



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Cherry, Cherry Lady! Endlich wieder Kirschenzeit

Von Anfang Juni bis Ende August ist in Deutschland „gut Kirschen essen“.
Dann haben die prallen, roten Früchte Saison – und sie schmecken nicht nur lecker, sie lassen sich auch hervorragend weit spucken! Zum Beispiel am „Internationalen Tag des Kirschkernspuckens“ am 4. Juli 2020.

Berlin 30. Juni 2020. 22,52 Meter – so weit flog der Kirschkern des amtierenden Weltrekordhalters im Jahr 2017 im „Kirschkernweit-spucken“ – einer Disziplin, bei der ein Kirschkern mit möglichst hoher Geschwindigkeit, in einer optimalen Flugbahn so weit wie möglich gespuckt wird. Und es handelt sich hier um eine Sportart, die einer gewissen Ernsthaftigkeit nicht entbehrt, wie Skandale um manipulierte Kirschkerne in der Vergangenheit gezeigt haben. Jedes Jahr ab Mai können talentierte Weitspucker in die Trainingssaison einsteigen. Denn dann reifen die ersten, frühen Kirschen.

Sommerzeit ist Kirschenzeit

Den Anfang der Kirschensaison machen ab Mai/Juni die Süßkirschen. Sie sind je nach Sorte gelb bis schwarzrot und werden vor allem im südlichen Teil Deutschlands und in Niedersachsen angebaut. Man unterscheidet zwischen den saftigen Herzkirschen und den später reifenden, festeren Knorpel- bzw. Knupperkirschen. Ab Juli werden die Sauerkirschen reif. Sie werden in Deutschland vor allem in Rheinland-Pfalz und Sachsen angebaut. Generell gilt: Frisch schmecken Süßkirschen am besten. Doch nicht nur pur überzeugen sie die Genießer, auch in Kuchen und Desserts oder einer pikanten Hauptspeise setzen sie mit einer fruchtig-süßen Note raffinierte Akzente. Sauerkirschen, zu denen die beliebten Schattenmorellen gehören, eignen sich perfekt zum Einmachen, Kochen und Backen und schmecken köstlich zu Waffeln. Ihr leicht säuerliches Aroma ist ein perfekter Partner zu Wild, Geflügel, Chutneys und anderen herzhaften Gerichten. Die Schattenmorelle, eine sehr alte, französischstämmige Sauerkirschsorte, hat entgegen aller Erwartungen übrigens nichts mit Schatten zu tun, sondern stammt vermutlich vom französischen Namen Cerise Chatel Morel ab.

Beliebte, süße Steinfrüchte

Obwohl Süß- und Sauerkirschen botanisch unterschiedlichen Arten angehören, sind sie eng miteinander verwandt: Beide Sorten zählen zum Steinobst aus der Familie der Rosengewächse. Doch Nomen est Omen: Der wichtigste Unterschied liegt im höheren Fruchtsäuregehalt der Sauerkirschen und ihrem dadurch leicht säuerlichen Geschmack.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Rezept: Kirsch-Schnecken aus der Pfanne

Besonders beliebt sind Süßkirschen. Von ihnen wurden im vergangenen Jahr fast 39.000 Tonnen gekauft – im Vergleich zu 1.600 Tonnen Sauerkirschen. Während der Großteil der Kirschen in Baden-Württemberg (3.000 Hektar) geerntet wird, sind sie in Nordrhein-Westfalen besonders beliebt: Dort landen Süßkirschen mit 21,9% der Einkaufsmenge überdurchschnittlich oft im Einkaufswagen. Sauerkirschen sind vor allem im Nordosten der Republik beliebt (21,9% der Einkaufsmenge). Insgesamt wurden 2019 rund 71.000 Tonnen Süßkirschen verspeist.*

(*Quelle: Agrarmarkt Informationsgesellschaft mbH, Destatis)

Klein, aber oho

Kirschen schmecken nicht nur richtig lecker, sie sind auch noch kalorienarm. Neben den Vitaminen A, B und C enthalten sie viele wichtige Nährstoffe wie Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem sind Kirschen im besten Fall auch noch nachhaltig - da sie regional in Deutschland angebaut und geerntet werden können.

Einkauf

Vollreife Kirschen sind sehr saftig und reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Man erkennt sie am besten an ihrer prallen, runden Form. Die Farbe ist kein verlässliches Kriterium. Denn je nach Sorte können sowohl dunkle als auch helle Kirschen besonders süß und aromatisch schmecken. Zusätzlich sollte man beim Einkauf auf einen sattgrünen Stiel achten.

Lagerung

Am besten lagert man die Früchte direkt nach dem Einkauf, in einen Plastikbeutel verpackt, im Kühlschrank – und zwar mit Stiel. So bleiben die Kirschen bis zu drei Tagen frisch. Wer nicht nur von Juni bis Ende August Kirschen essen möchte, kann seinen Kirschen-Vorrat problemlos einfrieren. Dabei den Stein in der Frucht lassen, damit das Aroma erhalten bleibt.

