



Katrin Wehrle
 Diätassistentin,
 Ernährungsberaterin/DGE
 Haben Sie Fragen an
 Frau Wehrle? Dann rufen Sie
 an unter: 07751-8961771



Schmidt's Ernährungsservice

Jetzt ist gut Kirschen essen!

Kleine Frucht - viele Vitamine

Kirschen sind kleine Vitaminbomben. Sie enthalten viel Vitamin C, welches unser Immunsystem unterstützen kann. Daneben sind sie reich an B-Vitaminen wie Folsäure sowie an den Mineralstoffen Kalium und Eisen.

Jetzt ist gut Kirschen essen!

Von Juni bis August haben Kirschen Saison, dann gibt es die heimischen Früchte im Angebot. Kirschen schmecken pur aus der Hand oder auch verarbeitet in fruchtige Kuchen, als Füllung für Pfannkuchen oder in Quarkspeisen. Auch zu pikanten Gerichten sind Kirschen delikate Begleiter; Schweinefilets oder Salate bekommen mit einer Kirschsauce eine fruchtige Note. Zudem können die Früchte hervorragend als Konfitüre eingemacht werden. Kirschen lassen sich leichter entsteinen, wenn man sie vorher einige Minuten ins Gefrierfach legt. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich ungewaschene Ware bis zu drei Tage. Am besten schmecken sie aber, wenn sie gleich gegessen werden. Der Stiel sollte erst nach dem Waschen abgezupft werden, da ansonsten zu viel des geschmacksintensiven Fruchtsafts verloren geht.

Kirschauflauf

Für den Kirschauflauf können Sie frische Früchte, oder auch Kirschen aus dem Glas verwenden. Häufig handelt es sich hier um Schattenmorellen, die bereits fertig entsteint, in Kirschsauce eingelegt und gezuckert sind. Den Kirschsauce können Sie für Fruchtsoßen oder Tortengüsse weiter verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

8	Vollkornbrötchen oder
400 g	Brotreste
¼ l	Milch (3,5% Fett)
1 Prise	Salz
	Schale einer Zitrone
40 g	Zucker
3	Eier
100 g	Magerquark
350 g	Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
1 EL	Butter zum Ausfetten
40 g	gehackte Mandelkerne

Zubereitung:

Heiße Milch, Salz und geriebene Zitronenschale über die grob gewürfelten Brötchen gießen und durchziehen lassen. Die Kirschen abtropfen lassen oder bei Verwendung von frischen Kirschen entsteinen und zusammen mit den Eiern, Zucker und dem Quark unter die Brötchenmasse mischen. Dann die Masse in eine mit Butter gefettete Auflaufform füllen. Den Auflauf mit Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Dazu Vanillesoße oder Fruchtsoße servieren.

Nährwerte pro Person:

552 kcal, 23 g Eiweiß, 14 g Fett, 71 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe



„Kirschen gegessen, Wasser getrunken, Bauchweh bekommen ...“

war zu früheren Zeiten ein beliebter Abzählreim. Obst direkt vom Baum oder Strauch gegessen in Kombination mit Trinkwasser in schlechter hygienischer Qualität waren wohl der Auslöser für solche Beobachtungen. Grundlage ist die Annahme, dass die auf der Schale von süßem Obst sitzenden Bakterien und Hefepilze zusammen mit zusätzlichen Mikroorganismen aus dem Trinkwasser, im Magen einen Gärungsprozess auslösen, der Blähungen und Bauchschmerzen verursacht.

Die Magensäure hat jedoch einen sehr niedrigen pH-Wert – auch verdünnt mit Wasser ist sie noch so sauer, dass sie Mikroorganismen und Hefen vernichtet. Diese Warnung ist also wirklich von gestern. Heute gilt: Obst und Wasser sind gesund – auch wenn man sie zusammen verzehrt!

Ihre Katrin Wehrle