

Erdbeeren – die pralle Wonne

Was für eine Wohltat, wenn das winterliche Einerlei aus Äpfeln, Birnen und Orangen der knallroten Frühjahrsfrucht Platz macht.... Die feine saftige Süsse – ein Genuss! Aber die Erdbeere hält nicht nur (meistens) geschmacklich, was sie verspricht. Sie bietet nämlich noch dazu eine Fülle an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Ihr Gehalt an Vitamin C ist z.B. höher als bei Orangen und Zitronen und kaum eine Frucht kann es mit ihr aufnehmen, wenn es um den Folsäuregehalt geht. Vor allem die kleinen Samenkügelchen auf der Aussenhaut enthalten erstaunlich viel Eisen, Calcium, Magnesium und Phosphor. Eine Reihe besonders wirkungsvoller Fruchtsäuren, die aber nur in wirklich frischen Erdbeeren zu finden sind, unterstützen zudem den Schutz vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So lohnt es sich wirklich, die grosse Erdbeer-„Gluscht“ noch nicht mit den importierten Früchten zu sättigen, und am besten sogar die zahlreichen Möglichkeiten zum Selberpflücken auszunutzen.

Ob mit schwarzem Pfeffer aromatisiert, als Smoothie mit Joghurt und Zitronensaft oder als Garnitur auf einem Mürbe- oder Biscuitteig – hier hat jede und jeder seine Ideen. Aber wie wäre es mit einem Erdbeersirup, der Ihre Kinder den ganzen Sommer hindurch statt des gekauften Himbeersirups erfrischt?

steps *ErnährungsCoaching*

Bettina Ambühl

dipl. Ernährungsberaterin

in Affoltern:

haus 28

Alte Obfelderstrasse 28

8910 Affoltern

in Zürich:

c/o Praxis PD Dr. med. Felder

Gartenstrasse 14

8002 Zürich

Postanschrift:

Im Schürli 12

8907 Wettswil

Telefon 044 700 51 49

ambuehl@steps-ec.ch

www.steps-ec.ch