

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

Für Kirschen gibt es zahlreiche Zubereitungsarten:

- * Tafel(süß-)kirschen zum Frischverzehr
- * Kirschkompott/ -saft
- * Rote Grütze
- * Kirschsoßen
- * Aufläufe (z.B. Milchreis, Griesbrei etc.)
- * Gelee
- * Belag für Kuchen und Torten u.v.m.

Kirschmarmelade - schnell und einfach zubereitet

man benötigt

- * 3 kg Kirschen sowie
- * ca. 1,5 kg Gelierzucker (gemäß Packungsangabe)

Zubereitung:

- * Kirschen waschen, Stiele und Steine entfernen
- * Früchte in wenig Wasser weich kochen
- * Kirschen nach dem Kochen durch ein Sieb streichen
- * Fruchtemus mit dem Zucker aufkochen, bis eine breiartige Masse entsteht
- * den Brei in geeignete vorgewärmte und saubere Gefäße füllen und sofort (im heißen Zustand) verschließen



DIE RICHTIGE LAGERUNG

Kirschen zählen zu den leicht verderblichen Obstarten. Daher sollten man nur einwandfreie Ware kaufen und die Früchte möglichst nicht lagern. Knorpelkirschen sind im Kühlschrank maximal 10 Tage haltbar, Herzkirschen verderben aufgrund ihrer weicheren Beschaffenheit schon nach wenigen Tagen. Kirschen sind - egal ob entsteint oder nicht - auch zum Gefrieren geeignet. Kirschen sollten erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen werden, da sonst frühzeitig Pilze und Keime kranker Früchte mit dem Wasser auf makellose Früchte übertragen werden.

Durch die Verarbeitung zu Kompott, Marmelade und Gelee verlängert sich die Haltbarkeit der Früchte beträchtlich.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

! Durch den Kauf regionaler Ware leistet man einen Beitrag zum Erhalt der landschaftsprägenden Streuobstwiesen. Einkaufen beim Direktvermarkter kommt i.d.R. billiger als im Einzelhandel, die Ware ist frisch und muss nicht auf umständlichen Wegen zum Verbraucher transportiert werden!

- * Kirschen reifen nach der Ernte nicht nach; daher nur reife Ware kaufen.
- * Nur Süßkirschen mit Stiel kaufen, da bei fehlendem Stiel Saft austritt - die Kirschen „bluten“ (Ausnahmen: die Sorten Picota und Ambrunes).

Kirschen werden in die Qualitätsklassen Extra, I und II eingeteilt. Unabhängig von der Klasse müssen alle Früchte nachfolgende Mindesteigenschaften aufweisen:

- ✓ ganz
 - ✓ frisch
 - ✓ gesund
 - ✓ fest
 - ✓ sauber
 - ✓ frei von Schädlingen und Schäden durch Schädlinge
 - ✓ frei von anomaler Feuchtigkeit, fremdem Geruch und/oder Geschmack
 - ✓ mit Stiel versehen (Ausnahme: Sauerkirschen)
- Kirschen der **Klasse Extra** müssen von höchster Qualität sein. Um dieses Kriterium zu erfüllen, müssen die Früchte
- ✓ gut entwickelt sein
 - ✓ sortentypische Merkmale/Färbung aufweisen
 - ✓ dürfen außer sehr leichter oberflächlicher Fehler keine Mängel aufweisen.

Kirschen der **Klasse I** müssen von guter Qualität sein und ebenfalls sortentypische Merkmale aufweisen. Leichte Form- und Farbfehler sind zulässig. Brandflecken, Risse, Quetschungen sowie Hagelschäden dürfen jedoch nicht vorliegen.

Kirschen der **Klasse II** können in Bezug auf Form und Farbe fehlerhaft sein. Die sortentypischen Eigenschaften müssen jedoch erfüllt sein. Leicht vernarbte Fehler der Oberfläche sind ebenfalls zulässig. Haltbarkeit, Aufmachung sowie Verzehrfähigkeit müssen in jedem Fall gewährleistet sein.

KIRSCHEN

- Die rote Versuchung -



HERKUNFT UND BOTANIK

Die Kirsche ist eine Steinfrucht aus der Familie der Rosaceae (Rosengewächse). Die Farbe der Früchte reicht von gelb, rötlich über dunkelrot bis fast schwarz, die Form ist rundlich bis oval oder herzförmig. Man kann sie in die Gruppen Süß- und Sauerkirschen untergliedern:

Süßkirschen (*Prunus avium* L.): Neben der Wildform (ssp. *avium*) gehören dieser Gruppe die Herzkirsche (ssp. *juliana*) sowie die Knorpelkirsche (ssp. *duracina*) an. Bäume der Süßkirsche werden bis zu 20 m hoch und besitzen eine breite kegelförmige Krone.

Kirschen der Wildform zeichnen sich durch kleine schwarze, oft bittere Früchte aus. Herzkirschen besitzen dagegen ein sehr weiches und saftiges Fleisch. Sie dienen der Herstellung von Kirschsaft und Kirschwasser. Knorpelkirschen zeichnen sich durch ein festes Fruchtfleisch aus. Daher sind sie für den Transport bestens geeignet. Kirschen, die als Frischobst angeboten werden, gehören generell zu dieser Gruppe.

