



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Hochsaison für leckere Kirschen

Kann Süßes gesund sein? Natürlich! Eine beliebte „Süßigkeiten“, die auch noch gesund ist, hat jetzt Saison: die köstliche Süßkirsche.

Straelen, 4.6.2024

Im Sommer hat sie hierzulande ihren großen Auftritt: die Süßkirsche. Obwohl: eigentlich gibt es nicht *die* Süßkirsche, sondern ganz schön viele Sorten. Die frühesten aus regionalem Anbau kann man ab Anfang Juni genießen, die späten zum Ende der Saison im August. Während einige Menschen bei Erdbeeren so manche Sorte beim Namen kennen, können das bei den Kirschen nur echte Kenner. Zu den in Deutschland besonders häufig angebauten Sorten zählen die frühreifende, große und saftige Burlat ebenso wie unterschiedliche Arten der knackigen Knorpelkirsche oder die spät reifende Regina, eine große und süße Sorte.

All diese Süßkirschen schmecken nicht nur sehr gut, sie sind außerdem besonders gesund. In ihnen stecken viel Vitamin C, das gut fürs Immunsystem sein soll, Vitamin A sowie Kalium. Letzteres gilt als gut für die Herzgesundheit und den Blutdruck. Die tiefrote Farbe haben die Kirschen von Antioxidantien, denen eine wichtige Funktion gegen Entzündungen und freie Radikale zugeschrieben wird. Die in den Früchten enthaltenen Ballaststoffe unterstützen zudem eine gesunde Verdauung.

Dass wir sie heute hierzulande genießen können, verdanken wir wahrscheinlich den alten Römern. Sie brachten die Kirschen in der Antike vom Schwarzen und vom Kaspischen Meer nach Europa – zunächst in den Süden, aber über die Jahrhunderte traten sie ihren Siegeszug auf dem gesamten Kontinent an. Deutschland gehört heute zu den führenden Produzenten in Europa, was an den guten klimatischen Bedingungen,





engagierten Erzeugerbetrieben und der ungebrochen hohen Nachfrage liegen dürfte. Denn Kirschen lassen sich vielseitig verwenden.

Am besten – da sind sich die Kirschenfans einig – schmecken die Früchte natürlich frisch. Die Profis der Initiative „1000 gute Gründe“ empfehlen, Süßkirschen bald nach dem Kauf zu genießen oder weiter zu verarbeiten, da sie sehr empfindlich sind. Wer sie dennoch aufbewahren möchte, sollte sie kühl lagern. Bei Temperaturen knapp über null Grad und hoher Luftfeuchtigkeit, wie sie einige Kühlschränke mit speziellen Gemüsefächern bieten, können die Kirschen sogar bis zu fünf Tage frisch bleiben. Aber auch die normale Kühlschranktemperatur verlangsamt den Reifeprozess. Am besten gibt man die – noch ungewaschenen – Früchte in einen luftdurchlässigen Behälter, vermeidet Druckstellen und lagert sie getrennt von anderen Obstsorten.

Süßkirschen sind eine beliebte Zutat für zahlreiche Gerichte. Sie eignen sich fürs morgendliche Müsli oder Beigabe zum Porridge ebenso wie in Salaten oder Joghurts. Beliebt sind auch Marmeladen und Gelees aus den frischen Früchten oder ein süßer Snack von in flüssige Schokolade getauchten Früchten. Auch in der Haute Cuisine finden Kirschen Verwendung – zum Beispiel in Saucen, die zu Geflügel serviert werden. Auch vegetarisch sind herzhaft zu Ziegenkäse kombinierte Balsamico-Kirschen ein raffinierter Genuss. Und nicht zuletzt gibt es unzählige köstliche Desserts und Kuchen, die Kirschen einfach unwiderstehlich machen: von der klassischen Schwarzwälder Kirschtorte bis zum sommerlichen Kirsch-Quark-Strudel.

Bei all den Köstlichkeiten läuft vielen das Wasser im Munde zusammen. Zum Glück gibt es die roten Früchte gerade überall im Handel. Und welche Möglichkeiten es für den Genuss neben dem frischen Verzehr noch gibt, dazu kann man sich in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ noch jede Menge Anregungen holen. Neben Rezepten gibt es unter www.1000gutegruende.de auch spannende Hintergrundinfos zu allem, was von Natur aus richtig gut schmeckt. Zu saisonalen Highlights hält die





Initiative Fans von Obst und Gemüse auch auf den sozialen Kanälen Instagram und Facebook auf dem Laufenden.

*Headline: 31 Zeichen, Subline: 141 Zeichen,
Fließtext: 54 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.659 Zeichen*

Download der Word-Datei:



Bild 1: Jetzt freuen wir uns wieder über die Kirschenzeit.



Bild 2: Kirschen sind ein leckerer frischer Snack – und passen bestens zu verschiedenen Gerichten und Desserts.

Bild 1+2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1+2 (Zip):





Bild 3: Köstliche Süßkirschen schmecken frisch unwiderstehlich.



Bild 4: Raffiniertes Rezept: Ziegenkäse-Terrine mit Balsamico-Kirschen

Bild 3+4: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1+2 (Zip):



Bild 5: Die Kirschen sind die Stars unter den Strudel-Zutaten.



Bild 6: Kirsch-Quark-Strudel ist eine leichte sommerliche Nascherei.

Bild 5+6: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 3+4 (Zip):





Ziegenkäse-Terrine mit Balsamico-Kirschen

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

- 400 g französischer Ziegenweichkäse
- 200 g französischer Weichkäse
- 100 g französischer Ziegenfrischkäse
- 200 g französische Ziegenfrischkäsetaler
- 25 g gehobelte Mandeln
- einige Zweige Thymian
- 500 g Kirschen
- 8 EL brauner Zucker
- 250 ml Balsamico
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Weichkäse aus dem Kühlschrank nehmen, für eine Stunde bei Zimmertemperatur lagern und den zimmerwarmen Weichkäse in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Frischkäse und den Frischkäsetalern vermischen. Als nächstes den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

Mandeln und Thymian in die Käsemasse geben und gut vermischen. Nun eine Terrinenform oder eine Backform mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Käsemasse in die ausgekleidete Form drücken und die Terrine für mindestens 1,5 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Den Zucker für die Balsamico-Kirschen in einem kleinen Topf karamellisieren lassen und anschließend mit Balsamico ablöschen.

Währenddessen die Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Kirschhälften mit dem Sud aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten im noch warmen Sud lassen. Terrine stürzen, die Balsamico-Kirschen darüber geben und mit frischem Thymian garnieren.





Kirsch-Quark-Strudel

Zutaten

... für den Strudelteig:

- 250 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 125 ml Wasser
- 3 EL Rapsöl

... für die Füllung:

- 35 g Semmelbrösel
- 35 g gemahlene Mandeln
- 150 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 500 g Topfen (Magerstufe)
- 350 g Kirschen, entsteint
- Puderzucker

Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Diesen mit etwas Öl bepinseln und abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Semmelbrösel und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

50 g weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker hell schaumig aufschlagen. Ein Ei nach dem anderen zufügen und gründlich unterrühren. Dann den





Magerquark untermischen. Die übrigen 100 g Butter schmelzen. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Strudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen. Ein großes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben, dann den Strudelteig darauf zu einer Größe von ca. 40 x 70 cm ausrollen bzw. über die Handrücken ausziehen.

Den Strudelteig mit der Hälfte der geschmolzenen Butter bepinseln. Die Semmelbrösel-Mischung darauf verteilen. Dann die Quarkmasse auf ca. 2/3 des Teiges verteilen, dabei an den Rändern ca. 2 cm aussparen. Die Kirschen auf dem Quark entlang der kurzen Teigseite verteilen. Dann die freien Ränder einklappen und den Strudel mit Hilfe des Geschirrtuchs von dieser Seite her zur unbelegten Seite hin aufrollen. Vorsichtig mit dem Schluss nach unten auf das Backblech setzen und mit etwas Butter bepinseln.

Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte mit der übrigen Butter bestreichen. Den Strudel nach Ende der Backzeit herausnehmen, abkühlen lassen und schließlich mit Puderzucker bestäubt servieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

