

Die Kirschsaison ist eröffnet!



Mit Beginn der Kirschsaison ist jedem klar: der Sommer ist da und bietet wieder viele fruchtige Köstlichkeiten, darunter die Kirsche. Ob rot, saftig, süß oder sauer: jeder kennt sie.

Doch nicht nur das Fruchtfleisch ist heiß begehrt, schon früher wurden die Kirschen von Blatt bis Kern verwertet, wobei vieles heute schon in Vergessenheit geraten ist.

Der Harz und auch die Stiele als Teeaufguss beispielsweise lösen bei akutem Husten den Schleim und sind Bestandteile des Entfettungstees, da sie entwässernd wirken.

Kirschblätter, wer hätte das gedacht, sind als Tee, zum Strecken von Tabak oder zum Einlegen von Gurken bestens geeignet. Auch sind sie frisch in Salaten, Suppen oder Saucen ein wahrhaftiger Genuss.

Das Kirschbaumholz liegt unverändert im Trend, wie auch das Kirschkernkissen, welches als Bettwärmer oder wohltuendes Wärmekissen bei Bauchbeschwerden ein wahres Wundermittel ist.

Dennoch: das Fruchtfleisch der Kirsche ist für die menschliche Gesundheit früher wie heute von großer Bedeutung. Das Powerobst mit hohem Vitamingehalt, vielen Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und nur 67 kcal pro 100 Gramm ist nicht nur gesund, sondern auch ein Schlankmacher. Durch Ballaststoffe in der Kirsche wird die Verdauung gefördert. Inhaltsstoffe, wie Vitamin B1, B2, B6, C, Betacarotin, Folsäure, Kalium, Zink, Phosphor und Eisen helfen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärken das Bindegewebe und sorgen für eine jugendlich frische sowie glatte Haut. Anthocyane, die roten Pflanzstoffe, wirken entzündungshemmend, schützen vor der schädlichen Wirkung freier Radikale im Körper und stärken das Immunsystem. Durch die überdurchschnittliche Menge an Kalium und Zink werden unsere Zellen besonders gut versorgt und machen sogar gute Laune. Denn Zink beeinflusst den Stoffwechsel der Hormone, hellt somit die Stimmung auf und steigert die Antriebskraft wie auch die Begeisterungsfähigkeit.

Bei diesen guten Nachrichten macht es besonders viel Spaß voll in die Kirschen zu greifen. Man sollte sie in ihrer recht kurzen Saison bestenfalls jeden Tag genießen um gesund und fit in die Sommersaison zu starten. Dabei sind besonders die Kirschen aus heimischen Anbaugebieten zu empfehlen, denn diese garantieren kurze Transportwege, reif geerntete Früchte und das voll entfaltete Aroma. Das ist besonders wichtig, denn Kirschen reifen nicht nach und sind nur 3-5 Tage kühl gelagert haltbar. Übrigens: als frisch gelten Kirschen mit einem glatten grünen Stiel.

Ob als Saft, Konfitüre, Marmelade, in Kuchen, Saucen oder einfach nur pur- Kirschen sind der gesunde Hochgenuss im Sommer, den man täglich genießen sollte.

Blütenkönigin Laura I.

