



Bonn, 22. Juni 2010

Pressemitteilung:

Jetzt ist gut Süßkirschen essen

Pünktlich zum offiziellen Sommeranfang sind hierzulande die ersten Süßkirschen reif. Sommer, Sonne, Kirschen naschen – Welch ein Genuss! Hiesige Kirschen gelangen schnell vom Baum in den Handel. So haben sie beim Einkauf keinen langen Transportweg und Umweg über Lager hinter sich.

Je nach Reifezeit werden sogenannte Kirschwochen unterschieden. In jeder Woche erreichen unterschiedliche Kirscharten ihre Reife – das sorgt für geschmackliche Abwechslung. Der Erntezeitraum erstreckt sich bis in den August hinein. Die Obstbauern hätscheln die empfindlichen Süßkirschen geradezu: Zum Schutz vor Regenschauer spannen sie riesige Schirme über ihre Süßkirschenanlagen auf, damit die voller Saft stehenden Früchte nicht aufplatzen.

Rund ein Kilogramm Kirschen lässt sich jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr schmecken. Viele naschen sie pur. Das heißt aber nicht, dass man sie nur von der Hand in den Mund genießen kann: Als fruchtige Füllung von Sahnetorten oder in leckeren Quarkspeisen zeigen sie, was in ihnen steckt. Auch als Verzierung sind die süßen Früchtchen einfach spitze.

Neben ihrem aromatischen Geschmack können die Süßkirschen gleichermaßen mit ihren Nährstoffen trumpfen. So bieten sie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Zu einer ausgewogenen Mischung an Provitamin A, Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und E kommen Gehalte an bioaktiven Substanzen wie die Anthocyane. Diesen rotvioletten Pflanzenfarbstoffen werden viele positive Wirkungen auf den menschlichen Körper nachgesagt.



Kniffe und Tipps zum „gut Kirschen essen“:

- Kirschen gehören zu den nicht nachreifenden Obstarten, daher sollte man sie reif und voll ausgefärbt kaufen.
- Ein Zeichen von Frische ist die grüne Farbe des Stiels. Er sollte zudem glatt und fest mit der Kirsche verankert sein.
- Früchte, die auch nur die kleinsten Mängel wie Risse und Quetschungen aufweisen, müssen sofort aussortiert werden, da ansonsten die Gefahr von Schimmelbildung besteht.
- Den Stiel erst nach dem Waschen abzupfen, damit das Aroma nicht ausgewaschen wird.
- Kirschen höchstens zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
- Früchte lassen sich leichter entsteinen, wenn man sie vorher einige Minuten in das Gefrierfach legt.
- Die entsteinten Süßkirschen können hervorragend als Konfitüre eingemacht werden. Besonders aromatisch wird diese mit jeweils zwei Kirschkernen pro Einmachglas.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten