



Die Süsskirsche als Jungbrunnen

Die bei jung und alt beliebte Sommerfrucht ist mehr als eine fruchtig-frische Gaumenfreude. In vielen Regionen prägen Süsskirschenbäume die Landschaft; wenn die Frucht während ihrer Saison auch unseren Speisezettel prägt, kommt zum Augen- und Gaumenschmaus ein auf schmackhafte Weise erwirkter Gesundheitseffekt hinzu. Der Harnsäurespiegel im Blut sinkt, die Bindegewebe straffen sich, hautschädigende freie Radikale werden neutralisiert, Knochen und Nerven gestärkt, der Organismus entgiftet, das Blut gereinigt und die Zellen entwässert. Eine Kirschenkur belebt Körper und Geist, die saftige Frucht verjüngt und erfrischt – sie macht fit für den Sommer.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Das prallvoll mit wertvollen Gesundheitsstoffen gefüllte Steinobst enthält ein spezielles Fruchtaroma, das dazu verleitet, mehr und mehr von dieser Frucht zu essen. Werden wir «süchtig» nach Süsskirschen, kommt das im Gegensatz zu sonstigen Süchten unserer Gesundheit zugute. Dieses Verlangen nach mehr sollten Kirschenerzeuger gezielt fördern und damit ihren Absatz steigern beziehungsweise die Kunden an den Hof binden. Absolut frische, schadfreie Früchte in optimaler Reife, Saftigkeit und Knackigkeit gewähren, dass der Konsument die Früchte rasch verzehrt und Lust auf mehr entsteht. Er kommt immer wieder und schöpft die Kirschensaison voll aus. Gelingt es dem

Kirschenanbieter, neben dem vollen Genuss auch noch das Wissen um die Gesundheitswirkungen zu vermitteln, ist der Absatz gesichert.

Ausgewogene Inhaltsstoffe

In Bezug auf das, was an wertgebenden Inhaltsstoffen in ihr steckt, ist die Kirsche keine ausgesprochene Frucht der Superlative. Aber sie enthält ausgewogene Mengen an allem, was unserem Organismus gut tut. Ein 500 g-Schälchen pro Tag, möglichst die ganze Kirschensaison über genossen, wirkt als Körperputzer und Jungbrunnen. Die Kombination der Inhaltsstoffe machten diese Steinobst zu einem idealen Naturheilmittel bei Entzündungen, Rheuma, Gicht, Gewebeschwäche und Schadstoffen im Körper.

In überdurchschnittlicher Menge enthält die Kirsche den Mineralstoff Kalium und das Spurenelement Zink. Kalium spielt eine zentrale Rolle bei der Zellversorgung und unterstützt die entwässernde Wirkung der Kirsche. Zink, auch als «Glücklichmacher» bezeichnet, nimmt Einfluss auf den Stoffwechsel der Hormone, die unsere Stimmungslage, Begeisterungsfähigkeit und Antriebskraft steuern. Vorzeitigem Ergrauen der Haare beugt eine gute Versorgung mit Zink ebenfalls vor.

Auch die Gehalte an bioaktiven Substanzen wie Anthozyane (rote Pflanzenfarbstoffe) können sich sehen lassen. Sie helfen, die Bindegewebe zu einem kräftigen Geflecht aufzubauen. Zugleich schützen sie Haut und Gewebe vor zellschädigenden freien Radikalen, die unsere Haut rascher welken und altern lassen. Anthozyane hemmen auch Entzündungen und wirken Parodontose entgegen.

Je intensiver rot die Frucht der Kirsche gefärbt ist, desto mehr gesundheitsfördernde Anthozyane enthält sie. Diese zu den Flavonoiden aus der Stoffgruppe der Polyphenole zählenden rot-violetten Farbträger gelten zudem als effektive Helfer gegen Krebs, Thrombosen, Infarkte, Arterienverkalkung und Schlaganfälle. Kirschen sind also wirksame Herz- und Kreislauf-Schutzmittel – und das auf so genussvolle Weise.



