiearm. Sie eignen sich darum gut als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit. Erfrischend im Sommer: ein schnellgemachter Erdbeershake aus Milch und Erdbeeren. Wenn Sie allerdings durch ihre Tumorerkrankung oder im Verlauf einer Therapie mit Gewichtsverlust zu kämpfen haben, sind energiereiche Kombinationen empfehlenswert, wie z.B. Erdbeeren mit Eis und auch gerne mit Sahne.