

Erbeeren

*Kleine Frucht,
mit großer Wirkung!*



Da oberste Gebot, ist der saisonale Genuss und auch alle Angaben zu Inhaltsstoffen beziehen sich auf die frische Frucht aus dem eigenen Garten oder zumindest regionaler Ernte.

Erdbeeren schmecken nicht nur lecker, sie sind auch sehr gesund. Schon 1 Hand voll der reifen Früchte, decken den **Tagesbedarf an Vitamin C!** Sie enthalten zusätzlich einen hohen Gehalt an **Eisen, Zink, Kupfer, Calcium und Kalium**. Und sie besitzt viel Mangan, dies ist ein Spurenelement und unter anderem an der Blut- und Knochenbildung beteiligt.

Durch die reichlich enthaltene **Folsäure** kommt auch die Zellregeneration nicht zu kurz. Die sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole, sind vermutlich dafür verantwortlich, dass Krebszellen gehemmt werden. Schwermetalle werden durch die in der Erdbeere enthaltenen Katechine gebunden, sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Zusätzlich wirkt der Verzehr von Erdbeeren harntreibend, was wiederum der Niere zu Gute kommt.

Der Figur hingegen kann die Erdbeere nichts anhaben. Nur 32 Kilokalorien finden sich in 100 Gramm. Die enthaltenen kleinen gelben Kernchen sind Ballaststoffe, sie regulieren die Darmtätigkeit.

Aber nicht nur der Verzehr der Erdbeere ist gesund, auch äußerlich tut sie Gutes. **Gesichtswasser**, einfach hergestellt durch übergießen der Blätter mit heißem Wasser, oder zerdrückte Erdbeeren auf der Haut, wirken entzündungshemmend und sind somit gut bei Hautreizungen und zur Hautreinigung.

Zu früh sollte man die Erdbeeren allerdings nicht verzehren. Die ersten aus Südeuropa eingeführten Früchte enthalten zum Teil hohe Belastungen mit Pestiziden. Ein klein wenig Geduld ist also gefragt, solange bis die ersten einheimischen Erdbeeren auf den Markt kommen. Der Kauf beim Biogärtner hilft übrigens, wenn man versuchen möchte Schadstoffe ganz zu vermeiden, die Erdbeeren sind dort zwar etwas kleiner, aber dafür sehr aromatisch.

(<http://www.mama-tipps.de/tipp/Erbeeren.html>)

Wenn du Tee aus den Erdbeerblättern genießen möchtest, soll der Tee etwas länger ziehen, damit der Geschmack nach Erdbeeren etwas durchkommt. (ca. 15min)