

# Steckbrief für die Süßkirsche

## Was kann ich mit Süßkirschen machen?

Süßkirschen sind verlockend. Man möchte direkt zugreifen. Nur zu! Sie schmecken aber nicht nur frisch, sondern auch

- im Obstsalat
- als Kuchenbelag oder im Kuchen
- in Roter Grütze
- im Joghurt oder im Quark
- als Saft
- in süßen Aufläufen

Süßkirschen gibt es in unterschiedlichen Farben, von hellrot bis dunkelrot und fast schwarz. Sie sind süßer, je dunkler sie sind. Aber lecker sind sie immer!



Na klaro Karo!

**Süßkirschen** unterscheidet man, je nach der Festigkeit ihres Fruchtfleisches, in **Knorpelkirschen** und den **Herzkirschen** mit weicherem Fruchtfleisch.

Neben **Süßkirschen** gibt es noch **Sauerkirschen**. Wie der Name schon sagt, ist ihr Geschmack eher herb. Ihr Aroma entfaltet sich erst, wenn man sie zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet. Man findet sie kaum im Handel, die Ernte geht meist direkt in die Konservenfabrik.

**Kirschen** schmecken frisch einfach unwiderstehlich. Im Gegensatz zu anderen Obstsorten reifen sie nicht nach. Daher sollten sie unbedingt reif geerntet und innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

Im Kühlschrank sind **Kirschen** einige Tage haltbar. Bevor sie gegessen werden, sollte man sie jedoch rechtzeitig rausnehmen. Dann schmecken sie intensiver.

Rheinland-Pfalz nimmt am  
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.  
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT



## Wie werden Kirschen angebaut?

Rheinland-Pfalz ist nach Baden-Württemberg eines der Hauptanbauggebiete von Süßkirschen in Deutschland, hier stehen Süßkirschenbäume auf **654 Hektar** Land (zur Erinnerung: 1 Hektar = 10.000 qm).<sup>\*</sup> Das entspricht mehr als **915 Fußballfeldern**. Die Anbaufläche für ökologisch angebaute Süßkirschen umfasst 26 Hektar.

In Deutschland können Süßkirschen im **Juni und Juli** geerntet werden. Von Mai bis Oktober stammt ein Großteil der Früchte in unseren Supermarktregalen aus der Türkei. Und Süßkirschen, die ab Mitte November im Angebot sind, werden meist aus Chile oder Argentinien eingeflogen.

<sup>\*</sup>Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2017

## Süßkirschen selber anbauen? So geht's:

Kirschbäume mögen einen trockenen und halbschattigen Platz. Sie können sich nicht selbst bestäuben. Sie brauchen dafür Bienen und andere Insekten, die im Frühjahr von bis zu einer Million Blüten eines Baumes angelockt werden. Zum Glück!

Süßkirschen neigen zu Madenbefall. Den kann man vermeiden, indem man eine Kirschsorte wählt, die früher reift – dann nämlich, wenn es für Maden noch zu früh ist. So bleiben die Kirschen von ihnen verschont.

Ein jährlicher Rückschnitt im August oder September bringt Kirschbäume wieder in Form und verhilft ihnen – unter günstigen Witterungsbedingungen – zu einer reichen Ernte.

## Da steckt viel drin!

Kirschen zählen wegen ihres Kerns in harter Schale zum Steinobst. Einen Teil ihres botanischen Namens teilen sich die Kirschen mit Pflaumen: *Prunus avium* L.

In diesen kleinen Früchtchen steckt allerhand: **Vitamine, vor allem Folsäure**, sind wichtig zur Stärkung der Abwehrstoffe und bei Wachstumsprozessen. **Mineralstoffe wie Eisen und Kalium** sind für Blut und Muskeln unverzichtbar und die **sekundären Pflanzenstoffe** sind ebenfalls gut für unsere Gesundheit.

Ernährungsexperten empfehlen, täglich 2 Portionen Obst zu essen. Bei Kirschen gilt: **1 Portion = 1 bis 2 Hände voll.**



## Was wird hier gesucht?

### Köstliches Kirscheis

#### Zutaten für 4 Portionen



- 500 g frische Kirschen
- 50 g Puderzucker
- 200 ml Joghurt
- evtl. ½ Teelöffel Zimt

#### So wird's gemacht:

1. Die Kirschen waschen, Stiele entfernen und entsteinen. Dafür gibt es spezielle Entsteiner, es klappt aber auch prima mit einem kleinen Messerchen.

2. Jetzt die Kirschen zusammen mit dem Puderzucker und dem Zimt pürieren, am besten in einem Mixer, damit nichts spritzen kann und deine Kleidung keine Flecken bekommt.

3. Anschließend das Kirschpüree mit dem Joghurt verrühren. Dieses Gemisch in einem flachen Behälter füllen und mindestens 3 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.

**Tipp:** Wenn du die Eismasse im Gefrierfach hin und wieder umrührst, wird das Eis schön cremig!

Ich bin sehr groß und manchmal auch sehr alt,

ich läute die Zeit und versammle die Leut'.

Von mir aus kannst du hoch über die Dächer schauen.

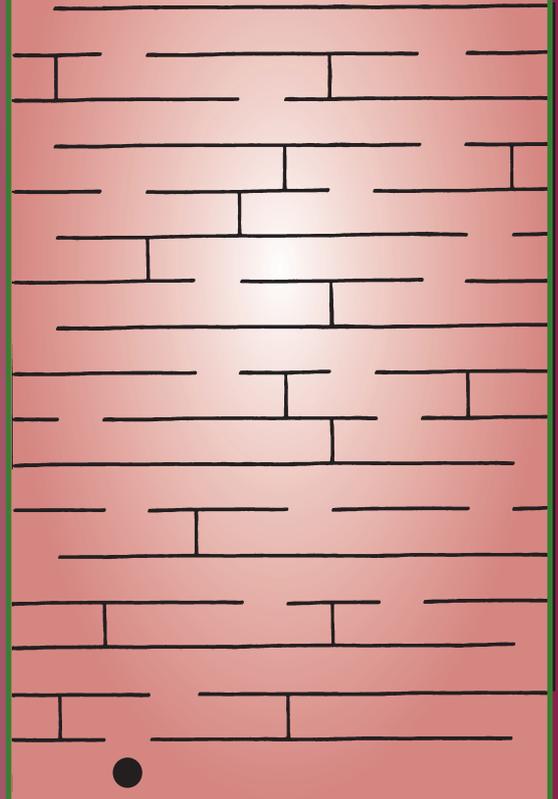
Streich' einen Buchstaben aus einer Frucht, und du weißt, was hier wird gesucht.

#### Lösung?



Ups ...

In diese Kiste ist eine Kirsche reingefallen. Zeig doch mal, auf welchem Weg sie unten wieder rauskommt.



### Rätsel

In einem Korb liegen fünf Kirschen. Diese 5 Kirschen sollen auf 5 Mädchen verteilt werden. Wie schafft man es, die Kirschen aufzuteilen und eine Kirsche im Korb zu lassen?

