



## Pressemitteilung

### Endlich wieder Kirschenzeit: So fruchtig schmeckt der Sommer

**Sommerzeit ist Kirschenzeit. Von Juni bis August sind die prallen, roten Früchte wieder in aller Munde. Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland knapp 40.000 Tonnen des Steinobsts geerntet – davon mehr als die Hälfte in Baden-Württemberg.\***

**Berlin, 30. Juni 2015.** Ob süß oder sauer – Kirschen eignen sich ideal als fruchtiger Snack, zum Einwecken, Kochen oder Backen. Während der Großteil der Kirschen in Baden-Württemberg geerntet wird, sind sie in Bayern besonders beliebt: Dort landen sie überdurchschnittlich oft im Einkaufswagen.\* Doch welche Arten gibt es? Wie bereitet man Kirschen am besten zu? Und was gibt es beim Einkauf zu beachten? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse beantwortet die wichtigsten Fragen.

#### **Was ist der Unterschied zwischen Süß- und Sauerkirschen?**

Obwohl Süß- und Sauerkirschen botanisch unterschiedlichen Arten angehören, sind sie eng miteinander verwandt: Beide zählen zum Steinobst aus der Familie der Rosengewächse. Der wichtigste Unterschied liegt im höheren Fruchtsäuregehalt der Sauerkirschen und ihrem dadurch säuerlichen Geschmack. Zudem wird bei dieser Art zwischen den dunklen Weichseln und den gelblichen Amarellen unterschieden. Herz- und Knorpelkirschen zählen hingegen zu den Süßkirschen. Sie zeichnen sich durch ihre dunkelrote bis schwarze Farbe und ihre süße Note aus.

#### **Wie bereite ich die Früchte am besten zu?**

Süßkirschen eignen vor allem als purer Fruchtsnack. Für Kuchen, Marmelade, Saft und Co. sollte die Wahl dagegen auf Sauerkirschen fallen. Denn sie schmecken aromatischer und werden mit etwas Zucker, Süßstoff oder Honig ebenfalls zur süßen Verführung. Sauerkirschen sind sehr vielfältig: Wild, Geflügel, Chutneys und andere herzhaftere Gerichte bekommen durch die sauren Früchtchen eine besondere Note. Tipp: Egal, ob süß oder herzhaft – frische Kräuter geben Kirschspeisen einen besonderen Frischekick. Wie wäre es zum Beispiel einmal mit einem Sauerkirsch-Basilikum-Eis?

#### **Worauf sollte ich beim Einkauf von Kirschen achten?**

Reife, leckere Kirschen zeichnen sich durch ihre pralle Form aus. Die Farbe ist hingegen kein eindeutiger Qualitätshinweis. Je nach Sorte können sowohl dunkle als auch helle Kirschen besonders süß und aromatisch schmecken.

### Wie entsteine ich Kirschen richtig?

Die Zubereitung von Kirschen ist im Grunde kinderleicht. Am einfachsten ist es, die Frucht mit einem spitzen, scharfen Messer zu halbieren und anschließend den Stein herauszutrennen. Tipp: Kirschen zuvor einige Minuten ins Gefrierfach legen. Aus leicht gefrorenem Fruchtfleisch lässt sich der Stein besser lösen. Wer größere Mengen verarbeiten möchte, kann auch auf einen Kirschenentsteiner zurückgreifen.

### Wie bewahre ich Kirschen am besten auf?

Im Gegensatz zu anderen Obstsorten reifen Kirschen nicht nach. In einem Plastikbeutel verpackt halten sie sich bis zu zwei Tagen im Kühlschrank. Wichtig: Kirschen erst kurz vor dem Verzehr waschen – so bleiben sie länger frisch.

### Darf ich nach dem Verzehr von Kirschen wirklich kein Wasser trinken?

„Nach Steinobst wie Kirschen sollst du kein Wasser trinken“, hat Oma schon immer gepredigt. Hintergrund: Das Trinkwasser war früher so stark mit Bakterien belastet, dass es zusammen mit Steinobst einen Gärungsprozess in Gang setzte und Bauchkrämpfe auslöste. Doch keine Sorge – mit dem heutigen Wasser ist gut Kirschen essen.

\* Quelle: Agarmarkt Informationsgesellschaft mbH (AMI) 2015

### Rezept-Tipp: Kirsch-Joghurt Eis am Stiel



**Zubereitungszeit:** 20 min

**Gefrierzeit mind.:** 3 h

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### Zutaten (Für 10-12 Stück):

250 g Kirschen  
500 g Joghurt  
60 g Puderzucker  
½ Zitrone, Saft  
150 ml Sahne

#### Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen, entsteinen und klein schneiden.
2. Mit dem Joghurt, dem Puderzucker und dem Zitronensaft verrühren.
3. Die Sahne steif schlagen und unterheben.



4. Die Masse auf etwa 8 Eisförmchen verteilen und etwa 1 Stunde anfrieren lassen.
5. Eisstiele einstecken und weitere ca. 2 Stunden völlig durchgefrieren lassen.

**Tipp:**

Als Variante von 2 Stängeln Basilikum die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit der Sahne unter die Eismasse ziehen.

**Nährwerte (Pro Portion):**

Kcal:109 ; kJ: 455; KH: 12 g; EW: 2,3g; F: 6g; BE: 1; Chol.: 15mg

**Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

**Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>