Sommergenuss: Jetzt ist Zeit für Süßkirschen

OBST Kirschen überzeugen mit Aroma, gesunder Vielfalt und spannender Herkunft



Süßkirschen sind in erster Linie Naschfrüchte und wandern meist direkt von der Hand in den Mund.

BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Süßkirschen wandern meist direkt von der Hand in den Mund. Aber auch in der Küche zeigen sie sich äußerst vielseitig – etwa im Obstsalat, in Smoothies, in Frozen Joghurt oder einem cremigen Dessert. Herzhaften Gerichten wie sommerlichen Salaten, Flammkuchen oder einer Kirsch-Caprese mit Mozzarella verleihen sie eine aromatisch-fruchtige Note.

Die Süßkirsche (Prunus avium) gehört als Steinobst zur Familie der Rosengewächse. Sie stammt von der im Kaukasus wild vorkommenden Vogelkirsche ab und wurde zunächst im Schwarzmeerraum kultiviert. Heute wird sie weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut. Hierzulande umfasst die Anbaufläche für Süßkirschen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 5.700 Hektar (2025). Die Top-Anbauländer sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern. Da der heimische Anbau den Bedarf nicht decken kann, werden Süßkirschen vor allem aus der Türkei, Spanien und Griechenland importiert.

Ob gelb, gelb-rot, hell- oder dunkelrot – im Allgemeinen wird zwischen weichfleischigen, saftigen Herzkirschen und festfleischigen, knackigen Knorpelkirschen unterschieden. Knorpelkirschen sind aufgrund ihres festeren Fruchtfleischs etwas länger haltbar und daher besonders häufig im Handel zu finden.

Kirschen sind mit ihrem hohen Wasseranteil kalorienarm. Sie liefern neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (13 Prozent) auch Fruchtsäuren und Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, B-Vitamine wie Folsäure sowie Vitamin C. Ihre rote Farbe verdanken alle Sorten vor allem den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und als Antioxidanzien zellschützend wirken können. Je dunkler das Rot, desto höher ist der Anteil.

Ein alter Mythos lautet: Zu Kirschen soll man kein Wasser trinken, sonst bekommt man Bauchweh. Vermutlich geht diese Warnung auf Zeiten mit schlechterer Trinkwasserqualität zurück, was eher die Beschwerden verursacht hat, als die Kirschen selbst. Diese Sorge ist heutzutage aber unbegründet. Bei empfindlichen Menschen können größere Mengen Kirschen aber Blähungen verursachen. Denn auf der Schale können von Natur aus Hefen vorkommen, die den Fruchtzucker vergären und dabei Kohlendioxid bilden. Deshalb ist es ratsam, Kirschen vor dem Verzehr stets gründlich zu waschen.

Heimische Süßkirschen haben von Juni bis August Saison. Regionale Ware findet man häufig auf Wochenmärkten oder direkt beim Obsthof – teilweise auch zum Selberpflücken. Reife, frische Früchte sind prall und sortentypisch gefärbt, mit glänzender Haut und grünem, glattem Stiel. Wenn der Stiel fehlt oder die Früchte Risse und Druckstellen haben, können Mikroorganismen leichter eindringen und den Verderb beschleunigen.

Kirschen werden von Hand und reif geerntet, da sie nicht nachreifen. Zu Hause am besten möglichst rasch essen oder verarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie auf Küchenpapier in einer Dose gelagert zwei bis drei Tage lang frisch. Die Früchte erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abspülen und anschließend entstielen oder als Naschobst mit Stiel servieren. Wird der Stiel vorher entfernt, geht durch die offene Stelle an der Frucht beim Waschen Saft und Aroma verloren.

Punktehandel wird zukünftig sanktioniert

MOBILITÄT Änderung des Straßenverkehrsgesetzes tritt am 1. Juli in Kraft



Beim Straßenverkehrsgesetz treten Änderungen in Kraft: Unter anderem wird ab dem 1. Juli der Punktehandel bei Ordnungswidrigkeiten im Straßenverkehr verboten.

BILD: PIXABAY/BLICKPIXEL

IM NORDWESTEN/PM – Wer am Punktehandel beteiligt ist, muss in Zukunft mit Konsequenzen rechnen. Darauf weist der ADAC in einer Pressemitteilung mit Blick auf die zum 1. Juli in Kraft tretende Aktualisierung des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) hin. Künftig ist es verboten, eine Behörde durch falsche Angaben zur Beteiligung an einer Ordnungswidrigkeit zu täuschen oder entsprechende Dienstleistungen anzubieten. Verstöße können mit einem Bußgeld von bis zu 30.000 Euro geahndet werden. Der ADAC, der sich laut Mitteilung seit vielen Jahren für die Schließung dieser Gesetzeslücke eingesetzt hat, begrüßt den Schritt als wichtigen Beitrag für mehr Verkehrssicherheit.

Die StVG-Novelle enthält darüber hinaus eine gesetzliche Grundlage für eine weitgehend automatisierte Überwachung von Parkverstößen im ruhenden Verkehr durch sogenannte Scancars. Damit sollen sowohl Schwarzparker (Parken ohne entsprechende Berechtigung) als auch Falschparker (Parken im Haltverbot) erfasst werden können. Ob und in welchem Umfang sich diese Technik in der Praxis bewährt, bleibt abzuwarten. Aus Sicht des ADAC können Scancars Kommunen und Gemeinden zwar bei der Ahndung von Parkverstößen unterstützen, sie sind jedoch keine flächendeckende Lösung und lösen nicht das grundsätzliche Parkplatzproblem.

Für Verbraucher wird auch eine weitere Änderung relevant: Die Frist für die Verfolgungsverjährung von Verkehrsordnungswidrigkeiten wird von drei auf sechs Monate verlängert. Konkret bedeutet das, dass Autofahrer nach einem Verkehrsverstoß deutlich länger als bisher mit einem Bußgeldverfahren rechnen müssen.

Außerdem schafft die Gesetzesänderung die Grundlage für den digitalen Führerschein. Dieser soll im Laufe des Jahres über eine Smartphone-App zur Verfügung stehen, sobald die technischen Voraussetzungen erfüllt sind. Der klassische Scheckkartenführerschein bleibt weiterhin uneingeschränkt gültig.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg





Mit graviertem Boden:
„Sonderedition Nordwest-Zeitung“

Limitiert auf 80 Exemplare!

TUTIMA Glashütte/SA Uhr
M2 Coastline 6150-94
Sonderedition 80 Jahre NWZ

- ✓ Gehäuse: Reintitan
- ✓ Band: Reintitanband
- ✓ Durchmesser: 43 mm
- ✓ Werk: Automatikwerk Kal. Tutima 330

1.950,00 €

Bitte beachten Sie:
Unsere exklusiven Uhren werden nach Bestellung extra angefertigt und haben eine Lieferzeit von ca. 6-8 Wochen.

Nordwest SHOP

nordwest-shop.de oder telefonisch bestellen unter: 0441/9988-3310