



# APFELBLATT



Familie Claus Viets - Plantagenweg 2 - 21629 Mienenbüttel

E-Mail: [info@apfeland.de](mailto:info@apfeland.de)

## Sommerzeit ist Kirschenzeit

Im April und Mai haben uns die blühenden Kirschbäume noch mit ihrem Anblick verzaubert. Jetzt ist sie endlich da – die Kirschenerntezeit. Sie ist zwischen Juni und August. Die reifen, saftigen Vitaminbomben gibt es jetzt bei ihrem Obstbauern, im Hofgeschäft, im Straßenverkauf, auf Wochenmärkten und auch im Supermarkt zu kaufen. Mittlerweile bieten fast alle Discounter speziell Produkte aus der Region an, wovon der umweltbewusste Käufer Gebrauch machen sollte. Leckere Kirschen-Rezepte stehen hoch im Kurs. Ob als Marmelade, Kompott, Saft, alkoholische Getränke wie z.B. Kirschbrände, im Kuchen, mit Zucker veredelt oder einfach nur frisch vom Baum. Kirschen schmecken nicht nur köstlich süß, sondern sind auch noch gesund, zudem fettarm und enthalten viele Vitamine.

### Kirschen: Kalorien und Nährstoffe

Kirschen haben kaum Kalorien: In 100 Gramm Süßkirschen stecken nur 52kcal, Sauerkirschen haben gerade einmal 22 kcal. Weil Kirschen nicht nachreifen, werden sie zur Erntezeit reif gepflückt, verkauft und sollten dann möglichst rasch verzehrt werden. Zwei bis drei Tage halten sie sich im Kühlschrank. Vor dem Essen sollten die Kirschen in stehendem Wasser vorsichtig gewaschen werden, da die dünne Haut unter dem fließendem Wasserstrahl schnell aufplatzt. Unter der Haut der Kirschen steckt viel Gesundes. Folgende Nährstoffe sind in Kirschen enthalten:

- |             |            |
|-------------|------------|
| •B-Vitamine | C-Vitamine |
| •Folsäure   | Eisen      |
| •Kalium     | Calcium    |
| •Magnesium  |            |

Außerdem liefern Kirschen sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Wer mag, kann zu den Kirschen übrigens problemlos Wasser trinken. Das alte Gerücht, Kirschen und Wasser würden Bauchschmerzen verursachen, ist mittlerweile längst widerlegt. Bauchweh kriegt höchstens, wer zu viele Kirschen isst.

Einige beliebte und bekannte Kirscharten, deren Anbau vom ESTEBURG – Obstbauzentrum empfohlen wird, sind:

- |                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| * Earlise                        | * Burlat  |
| * Narana (eine neue Sorte)       |           |
| * Valerij Tschkalow (neue Sorte) |           |
| * Merchant                       | * Bellise |
| * Vanda                          | * Carmen  |
| * Kordia                         | * Regina  |



**Ein Tipp: Die Kirschkerne sammeln, in heißem Wasser abwaschen und in ein kleines Kissen einnähen. Dieses sogenannte Kirschkernkissen kann man bei Bedarf im Backofen erwärmen bzw. im Kühlschrank kühlen. So hat man wahlweise ein Wärmekissen oder Kühlkissen zur Linderung von schmerzenden Stellen.**

### Kirsch-Clafoutis (eine französische Nachspeise)

#### Zutaten:

- \* 1 kg Kirschen
- \* 4 Eier
- \* 150 g Zucker
- \* 1 Päckchen Vanillezucker
- \* 200 g Crème fraîche
- \* 125 g Mehl
- \* 125 g gemahlene Mandeln
- \* 180 ml Milch
- \* 2 EL Kirschwasser (nach Belieben)
- \* 1/4 TL Zimtpulver
- \* 1 Msp. gemahlene Nelken
- \* Butter für die Form
- \* Puderzucker zum Bestäuben



Für 6-8 Personen (8 Stück)

#### Zubereitung:

- \* Kirschen waschen und entsteinen. Eier mit Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Crème fraîche einrühren. Nach und nach erst Mehl und Mandeln, dann Milch, nach Belieben Kirschwasser, Zimt und Nelken unterheben.
- \* Ofen auf 200° vorheizen, die Form fetten. Den Teig einfüllen, die Kirschen darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Den Clafoutis mit Puderzucker bestäuben und heiß mit kalter Vanillesauce oder einer Kugel Vanille- oder Mandeleis servieren.