Erstmals erwähnt wurde die Kirsche vom griechischen Philosophen Theophrast (4. Jhdt. v.Chr.). Römer brachten sie später über die Alpen zu uns.

Sauerkirsche (*Prunus cerasus* L.): Entstanden ist sie vermutlich in Osteuropa aus wiederholten Kreuzungen der Süßkirsche (*Prunus avium*) mit der Steppenkirsche (*Prunus fruticosa*). Die Früchte wachsen am Strauch oder Baum (bis 10 m hoch), der eine lockere runde Krone bildet. Die antike Bezeichnung der Kirsche leitet sich ab von griech. *kerasos* bzw. lat. *cerasus*.

Zur Unterart (ssp.) *cerasus* zählen die Glaskirschen (var. *cerasus*) sowie die Süßweichseln (var. *austera*). Glaskirschen sind gelb oder bunt, ihr Saft ist hell und nicht färbend. Süßweichseln haben dunkle Früchte und einen roten färbenden Saft.



Schattenmorellen (Strauchweichseln) gehören der Unterart *acida* an. Bekannt ist hier die Sorte „Maraschka“, aus der der berühmte jugoslawische Maraschino-Likör hergestellt wird.

Bastardkirschen, die aus der Kreuzung von Süß- mit Sauerkirschen hervorgehen, besitzen nur geringe Bedeutung.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Kirschen werden weltweit in den gemäßigten Klimata angebaut. In Europa ist der Kirschanbau von Süditalien bis Südschweden möglich. Zu den weltweit größten Süßkirschenproduzenten zählen die Türkei, die USA und Italien. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland vor Spanien und Griechenland auf dem dritten Platz. Nur in Italien und Frankreich werden noch mehr Kirschen produziert.

Süßkirschen werden in Deutschland vor allem in Baden-Württemberg, Niedersachsen, Bayern sowie Sachsen-Anhalt kultiviert. Sauerkirschen werden hingegen in Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Baden-Württemberg, Thüringen und Nordrhein-Westfalen angebaut. In Deutschland wurden im Jahr 2001 von rund 4,7 Mio. Bäumen 69.000 t Süß- und Sauerkirschen geerntet. Zu den bekannten bayerischen Kirschregionen zählen u.a. die Kalchreuther Höhe am Rande der Frankenalb, die Fränkische Schweiz, Unterfranken und die Bodensee-region. Der bayerische Bestand an Kirschbäumen betrug in 2001 250.000 Bäume, die Ernte belief sich auf 4.500 t Süß- und Sauerkirschen. Im Jahr 2003 verzehrte jeder Deutsche 450 g Kirschen (Frischobst).

Die Kirschensaison beginnt bei uns i.d.R. Anfang Juni und erstreckt sich über 9 Wochen bis Ende Juli/Anfang August. Von Mai bis Oktober findet man neben deutschen Erzeugnissen überwiegend Ware aus der Türkei, Italien, Spanien, Griechenland und Frankreich auf den heimischen Märkten. Während der Wintermonate gelangen Kirschen per Flugzeug aus Chile, Südafrika, Argentinien, Australien und Neuseeland zu uns.

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Kirschen enthalten viele sekundäre Inhaltsstoffe (Catechine, Flavonoide, Anthocyane, Cumarine etc.), denen meist eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Der relativ hohe Kaliumgehalt wirkt entwässernd auf den menschlichen Organismus. Sauerkirschen enthalten - wie der Name schon sagt - rund zweimal mehr Apfel- und Zitronensäure als Süßkirschen. In den Steinen der Kirschen sind - wie bei allen anderen Arten der Gattung *Prunus* auch - geringe Mengen Blausäure enthalten.



Diese cyanogenen Glykoside sind für den bittermandelartigen Geschmack verantwortlich und verleihen dem Kirschwasser das typische Aroma.

Die Inhaltsstoffe für 100 g **Süß**kirschen betragen:
Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	83	Kohlenhydrate(g)	13,3
Eiweiß (g)	0,90	Energie (kcal)	62
Fett (g)	0,3		

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	3,0	Vitamin A (µg)	50
Kalium (mg)	220	Vitamin B ₁ (µg)	40
Calcium (mg)	17	Vitamin B ₂ (µg)	40
Magnesium (mg)	11	Vitamin C (mg)	15
Phosphor (mg)	20	Vitamin E (µg)	100
Eisen (mg)	0,4	Niacin (µg)	270

Die Inhaltsstoffe für 100 g **Sauer**kirschen betragen:
Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	85	Kohlenhydrate(g)	9,9
Eiweiß (g)	0,90	Energie (kcal)	53
Fett (g)	0,5		

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	2,0	Vitamin A (µg)	50
Kalium (mg)	114	Vitamin B ₁ (µg)	50
Calcium (mg)	8	Vitamin B ₂ (µg)	60
Magnesium (mg)	8	Vitamin C (mg)	12
Phosphor (mg)	19	Vitamin E (µg)	100
Eisen (mg)	0,5	Niacin (µg)	400

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)