Lucullus sei Dank

Dem Urahn aller Gourmets, der römische Feldherr Lucius Lucullus, verdanken wir die Edelkirsche. Seine militärischen Errungenschaften sind längst vergessen, nicht aber seine Kriegsbeute. Er brachte die ersten grossen, saftigen Süsskirschen aus der pontischen Stadt Kerasos an der Schwarzmeerküste Kleinasien nach Rom. Als ausgeprägter Feinschmecker räumte Lucullus dem als Tribut mitgebrachten Kirschbäumchen auf seinem Triumphwagen den zentralen Platz ein. Die seiner Meinung nach kostbarste Kriegsbeute verbreiteten die Römer in ganz Mitteleuropa.

Historisches Heilwissen und Mystik

Dem Kirschbaum haften allerlei eher unheimliche Mythen an. Auch der Symbolwert erscheint widersprüchlich. Der Todesgöttin Artemis war der Kirschbaum geweiht, auch bei den Germanen galt die Kirsche als Todessymbol. Die christliche Symbolik stempelte die Kirsche zur verbotenen Frucht. In Japan dagegen wird kein anderer Baum so sehr verehrt. Ihm zu Ehren findet seit 1000 Jahren das Kirschblütenfest statt. Aus diesem Land stammen auch die zahlreichen Zierkirschen, die unvergleichlich üppig blühen, aber keine Früchte tragen.

Unsere Vorfahren nutzten den sagenumwobenen Baum ganzheitlich, also auch die Blätter, Stiele, Steine, das Holz und Harz. Kirschbaumholz liegt unverändert im Trend, die übrigen Nutzungsmöglichkeiten gerieten grösstenteils in Vergessenheit. Der griechische Arzt Dioskurides, 1. Jh. n. Chr., übersah auch die Frucht nicht. Er empfahl Kirschen als «gut dem Bauch» und als Blutbildner.

Kirschblätter, jung gepflückt, ergeben in Mischungen mit Walderdbeere-, Himbeer- und Brombeerblättern einen wertvollen Haustee. Die Blätter eignen sich auch zum Einlegen von Gurken. Tabak lässt sich mit getrockneten Kirschblättern strecken. Frische



Blätter und selbst die Blüten kann man Salaten, Saucen und Suppen beigegeben.

Fruchstiele lösen als Teeaufguss bei anhaltendem Husten den Schleim. Sie wirken zugleich entwässernd und sind deshalb Bestandteile von Entfettungstees.

Baumharz, auch als «Kirschgummi» oder «Katzengold» bezeichnet, nutzten unsere Vorfahren als Hustentrank, indem sie frische Harzklumpen in Wein auflösten.

Kirschkerne eignen sich nicht nur für Wettbewerbe im Steine-Weitspucken. In schlechten Zeiten wurde ihr 35%-iger Ölgehalt genutzt. Heute wieder gebräuchlich sind Kirschkerne als Bettwärmer. Eingeñäht in Leinenstoff und aufgeheizt auf dem Kachelofen oder im Mikrowellenherd kann man damit das Bett vorwärmen, kalte Füsse daraufstellen oder bei Unwohlsein ein solches Kirschkernkissen («Steinsack») auf den Bauch legen.

100 g frische Süsskirschen enthalten:

kcal/kJ	67/280	Kalium	200 mg
Wasser	82 g	Kalzium	20 mg
Kohlenhydrate	13 g	Phosphor	20 mg
Eiweiss	0,9 g	Magnesium	10 mg
Fett	0,4 g	Chlor	30 mg
Rohfaser	0,4 g	Natrium	3 mg
Säure	0,6 g	Schwefel	8 mg
Vitamin C	15 mg	Eisen	0,4 mg
Vitamin E	0,1 mg	Zink	0,15 mg
Vitamin B ₁	0,05 mg	Kupfer	0,10 mg
Vitamin B ₂	0,04 mg	Bor	0,30 mg
Vitamin B ₃	0,08 mg	Mangan	0,10 mg
Vitamin B ₅	0,03 mg	Fluor	0,02 mg
Vitamin B ₆	0,04 mg	Jod	0,015 mg
Folsäure	0,02 mg	Kobald	0,005 mg