

# Die Kraft der Nährstoffe

## Wann

Rhabarber ist ein klassisches **Frühlingsgemüse**, und obwohl Erdbeeren auch zu den Frühlingsfrüchten zählen, sind sie eher im **späten Frühjahr** und im **Sommer** zu finden.

**Deshalb sollten sie zu diesen Jahreszeiten verzehrt werden!**

## BEVORZUGE BIO-ERDBEEREN

Biologisch angebaute Erdbeeren sind in der Regel **süßer** und **aromatischer**. Außerdem sind sie **nährstoffreicher** (keine Pestizide) und **besser** für den **Boden** und die **Umwelt**.

## EINIGE NÄHRSTOFFE

Sowohl Erdbeeren als auch Rhabarber sind eine **gute Quelle** für **Antioxidantien**. Erdbeeren enthalten große Mengen an Vitamin **C** und **Mangan**, Rhabarber hat einen hohen Gehalt an Vitamin **K** und **A**.

## Wieso



## Wie

## WIE KANN MAN DIESE BEIDEN FRÜHLINGSFRÜCHTE ESSEN?

**Erdbeeren** werden in der Regel roh und frisch verzehrt, aber sie sind sehr vielseitig und können in Marmeladen, Gelees, Desserts, Smoothies oder Salaten verwendet werden.

Aufgrund seines sauren Geschmacks wird **Rhabarber** normalerweise nicht roh verzehrt. Dieses Gemüse wird häufig zur Herstellung von Konfitüren verwendet, aber auch in Kuchen eingebacken oder für Soßen verwendet.

While learning to eat Raising world shapers

# Wieso

## ist Vitamin C nötig?



- Es kontrolliert Infektionen.
- Es reguliert die Wundheilung.
- Es ist ein starkes Antioxidans.
- Es wird für die Bildung von Kollagen benötigt.
- Es ist an zahlreichen Stoffwechselreaktionen im Körper beteiligt.
- Es hilft bei der Bildung verschiedener Hormone und chemischer Botenstoffe, die im Gehirn und in den Nerven verwendet werden.

# Wieso

## ist vitamin A nötig?



- Es verhindert die Entwicklung von Nachtblindheit.
- Es fördert und unterstützt die ordnungsgemäße Funktion des Immunsystems.
- Es ist wichtig für die Aufrechterhaltung einer gesunden Fortpflanzungsfähigkeit.
- Es spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Hautzellen.
- Es unterstützt das Wachstum der verschiedenen Membranen und Gewebe im Körper.