

Im Rahmen des Europäischen Nachbarschaftstages
feierten wir bei LiNA am 01.07.2018 unser „Erdbeerfest“



Der Weg zum Sommer führt an der Erdbeere nicht vorbei: frisch, fruchtig, saftig, sinnlich, fleischig ist sie – und so wollen wir es haben.

Dank fleißiger LiNA-Hände gab es sie als Schnitte, im Kuchen, als Parfait, als Bowle, als Gazpacho, in Milch und ohne Milch, dafür mit Sahne oder Joghurt oder einfach nur so.

Erdbeeren sind gesund:

mit 32 kcal/100 Gr sind sie sehr figurfreundlich

sie enthalten Vitamin C und A, Biotin, Folsäure, Kalium u.a.

in den kleinen gelben Körnchen auf der Oberfläche sind Ballaststoffe und ...

Pro Jahr werden in Deutschland ca. 40.000 Tonnen Erdbeeren verzehrt

... der regelmäßige Verzehr verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns (Studie der Harvard Medical School). Vielleicht war das der Grund, warum uns so viele Senioren/innen aus der Nachbarschaft, aus dem Netzwerk Saarn und dem Freundeskreis besucht haben – und das bei fast tropischen Temperaturen.

Oder sie sind einfach unserer Einladung gefolgt, Motto:

„Seien Sie unsere Gäste“



