

# Erdbeeren



Für viele Menschen sind Erdbeeren eine der schönsten Dinge im Sommer. Die konische, rote Frucht, die so herrlich frisch und süß schmeckt, hat von Mai bis Ende Juli Saison – eigentlich leider viel zu kurz. Denn Erdbeeren sind so vielseitig einsetzbar und schmecken beinahe Jedem.

Die kurze Erdbeersaison sollte man daher als Erdbeerliebhaber intensiv nutzen, da Erdbeeren frisch einfach am Besten schmecken. Zwar sind sie ganzjährig in Konserven erhältlich und ebenso kann man sie einfrieren, aber keine Methode kann die Erdbeeren so gut konservieren, dass ihr wundervoller Geschmack vollständig erhalten bleibt. Um wirklich leckere Erdbeerrezepte auszuprobieren müssen Sie unbedingt die Saison nutzen.

Erdbeeren reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Deswegen ist es wichtig, dass sie reif geerntet werden. Achten Sie auch auf die Frische der Beeren. Oft ist es besser, die Beeren beim Erdbeerbauern zu kaufen oder selbst zu pflücken, um eine Garantie für Frische und Qualität zu bekommen. Importierte Erdbeeren aus dem Ausland, die im Supermarkt verkauft werden, sind häufig schadstoffbelastet und haben bereits lange Transportwege hinter sich. Das wirkt sich natürlich auf den Geschmack aus. Wenn die Erdbeeren bereits matschig sind oder gar zu schimmeln beginnen, sollten Sie diese keinesfalls mehr kaufen. Auch nach dem Kauf gilt: Sorgen Sie für einen sehr raschen Verzehr. Lagern Sie die Früchte höchstens ein bis zwei Tage.

Sie müssen ja nicht alle Erdbeeren pur naschen. Zu den

unendlich vielen leckeren Rezepten mit Erdbeeren zählen z.B. Milchshakes, Speiseeis, Obstsalat, Kuchen und Torten, Erdbeeren mit Schokoüberzug, Erdbeerjoghurt, sowie Erdbeerpüree und Erdbeerkonfitüre. Übrigens sind nicht nur die Früchte sehr lecker, aus den Blättern lässt sich auch ein prima schmeckender Tee herstellen.

## **Erdbeer und Himbeertee selber herstellen**

Durch das Experimentieren mit den Zutaten kann man leicht seinen ganz persönlichen Wunsch-Tee herstellen.

### **Zutaten für einen Früchtetee:**

Erdbeer- bzw. Himbeerblätter

getrocknete Himbeeren

Hibiskus

Hagebutte

Erdbeer oder Himbeertee selbst herstellen ist eigentlich recht simpel. Dafür müssen lediglich die Zutaten zusammen mit heißem Wasser aufgebrüht werden.

Wobei das Mischungsverhältnis je nach persönlichem Geschmack variiert.

Hibiskus und Hagebutte sollte ungefähr im Verhältnis 1:1 verwendet werden.

Man kann den Geschmack von Erdbeer und Himbeertee noch durch getrocknete Äpfel unterstützen. Oder auch kandierte Erdbeeren hinzufügen.

Gesüßt wird der Tee ganz nach Belieben mit Honig oder eventuell auch etwas Sirup.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)