



Mögen Sie Erdbeeren?

Wer die Frage mit Ja beantworten kann, ist nicht allein:

Die Erdbeere ist wohl die beliebteste Beerensorte.

Aus botanischer Sicht ist die Erdbeere allerdings gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelnussfrucht.

Bei dieser Frucht darf man einen großen Appetit haben: 90 % Wassergehalt und nur knapp über 30 Kalorien pro 100 Gramm machen Sie zu einer leichten Kost.

Die Erdbeere verfügt außerdem über reichlich Vitamine und Mineralien. So hat sie etwa mehr Vitamin C als Orangen und einen sehr hohen Kaliumgehalt. Kalium ist wichtig für unsere Nerven und Muskeln.

Die Erdbeere war übrigens schon in der Steinzeit ein leckerer Genuss. Allerdings war sie früher viel kleiner.

Erst um 1750 entstand die Gartenerdbeere mit einer Größe, wie wir sie heute kennen. Übrigens gehören Erdbeeren zu den Früchten, die nicht nachreifen, wenn man sie unreif pflückt. Hat man aber Exemplare in sattem Rot auf dem Teller, ist einem ein süßer und aromatischer Geschmack sicher.

(152 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de - Fakten entnommen aus folgenden Websites, Seitenaufruf 03062016: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/erdbeere>, <http://www.apotheken-umschau.de/Erdbeere>, <http://www.heute-gesund-leben.de/Ernaehrung/erdbeeren-wahre-vitaminbomben.html>))