



APFELBLATT



Familie Jan-Hinrich Feindt - Westerjork 57 - 21635 Jork

Kirschen - Gesunder Schlankmacher aus unserer Region

Zu den frühen Süßkirschen gehören heute vor allem Naprumi und Merchant. Anschließend werden unter anderem die stark verbreiteten Sorten Valeska, Oktavia, Viola, Regina und Karina geerntet, die im Volksmund aufgrund ihrer Größe, Saftigkeit und Festfleischigkeit zumeist als Knupperkirschen bezeichnet werden. Kordia, Namare und Sunburst sind neuere Sorten. Daneben gibt es zahlreiche regionale Sorten.

Kirschen sind als kalorienarmes und vitaminreiches Obst ein idealer Schlankmacher und zugleich gesundheitsfördernd, da sie unter anderem herzfunkt- und krebsvorbeugend wirken. Sie sind außerdem sehr vielseitig zu genießen. Süßkirschen sollte man am besten frisch verzehren.

Süß- und auch Sauerkirschen sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, da sie bei wenig Kalorien viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Durch ihren hohen Wasseranteil von durchschnittlich 83 Prozent enthalten Kirschen nur 60 Kilokalorien pro 100 Gramm und sind außerdem reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Kalium, was sie zu einem gesunden „Schlankobst“ machen. Der Verzehr von Kirschen soll auch den Harnsäurespiegel senken und somit Gichtanfällen vorbeugen. Die roten Früchte sind eine optimale Kombination zu purinreichem Grillgut.

Je intensiver das Rot der Kirschen, desto reifer und aromatischer sind sie, und desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe sind in ihnen enthalten. Süßkirschen eignen sich wegen ihres intensiven Aromas sowohl für den frischen Verzehr, als auch für Kuchen und zur Weiterverarbeitung. Sauerkirschen hingegen sind ideal für die Zubereitung von Konfitüren, Kompott, Säften sowie zum Einmachen. Wenn sie nicht nach dem Pflücken gleich verzehrt werden, sollten sie locker ausgebreitet kühl gelagert werden. Dabei gilt: Erst waschen, dann entstielen und entsteinen, sonst verlieren sie zu viel von ihrem köstlichen Saft.

Endlich wieder Kirschtorte

Wenn die Kirschen reif sind, gibt es endlich wieder Kirschtorte! Die süßen, roten Früchte passen perfekt zu Mürbeteig, Sahnecreme und Schoko-Dekor - so wird die Kirschtorte nicht nur zu einem fruchtigen Geschmackserlebnis, sondern auch zu einem echten Hingucker. Hier ein schönes Rezept zum Nachmachen.

Man sollte darauf achten, dass frische Kirschen für eine Kirschtorte gründlich entsteint werden, damit die Torte unbeschwert genossen werden kann. Besonders hübsch wird die Torte, wenn einige Kirschen mit Stiel zur Dekoration verwendet werden, dann ist die sommerliche Kaffeetafel perfekt.

Hrsg. Interessengemeinschaft direktvermarktender Obstbaubetriebe im Obstbauversuchsring Jork e.V. OVR Jork



Kirschtorten-Rezept (Zutaten für 12 Stücke):

- * 375 g Mehl
- * 250 g Zucker
- * 225 g Butter
- * 1 Pck. Vanillin-Zucker
- * Salz
- * 400 g Süßkirschen
- * 500 g Joghurt (3,5 % Fett)
- * 500 g Schlagsahne
- * 10 Blatt Gelatine
- * 100 g Kirschkonfitüre
- * Backpapier

Zubereitung: 60 Minuten

Eine Springform (26 cm Ø) und ein Backblech am Boden mit Backpapier auslegen. Mehl, 150 g Zucker, Butter, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz zu einem Streuselteig verkneten. Hälfte des Teiges auf den Boden der Springform drücken, die andere Hälfte als große Streusel auf dem Backblech verteilen. Im Backofen (Umluft: 150 °C) 30–40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Kuchenboden aus der Form lösen und auskühlen lassen.

80 g Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen. 70 g Kuvertüre hacken. Den Kuchenboden mit der flüssigen Schokolade bestreichen und kaltstellen. Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Joghurt, 100 g Zucker und 50 g gehackte Schokolade verrühren. Sahne mit dem Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Gelatine ausdrücken, vorsichtig auflösen. 2 - 3 EL Creme unterrühren, dann alles unter die restliche Creme rühren. Sahne und 300 g halbierte Kirschen unterheben. Tortenring um den Kuchenboden spannen, Masse auf den Boden geben, glattstreichen und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Kirschkonfitüre in einem Topf erhitzen und durch ein feines Sieb streichen. 100 g halbierte Kirschen dazugeben. Streusel mit 20 g gehackter Schokolade mischen.

Kuchen aus dem Kühlschrank nehmen.

Streusel und die restlichen Kirschen darauf verteilen. In Stücke schneiden und servieren und genießen!!