

# Erdbeeren vom



Bei uns erhalten Sie ausgesuchte, aromatische Erdbeeren. In der Direktvermarktung ist der Weg vom Feld ins Regal kurz, deshalb wird bei uns auf Pflanzenschutzmittel, die eine lange Lagerung gewährleisten, verzichtet.

Erdbeeren sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt (mehr als in Zitronen!) von 65 mg pro 100 g wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Mit nur 32 Kalorien pro 100 g erhalten Erdbeeren die schlanke Linie! Es stecken über 300 gesunde Substanzen wie z. B. Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium, Säuren, ätherische Öle in der Beere. Ferula- und Ellagsäure sind für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt.



Bereits im Jahre 1714 entstanden in Frankreich durch Kreuzung zweier Waldbeersorten die ersten großen, fleischigen Erdbeeren. Heute gibt es über 600 verschiedene Sorten.

## Unser Rezepttipp:

### ERDBEER-MANGO-SALAT (für 4 Personen)

500 g Erdbeeren, 1 Mango,  
abgeriebene Schale einer Orange,  
frisch gepresster Saft einer ganzen Orange,  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft,  
2 EL Zucker, 1 EL Maisstärke, Pfefferminzblätter,  
2 EL Weinbrand, 50 g geröstete Mandelblättchen

Orangenschale, Orangensaft, Zitronensaft, Zucker und Maisstärke unter Rühren kurz aufkochen und wieder auskühlen lassen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und Mango in Streifen schneiden. Mit grob gehackter Pfefferminze mischen. Orangensauce nach Belieben mit Weinbrand verfeinern und über die Früchte gießen. Gut vermengen und mit kurz angerösteten Mandelblättchen bestreuen.





## *Unsere Bauernläden*

### **Hofladen Gau-Algesheim**

Gartenfeldstraße 1

55435 Gau-Algesheim

Tel. 06725/2926 · Fax 06725/2499

Montag - Freitag 8.00 - 19.00 Uhr

Samstag 8.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 - 18.00 Uhr

### **Bauernladen und Obsthalle Hemmes**

Ockenheimer Straße 69

55435 Gau-Algesheim

Tel. 06725/4924 · Fax 06725/3029870

Montag - Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

### **Bauernladen Ingelheim**

Bahnhofstraße 24

55218 Ingelheim

Tel. 06132/718871

Montag - Freitag 8.00 - 18.30 Uhr

Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

### **Bauernladen Bingen-Büdesheim**

Saarlandstraße 164

55411 Bingen-Büdesheim

Tel. 06721/408872

Dienstag 8.00 - 18.00 Uhr

Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

### **Bauernladen Nierstein**

Bildstockstraße 31

55283 Nierstein

Tel. 06133/970997

Dienstag 9.00 - 18.00 Uhr

Freitag 9.00 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 13.00 Uhr