

Kirsche

Allgemeines

Die Kirsche gehört zum Steinobst. Es gibt ca. 500 verschiedene Kirscharten, die in Süß-, Sauer- und Wildkirschen unterteilt werden. Ursprünglich stammt die Kirsche wahrscheinlich aus Asien. Heute wachsen Kirschen weltweit in den gemäßigten Klimazonen, der größte Teil kommt jedoch aus Europa.



Sorten

Süßkirschen

Zu den Süßkirschen zählen die dunkelroten bis schwarzen, weichfleischigen Herzkirschen und die gelben bis gelbroten, knackigen Knorpelkirschen. Süßkirschen werden überwiegend roh verzehrt. Gekocht schmecken sie aufgrund ihres geringen Säuregehaltes relativ fad.

Sauerkirschen

Die bekannteste Sorte ist die Schattenmorelle. Sauerkirschen enthalten fast ebenso viel Fruchtzucker wie Süßkirschen, jedoch sehr viel mehr Fruchtsäure.

Lagerung

Kirschen müssen kühl und trocken gelagert werden. Die optimale Lagertemperatur beträgt ca. 7°C. Starke Temperaturschwankungen führen zu Kondenswasserbildung. Dies kann Schimmel und Fäulnis verursachen. Die Früchte sollten immer mit Stiel geerntet werden, da sie so länger frisch bleiben. Kirschen zählen zu den nicht-klimakterischen Früchten, d.h. sie müssen genussreif geerntet werden. Sie geben kaum Ethylen ab und sind nicht ethylenempfindlich.

Präsentation

Um den Verkauf zu fördern, sollten Kirschen möglichst üppig präsentiert werden. Jedoch muss darauf geachtet werden, dass sie nicht gequetscht werden. Deshalb nicht zu hoch, sondern eher flach übereinander schichten. Die Ware bitte regelmäßig überprüfen, damit faule Kirschen nicht die anderen Früchte anstecken.

Verwendung

Süßkirschen werden aufgrund ihrer geringen Säure überwiegend roh verzehrt. Gekocht schmecken sie eher fade. Sauerkirschen können vielseitig z.B. für Konfitüre, Kompott oder Tortenbelag verwendet werden. Roh werden sie eher selten gegessen.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Kirschen sind reich an Mineralstoffen, wie z.B. Kalium, Eisen und Calcium. Außerdem enthalten sie viel Vitamin C und Vitamin A. Auch ihr hoher Gehalt an Carotinoiden und Polyphenolen (sekundären Pflanzenstoffe) wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.