

SAISONKALENDER



Bild: wordofvector/fotolia

Erdbeeren

Erdbeeren läuten die warme Jahreszeit ein.

Gesundheitswert

Erdbeeren haben bei nur 32 kcal pro 100 Gramm viel zu bieten! In reifen Früchten steckt noch mehr Vitamin C als in Apfelsinen. Auch der Gehalt an Folsäure ist relativ hoch. In Erdbeeren sind sogenannte Polyphenole enthalten. Diese sekundären Pflanzenstoffe können Krankheitskeime abtöten und wirken entzündungshemmend.

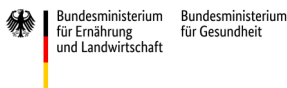
Einkaufstipps

Achten Sie beim Einkauf auf frische, glänzende Früchte für das volle Erdbeer-Aroma. Die Blättchen sollten kräftig grün sein. Die roten Früchtchen sind

sehr druckempfindlich. Beim Transport nach Hause sollten sie deshalb gut geschützt werden.

Richtige Lagerung

Erdbeeren lassen sich am besten direkt genießen. Kaufen Sie Erdbeeren möglichst an dem Tag, an dem Sie sie verwenden möchten, und bewahren Sie die roten Früchte bis dahin im Gemüsefach des Kühlschranks auf.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/erdbeeren/>