

Superfood Erdbeere

Die Erdbeere (*Fragaria*) zählt zur Gattung in der Unterfamilie der Rosoideae innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Das in Volksmund als Beere kategorisierte Superfood, ist jedoch tatsächlich keine Beere, und gilt aus botanischer Sicht zu den Sammelnussfrüchten.

Das Superfood ist nicht nur schön anzuschauen, sondern schmeckt auch super gut und das für gerade einmal rund 33 Kalorien auf 100g. Im Vergleich zu anderen Obstsorten enthält die Erdbeere wenig Fruchtzucker und auch wenig Kohlenhydrate. Sie eignet sich also ideal als gesunder Snack.

Neben diesen Vorzügen besitzt die Superbeere aber auch eine beachtliche Menge an Vitamin C, wodurch der regelmäßige Verzehr das Immunsystem stärkt sowie für ein strafferes Bindegewebe sorgt. Allein 170g Erdbeeren decken den durchschnittlichen Tagesbedarf an Vitamin C.

Das Superfood schneidet aber auch im Vergleich zu anderen Obstsorten super ab, wenn es um den Folatgehalt geht. Folat unterstützt vor allem die Zellvermehrung und die Blutbildung.

Zusätzlich unterstützen die in den Erdbeeren enthaltenen Ballaststoffen eine gesunde Darmaktivität und die in den Erdbeeren enthaltenen Anthocyane, minimieren laut zahlreicher Studien, das Risiko eine schwerwiegende Herzerkrankung zu erleiden, da der Blutdruck durch die Aufnahme der Anthocyane reduziert werden kann.

