Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?

Artikel: Sommerzeit ist Kirschenzeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552351

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sommerzeit ist Kirschenzeit

Kennen Sie Regina und Sam? Nein? Dann vielleicht Heidegger und Hedelfinger? Ab Juni türmen sich wieder Kirschen dieser einheimischen Sorten in hellroten, gelb-roten, dunkelroten oder fast schwarzen Haufen an den Marktständen und versprechen uns den Sommer.

In Japan wird in jedem Frühjahr ein Ereignis mit grösster Spannung erwartet: die Kirschblüte zieht ein ganzes Volk in ihren Bann. Stehen die dort meist rosa blühenden Bäume endlich in vollem Frühlingsschmuck, pilgern Tausende aufs Land, um sich an der Pracht zu erfreuen. Mit Picknickkörben, Tee, Sake, Tanz und Spiel wird bis spät in die Nacht unter dem Blütendach gefeiert. Manche Japaner sollen sogar quer durch das Land reisen, um jeden Tag unter einem anderen blühenden Kirschbaum sitzen zu können. Weniger feierlich, aber fast genauso schön ist es, wenn bei uns im Sommer die Kirschbäume voller glänzend roter, saftig-praller Früchte hängen.

Kirschen sind ein sommerlich leichter und rundum gesunder Genuss. Die früher reifenden, weichfleischigen, oft schwarzen Herzkirschen und die knackigen Knorpelkirschen sind Süsskirschen. Sauerkirschen gibt es als dunkle Weichseln oder gelbe bis hellrote Amarellen. Der Name der bekanntesten Sauerkirschsorte, der Schattenmorelle, hat übrigens nichts mit Schatten zu tun, obwohl die eher kleinwüchsigen Bäume bei Klima und Boden wesentlich anspruchsloser sind als Süsskirschen. Er ist eine Verballhornung aus «Chateau Morel», einem französischen Schloss, in dessen Umgebung noch heute die feinsten Sauerkirschen gezüchtet werden.

Aus jeder schneeweissen Blüte wird eine rote Frucht.

Wahrhaft lukullisch

Die Traubenkirsche (Prunus padus) ist eine heimische Wildart der Kirsche und wächst in ganz Europa in Flussniederungen, Auenwäldern und an Waldrändern. Unsere heutigen Kirschensorten stammen jedoch von der Vogelkirsche (Prunus avium) ab. Deren ursprüngliche Heimat waren Kleinasien und der Balkan, wo sie rund um das Schwarze Meer schon früh kultiviert wurde. Die Perser gaben ihr den Namen «keras», und der römische Feldherr Lucullus, der uns heute eher wegen seines Feinschmeckertums als aufgrund kriegerischer Heldentaten bekannt ist, brachte die ersten Kirschbäumchen nach Rom. Römische Soldaten und Siedler verbreiteten die Pflanze schnell in Süd- und Westeuropa, wobei wohl die veredelte Süsskirsche zuerst kam, später dann die Sauerkirsche (Prunus cerasus).

Heute stammen vier Fünftel der Weltproduktion aus Italien, Frankreich und Deutschland. Da die Früchte bei längerem Regen oft aufplatzen, züchtete man in der Schweiz die vermutlich regenfestesten Kirschsorten der Welt.

Kirschen in der Küche

Süsskirschen eignen sich besonders zum Rohessen. Sie müssen beim Verkauf einen Stiel haben – je grüner und glatter der Stiel, desto frischer die Frucht. Angebote zum Selbstpflücken sind oft günstig – und frischer geht es eben nicht. Am besten futtert man die süssen Früchtchen gleich auf; muss man sie länger aufbewahren, breitet man sie auf einem Tablett aus und stellt sie kühl. Kirschen sind im Kühlschrank zwei, drei Tage lang haltbar, Knorpelkirschen etwas länger als Herzkirschen. Sauerkirschen entwickeln ihr feines Aroma am besten, wenn man sie in Desserts und Cremes, zu Kompott oder Marmelade verarbeitet.

Keine Kirsche

Die Acerola- oder Antillen-Kirsche wird zwar so genannt, stammt aber aus einer ganz anderen Pflanzenfamilie, den Malpighiengewächsen, deren bekannteste Vertreter die Lianen sind. Sie wird vor allem in der Karibik angebaut und gilt als die Frucht mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt: reife Acerolas enthalten 2000 bis 3000 Milligramm pro 100 Gramm. Orangen und Zitronen, ja selbst Sanddorn können da nicht mithalten. Das sehr weiche und saftige Fruchtfleisch der Acerola ist empfindlich und würde bei einem Transport unweigerlich beschädigt. Darum wird nur der Saft exportiert.

Kirschen in Nachbars Garten

Bei den schon etwas betagten Nachbarn durfte ich als Zehnjährige auf den herrlich tragenden Kirschbaum klettern und nach Herzenslust knackige, vollreife Kirschen futtern. Ich werde es nie vergessen – da oben zu sitzen, in den blauen Himmel zu schauen, sonnenwarme Kirschen, die besten der Welt, in beiden Backen, das war für mich der Inbegriff des Sommers. Anschliessend schleppten meine Mutter und ich auch noch eine ganze Waschwanne voller Kirschen nach

Hause – und assen sie innerhalb von drei Tagen vollständig leer.

Rote Kirschen ess ich gern, schwarze noch viel lieber.

Volkslied

Sollten auch Sie von Kirschen nicht genug bekommen können: isst man mehr als etwa ein Pfund auf einmal, sollte man nicht zuviel Wasser dazu trinken. Auf und in der Schale befinden sich Hefezellen, die im Magen einen Gärungsprozess auslösen können, aber normalerweise von der Magensäure abgetötet werden. Verdünnt man die Magensäure mit Wasser, erschwert man ihr das Bekämpfen der Gärung. Die Folge können Bauchschmerzen sein.

Erstaunliche Wirkung

Dass Kirschen nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund sind, ist nichts Neues. Die bedeutendsten Vitamine in den Kirschen sind B-Vitamine, Vitamin C und Folsäure – besonders wichtig für schwangere Frauen. Ausserdem enthalten sie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen, was sie zum idealen Obst für Kinder macht. Diese Mineralstoffe sind unentbehrlich für Wachstum, Knochen- und Zahnaufbau.

Kirschen sind aber auch reich an sekundären Pflanzenstoffen, vor allem an Anthocyanen. Diese Pflanzenfarbstoffe, die zum Beispiel auch in Brombeeren und schwarzen Johannisbeeren vorkommen, wirken sich wegen ihrer antioxidativen Eigenschaften positiv auf Herz und Kreislauf aus und schützen vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt. Sogar eine krebsvorbeugende Wirkung wird den Anthocyanen nachgesagt. Ausserdem hemmen die bioaktiven Inhaltsstoffe der Kirschen Enzyme, die am Entzündungsgeschehen von Gicht und rheumatischen Erkrankungen beteiligt sind.

Zwei recht erstaunliche Ergebnisse fanden amerikanische Wissenschaftler der Universität von Michigan heraus – einem Staat, in dem traditionell viele Kirschen angebaut werden.

Bei Versuchen mit schmerzgeplagten Magen- oder Arthritis-Kranken hatten Kirschen eine deutliche schmerzstillende Wirkung. Offenbar greifen die Anthocyane im Körper an den gleichen Stellen an wie die bekannten Schmerzmittel Acetylsalicylsäure und Ibuprofen. Der Leiter der Forschungsgruppe, Muralee Nair, zeigte sich fasziniert davon, dass zwanzig Kirschen die gleiche Wirkung zeigten wie ein bis zwei Aspirintabletten.

Er stellte weitere Studien an Kirschen an und fand heraus, dass die Kirsch-Anthocyane im Laborversuch Bauchspeicheldrüsenzellen dazu anregten, wesentlich mehr Insulin zu produzieren. Nair und seine Kollegen hoffen, diese Forschungsergebnisse für die Diabetes-Vorbeugung nutzbar machen zu können. Ein zuckerfreier Kirschsaft könnte aber auch Diabetikern helfen, ihren Blutzuckerspiegel zu senken. Bis solche Extrakte allerdings im Handel erhältlich sind, muss der Erfolg einer solchen Behandlung erst in grösseren Studien gezeigt werden.

In der Schönheitspflege soll ein Brei aus frischen Kirschen schlaffe Haut straffen und für rosigen Teint sorgen. Aber nicht nur die Früchte tun der Gesundheit gut. Kirschkerne sind zwar ungeniessbar – aber das Kirschkernkissen als altes Hausmittel für Wärme- oder Kälteanwendungen hat Vorteile gegenüber der Gummiwärmflasche, da es die Wärme länger hält, beim ersten Auflegen aber nicht so heiss ist. Kirschenstiele (Cerasi stitipes), die vor allem Gerbstoffe und Glykoside enthalten, werden in der Naturheilkunde als Tee zur Entwässerung eingesetzt, gegen Harnstauungen, bei Harnwegsentzündungen, Gicht, Arthritis, Durchfall und Zellulitis. • CR

«Die Lust der Knaben und der Vögel» nannte der Kulturhistoriker Victor Hehn die Kirschen in seinem Klassiker des 19. Jahrhunderts über «Kulturpflanzen und Hausthiere».

Kirschkernkissen kann man auf der Heizung oder in der Nachwärme eines Backofens (nicht über 150 Grad) aufheizen.