

## Spargel und Erdbeeren - Frühlingsboten für Folsäure

Die Spargelsaison ist da, und prallrote, saftige Erdbeeren verleiten zum Naschen. Aber nützen sie auch etwas hinsichtlich der Folsäure? Von grünem Blattgemüse ist bekannt, dass es Folsäure enthält. Schließlich hat die Folsäure daher ihren Namen (*folium* = Blatt). Aber offenbar enthalten auch anders farbige Gemüse- und Obstsorten Folsäure in beachtenswerten Mengen: Mit 300 Gramm Spargel und 200 Gramm Erdbeeren lassen sich die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 400 Mikrogramm Folsäure am Tag erreichen. Ein Grund mehr, nach dem Winter jetzt auf die Frühlingsboten zu setzen und die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geforderten fünf Portionen Obst und Gemüse anzustreben.

*Quelle Nährstoffdaten: Souci SW, Fachmann W, Kraut H: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. Medpharm, Stuttgart, 6. Auflage, 2000*

Mai 2004

[< zurück](#)

