

Erdbeeren sind nährstoffreich und enthalten gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe

Sie sind reich an Folsäure und Vitamin C

- Erdbeeren gehören zu den Vitamin C-reichsten Obstsorten.
- Erdbeeren stellen eine gute Qualität für Folsäure dar - ein Vitamin, das bei der Durchschnittskost eher Mangelware ist.

Sie wirken gesundheitsfördernd durch sekundäre Pflanzenstoffe

- Erdbeeren enthalten gesundheitsfördernde Phenolsäuren und Flavonoide.
- Vor allem vollreife Früchte sind besonders reich an Pflanzenstoffen und liefern dadurch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

Nährstoffgehalt von Erdbeeren (100g)

Energie

Kalorien	32 kcal
Joule	36 kJ

Vitamine

Folsäure	65 µg	(16%)*
Vitamin C	64 mg	(64%)*

* = % der empfohlenen Nährstoffzufuhr pro Tag
(Erwachsene, 25-51 Jahre, DACH-Referenzwerte)

Hauptnährstoffe

Eiweiß	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	2 g

Mineralstoffe

Kalium	150 mg	(8%)*
Calcium	26 mg	(3%)*
Magnesium	15 mg	(5%)*
Eisen	1,0 mg	(8%)*

* = % der empfohlenen Nährstoffzufuhr pro Tag
(Erwachsene, 25-51 Jahre, DACH-Referenzwerte)

Wann sind Erdbeeren reif und frisch?

Unreife Erdbeeren ...

- weisen größere weiße bis grünliche Bereiche auf
- besitzen hartes Fruchtfleisch
- lassen sich schwer von den Kelchblättern befreien
- duften kaum



Frische reife Erdbeeren ...

- sind leuchtend rot und glänzend
- besitzen festes Fruchtfleisch
- sind saftig
- besitzen frische, grüne Kelchblätter
- lassen sich leicht von den Kelchblättern befreien
- duften aromatisch-fruchtig



Überreife Erdbeeren ...

- sind dunkel gefärbt und matt
- besitzen eine weiche Konsistenz
- weisen Druckstellen auf, die leicht zu faulen beginnen
- besitzen einen gras- oder sherryartigen Duft



Es lohnt sich, auf heimische Erdbeeren zu warten!

Ein Großteil der Erdbeeren wird importiert

- Pro Kopf und Jahr werden in Deutschland etwa 3,3 kg Erdbeeren verzehrt.
- Nur etwa ein Viertel des Erdbeerverbrauchs stammt aus Deutschland, der weitaus größere Teil wird importiert.
- Für ein ganzjähriges Angebot müssen die Erdbeeren zum Teil weit reisen.

Erdbeeren sind das ganze Jahr über erhältlich, durch kurze Transport- und Lagerzeiten sind regionale Erdbeeren jedoch besonders hochwertig

- Erdbeeren sind sehr empfindlich und verderben leicht.
- Wenn sie längere Transportzeiten überstehen müssen, werden sie deshalb oft noch unreif gepflückt.
- Zu früh geernteten Erdbeeren fehlt das fruchttypische Aroma und viele wertvolle Inhaltsstoffe - sie reifen nicht nach!
- Nur vollreife Erdbeeren bieten den vollen Genuss!

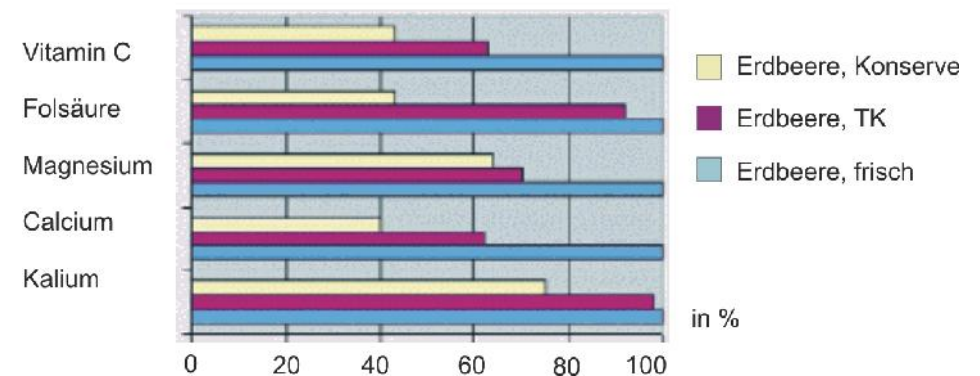
Herkunft der Erdbeeren im Jahresverlauf

Februar, März	>	Spanien
März, April	>	Spanien, Italien, Frankreich
Mai, Juni, Juli	>	Deutschland
August, September	>	Niederlande, Belgien
Dezember, Januar	>	Chile, Mexiko, Florida Kalifornien, Israel

Erdbeeren gehören zu den empfindlichsten Früchten

- Schon wenige Stunden nach der Ernte verlieren sie an Aroma.
- Spätestens zwei Tage nach der Ernte sollten Erdbeeren verzehrt werden.
- Sie sollten ungewaschen und abgedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Früchte sollten vorsichtig in stehendem Wasser gewaschen werden.
- Erst nach dem Waschen werden die Kelchblätter entfernt, sonst verwässert das Aroma der Früchte.
- Jede Art der Verarbeitung und Konservierung verringert das Aroma und den Nährstoffgehalt von Erdbeeren
- Vor allem bei der Herstellung von Konserven gehen viele Vitamine verloren.

Nährstoffgehalt von Erdbeeren im Vergleich



Quelle: Claudia Weiß, Dipl. Oecotrophologin