Wichtig: Kirschen erst kurz vor dem Verzehr waschen – so bleiben sie länger frisch.

Zubereitung

Da Kirschen recht empfindlich sind, empfiehlt es sich, sie nur vorsichtig abzubrausen. Den grünen Stiel erst nach dem Waschen abzupfen. Das schon das Aroma und verhindert, dass die Frucht verwässert. Bevor die Kirschen verarbeitet werden, müssen sie – eine etwas lästige Aufgabe – zunächst entsteint werden. Am schnellsten geht das mit einem Kirschentsteiner. Alternativ kann man die Frucht mit einem spitzen Messer halbieren und den Stein heraustrennen.

Tipp: Kirschen lassen sich leichter entsteinen, wenn man sie vorher einige Minuten ins Gefrierfach legt.



© BVE0 / Hendrik Haase
Kirschenernte



© BVE0 / Robert Bodnar T / Shutterstock
Kirschen im Verkauf



© BVE0 / Dmitriva Irina / Shutterstock
Kirschen in Plastikbeutel



© BVE0 / Ariane Bille
Kirschen

Wasser und Kirschen ein No Go – Wahrheit oder Mythos?

Wasser und Kirschen können durchaus zusammen genossen werden. Hier handelt es sich um einen schon seit langem, widerlegten Mythos. Er basiert auf einer Handlungsempfehlung aus längst vergangenen Zeiten, in denen Wasser gelegentlich mit Hefepilzen verunreinigt war. Diese Hefepilze ließen die Kirschen dann im Magen gären und verursachten Blähungen. Heutzutage ist das Gott sei Dank kein Problem mehr. Doch übermäßiger Kirsch-Konsum kann trotzdem Nebenwirkungen haben: Die leckeren Steinfrüchte können nämlich in großen Mengen genossen leicht abführend und harntreibend wirken.



© BVE0 / Ariane Bille
Kirschen

Zero-Waste-Tipp: Kirschkernkissen

Anstatt die übrig gebliebenen Kirschkerne in den Müll zu werfen, einfach mal versuchen ein Kirschkernkissen selbst zu machen. Benötigt werden dafür je nach Kissengröße rund 250 bis 500 Gramm. Die Kerne waschen und dann ca. 10 Minuten lang in einem Topf Wasser auskochen. So lässt sich auch das restliche Fruchtfleisch entfernen. Dann im Backofen bei ca. 100 Grad eine gute Stunde lang trocknen und anschließend in selbst genähte Kissenhüllen füllen. Diese können dann bei Bauchschmerzen, Verspannungen oder kalten Füßen im Backofen oder der Mikrowelle aufgewärmt und als Wärmflaschenersatz genutzt werden.



© BVE0 / Martina Unbehauen / Shutterstock
Kirschkerne

Rezept: Kirsch-Schnecken aus der Pfanne

Ein Hochgenuss für Augen und Gaumen, der sommerliche Fruchtsüße auf den Teller zaubert.

**Vegetarisch / Schwierigkeit: mittel / Zubereitungszeit:
etwa 60 Min.+ 2,5 Std. Gehzeit**

Zutaten für 24 Kirsch-Schnecken:

- 1 Packung Trockenhefe
- 175 ml lauwarme Vollmilch
- 120 g Zucker
- 4 Eier
- 750 g Weizenmehl
- 100 g weiche Butter
- Ca. 10 EL Kirschmarmelade
- 140 g frische Kirschen
- 70 g Puderzucker
- 4 TL Kirschsafft



© BVE0 / Ariane Bille
Kirsch-Schnecken aus der Pfanne



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten

Zubereitung:

- Für den Teig Trockenhefe und warme Milch in einer großen Schüssel vermischen und etwa 15 Min. gehen lassen.
- Zucker, Eier und Mehl dazu geben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig zu klebrig sein sollte, noch etwas Mehl nachgeben. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Inzwischen eine runde Backpfanne (35 cm Durchmesser) einfetten und die Kirschen entsteinen.
- Den Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Teig halbieren. Eine Hälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Marmelade auf dem Teig verstreichen und die Hälfte der Kirschen auf der Marmelade verteilen.
- Den Teig von der langen Seite her eng aufrollen und die Rolle mit einem scharfen Messer in 12 gleich dicke Stücke schneiden. Schnecken kranzförmig in die Mitte der Form setzen. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren und die Schnecken am Ende noch mal 15 Min. gehen lassen.
- Die Schnecken auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 25 Min. goldbraun backen
- Für den Guss Puderzucker und Kirschsafft miteinander verrühren, sodass ein glatter Guss entsteht.
- Schnecken aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen.
- Kirsch-Guss über den Schnecken verteilen und am besten gleich lauwarm genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Kirsch-Schnecken aus der Pfanne



© BVEO / Ariane Bille
Kirsch-Schnecken aus der Pfanne

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin