

Fragaria vesca



Die Erdbeere wird ebenfalls seit der Steinzeit gegessen und bereits im 12. Jahrhundert auf grossen Flächen kultiviert.

*Inhaltsstoffe 100 g:
Brennwert: 33 kcal
Eiweiss: 0.7 g
Kohlenhydrate: 8 g
Ballaststoffe: 2 g
Fett: 0.3 g*

Durch den Anbau im Aquaponiksystem können die Erdbeeren geerntet werden, wenn sie verzehrt werden. Dies minimiert Lieferketten und verhindert, dass die roten Früchte der Pflanze der Fäulnis zum Opfer fallen.
