

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KIRSCHEN: SÜSS & GESUND.

Rot, saftig, kalorienarm und überaus aromatisch: Ab Juni ist gut Kirschen essen! Gut gekühlt sind die Früchte wunderbar erfrischend, bestehen sie doch zu 85 Prozent aus Wasser. Ein optimaler Sommer-Snack also!

LUKULLISCHER GENUSS

Kirschen sind seit Jahrtausenden begehrt. Bereits zur Steinzeit sammelte man Kirschen als Wildfrüchte. Die köstlichen dicken Zuchtkirschen wurden rd. 74 v. Chr. vom römischen Feldherrn Lucullus aus Kleinasien nach Europa gebracht. Die Römer verbreiteten die zuckersüßen Früchte und heute werden Kirschen weltweit angebaut. In Asien, vor allem in Japan, sind Kirschen sogar heilige Bäume. Die Kirschblüte ist dort Festzeit, an der sich die ganze Nation an der Blütenpracht erfreut und unter den Bäumen weilt.

NUR REIF ERNTEN

Es gibt an die 500 verschiedene Süßkirschen- und Weichselsorten. Doch nicht nur geschmacklich, auch am Aussehen unterscheiden sich die Früchte. Wer etwa bei Kirschen nur „Rot sieht“, liegt falsch. Das Farbenspektrum reicht von Gelb bis nahezu Schwarz. Kirschen sollten übrigens nur vollreif gepflückt werden, sie reifen nämlich nach der Ernte nicht mehr nach.

BIOAKTIVER FITMACHER

Kirschen sind ein leichter Genuss. 100 Gramm liefern nur 60 Kilokalorien. Für die Süße sind Frucht- und Traubenzucker sowie der Zuckeralkohol Sorbit verantwortlich. Sorbit ist neben den Ballaststoffen auch der Grund, warum Kirschen – in größerer Menge genossen – leicht abführend wirken. Bei Verstopfungsneigung ist es daher sinnvoll, während der Saison täglich eine Handvoll Kirschen zu essen. Die besonders in Weichseln enthaltenen Fruchtsäuren regen Appetit und Verdauung an. Was Kirschen noch wertvoll macht: Vitamine (v. a. C, Folsäure), Mineralstoffe (v. a. Eisen, Kalium) und die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe. Wer besonders den dunkelroten Herzkirschen zugetan ist, hat es gut, denn: je intensiver rot die Kirsche ist, desto mehr gesundheitsfördernde Anthozyane sind enthalten. Diese zu den Flavonoiden zählenden Farbstoffe schützen vor zellschädigenden freien Radikalen und beugen Entzündungen vor. In der Volksheilkunde werden Kirschen bei Nieren- und Blasenentzündungen eingesetzt.

BESSER BIO!

Die gute Mischung an wertvollen Inhaltsstoffen macht Kirschen zu einem mehr als wertvollen Obst. Bio-Obst enthält in der Regel besonders viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Weiteres Plus: Wer in eine Bio-Kirsche beißt, schluckt keine Pestizide. Gegen schädliche Insekten setzen Biobauern natürliche Feinde ein. Wer während der Kirschsaison also täglich eine Hand voll Bio-Kirschen genießt, tut sich rundum etwas Gutes.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Keine Frage, am besten schmecken Kirschen direkt vom Baum. Wer im Laden kauft, sollte ein paar Regeln beachten: Kaufen Sie nur vollreife Kirschen, unreife Früchte reifen nicht mehr nach. Frische Kirschen erkennen Sie daran, dass der Stengel noch fest in der Frucht verankert ist. Kirschen sind im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage haltbar. Die Früchte eignen sich auch sehr gut zum Einfrieren oder Einkochen. Wer Angst vorm „Wurm“ im Fruchtfleisch hat, sollte die Früchte eine Viertelstunde lang ins lauwarme Wasser legen, die Maden kriechen dann heraus.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Kirschen werden meist frisch verzehrt. Sie schmecken aber auch in Obstsalat oder Joghurt, als Belag auf Obstkuchen, zu Soufflés, im Strudel, als Kompott, Saft oder Marmelade und sogar in der Soße zu Fleisch.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1-2 Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
300 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Petersilwurzel, Zuckerschoten, Spargel)
2-3 EL Olivenöl
750 ml Wasser
8 Pfefferkörner
Muskatnuss oder -blüte
Ingwer
Kreuzkümmel
Zitronengras
Salz

5 altbackene Semmeln (oder 250 g Knödelbrot)
125 ml Milch
1 Zwiebel
20 g Butter
500 g Spinat
2 Eier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Brösel (nach Bedarf)
Salbeiblätter
40 g Butter
Salz
Parmesan

5 Eiklar
1 Prise Salz
200 ml Buttermilch
5 Eidotter
2 EL Honig
Schale einer Zitrone
90 g Vollkornmehl
30 g Butter
250 g Kirschen
1 EL Honig
Staubzucker zum Bestreuen

140 g Butter
100 g Zucker
4 Dotter
40 g Schokolade
150 g Mandeln (oder andere Nüsse)
50 g Brösel
4 Eiklar
250 g Kirschen oder Weichseln

KIRSCHEN

Klare Suppe mit Frühlingsgemüse

(4 Portionen)

Kartoffeln, Zwiebeln und Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten. Mit Wasser aufgießen, würzen und rund 15 bis 20 Minuten leicht kochen. Zuckerschoten erst 5 Minuten vor Garende dazugeben. Ingwerscheiben und Zitronengras vor dem Servieren entfernen.

Spinat-Knödel mit Salbeibutter

(4 Portionen)

Semmeln würfeln, mit heißer Milch übergießen. Zwiebel hacken, in Butter glasig anlaufen lassen. Spinat in wenig Wasser dünsten, überkühlen lassen und hacken. Zwiebel, Spinat, Eier zur Masse geben. Würzen. Ist die Knödelmasse zu weich, Brösel untermischen. Etwa 30 Minuten rasten lassen. Mit nassen Händen Knödel formen, in siedendem Wasser oder im Wasserdampf garen. Salbeiblätter hacken, in etwas Butter aufschäumen, salzen. Die Knödel mit Salbeibutter und gehobeltem Parmesan servieren. Dazu grünen Salat reichen.

Buttermilchscharren mit Kirschen

(4 Portionen)

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eiklar mit einer Prise Salz zu einem sehr festen Eischnee schlagen. Buttermilch, Eidotter, Honig, Zitronenschale und Mehl zu einem Teig verrühren. Zuletzt den steifen Eischnee unterheben. In einer großen Pfanne mit hitzebeständigem Griff Butter erhitzen und den Teig vorsichtig hineingießen, kurz anbacken und im heißen Backrohr 5 Minuten weiterbacken. Scharren wenden und weitere 5 Minuten fertig backen. Inzwischen die Kirschen in einer heißen Pfanne kurz schwenken und mit Honig süßen.

Den fertigen Scharren mit 2 Gabeln in Stücke reißen, mit Staubzucker bestreuen und auf den Kirschen servieren.

Für die Jause: Schoko-Kirschenkuchen (eine süße Verführung!)

(12 Portionen)

Butter flaumig rühren, Zucker, Dotter, weiche Schokolade einrühren, geschälte, geriebene Mandeln, Brösel und Schnee unterrühren. Die Masse in eine gefettete Tortenform füllen, mit Kirschen belegen und bei 190 °C ca. 50 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at