

## Steigerwälder Erdbeeren – köstlich, fruchtig

*Ihr unbeschreiblicher Duft gab ihr den Namen: Fragaria ist das lateinische Wort für duften. Vesca leitet sich versusa, zu Deutsch essbar, ab, so dass der botanische Name Fragaria vesca so viel wie „essbarer Duft“ bedeutet*

Was macht eigentlich die **Steigerwälder Erdbeere** aus?

Die Erdbeerpflanze gehört der Familie der Rosengewächse an. Sie ist eine mehrjährige Staude, die rosettenförmig und damit nicht in die Höhe wächst. Die Blätter dieser Staude sterben zum Winter hin ab und die Erdbeere überwintert in Form ihrer Rosette, die auch als „Herz“ bezeichnet wird. In diesem Überdauerungsorgan werden die Nährstoffe gespeichert.

Was steckt drin in der **Steigerwälder Erdbeere**?

Die **Steigerwälder Erdbeere** genießt einen guten Ruf als Vitaminspender, Schlank-Macher, vitalisierender Muntermacher und Wellness – Frucht. Nicht zu Unrecht, denn die rote Beere hat viel zu bieten.

Erdbeeren enthalten pro Gewichtseinheit mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Mit 150 bis 200 Gramm – nicht einmal eine kleine Schale voll – ist der Tagesbedarf bereits gedeckt. Untersuchungen haben übrigens gezeigt, dass vollreife Erdbeeren bis zu 20 Prozent mehr Vitamin C enthalten als nicht ganz reif geerntete.

Auch der Gehalt an Folsäure liegt mit 65 Mikrogramm pro 100 Gramm relativ hoch. Bei den Mineralstoffen treten vor allem Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Fluor hervor.

**Steigerwälder Erdbeeren** enthalten nur sehr wenig Fett. Mit etwa 35 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie energiearm und obendrein leicht verdaulich.

**Steigerwälder Erdbeeren** enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole, zu denen Flavonoide und Phenolsäuren gehören. Polyphenole können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, Krankheitskeime abtöten und wirken entzündungshemmend. Des Weiteren sollen sie die natürlichen Killerzellen anregen und so Krebs vorbeugen.

Generell wird den Erdbeeren ein hoher Gesundheitswert zugeschrieben: Sie wirken harntreibend, blutreinigend, tonisierend (kräftigend) und in großen Mengen abführend. Auch sollen sie helfen, den Blutdruck zu senken.

*aus der Region  
für die Region*

*Natürlich*