Kirsche

prunus avium

Süßkirsche, Vogelkirsche, karaz (arab.), cherry (eng.), cerise (franz.), ciliegia (ital.), cereza (span.), kiraz (türk.)

Kategorie

Steinobst, Rosengewächse (rosaceae)

Beschreibung

Die Vogelkirsche (Prunus avium) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Der Namenszusatz avium leitet sich vom lateinischen Wort avis für Vogel ab und bezieht sich auf die Früchte, die gern von Vögeln gefressen werden. Doch auch der Mensch isst gerne die Früchte der Vogel-Kirsche, insbesondere die von Zuchtformen.Von der Wildform Wilde Vogelkirsche (Prunus avium subsp. avium) sind die Zuchtformen Knorpelkirsche (Prunus avium subsp. duracina) und Herzkirsche (Prunus avium subsp. juliana) abgeleitet. Diese kultivierten Formen sind vor allem durch größere Blätter sowie größere und süßere Früchte ausgezeichnet und werden im Allgemeinen als Süßkirsche bezeichnet.Die Vogelkirsche ist ein sommergrüner Baum, der Wuchshöhen von 15 bis 20, selten bis zu 30 Metern erreicht. Das natürliche Verbreitungsgebiet umfasst das submeridionale bis gemäßigte Europa, die nördliche Türkei, Kaukasien, Transkaukasien und den nördlichen Iran. Die Blütezeit reicht von April bis Mai. Bei älteren, frei stehenden Vogel-Kirschen können gleichzeitig bis zu einer Million Blüten blühen.Die Steinfrüchte sind bei einem Durchmesser von 6 bis 25 Millimetern fast kugelig bis ellipsoid oder eiförmig. Das »Fruchtfleisch« ist süß, bei den Wildformen leicht bittersüß. Beim länglich-eiförmigen und glatten Steinkern reicht die Länge von 7 bis 9 Millimeter bei den Wildformen, bis zu 9 bis 16 Millimeter bei den kultivierten Formen. Die Früchte reifen etwa von Juni bis Juli und färben sich dann schwarzrot.



prunus avium


Süßkirsche

Nährwerte von Kirschen pro 100 g (süß / sauer)

Kalorien	60 / 41
Eiweiß	0,9 g / 0,8 g
Fett	0,3 g / 0,5 g
Kohlenhydrate	13,3 g / 9 g
Ballaststoffe	1,9 g / 1 g

Herkunft
Sowohl die Süßkirsche, prunus avium, als auch die Sauerkirsche, prunus cerasus, haben ihre Heimat in der östlichen Mittelmeerregion, vor allem in der Türkei, Syrien und im Iran.

Aroma
Unnötig zu sagen, dass Süßkirschen süß und saftig sind, Sauerkirschen aber meist noch gesüßt werden müssen. Die meisten Kirschen im Vorderen Orient sind klein, rund und, wenn sie reif sind, tiefrot bis schwarz. Sauerkirschen sind etwas kleiner, fester und hellrot. In Syrien bekommt man auch Sauerkirschen, die schwarz sind, und in der Türkei gibt es Süßkirschen, die weiß sind. Getrocknete Sauerkirschen sind bedeutend kleiner als frische und ihr Geschmack und ihre Farbe sind intensiver.

Verwendung
Meist werden reife Süßkirschen frisch als kleiner Imbiss oder zum Dessert gegessen, aber Sauerkirschen werden oft gedünstet oder mit Fleisch oder Gemüse gekocht, um diesem ein säuerlich-fruchtiges Aroma zu geben. Mit beiden Kirschsorten werden Marmelade und Puddinge gemacht, wie der beliebte sirupgetränkte Brotpudding, für den man Kirschen, Maulbeeren, Pfirsiche oder Aprikosen nehmen kann. Sauerkirschsaft wird mit Zucker zu Sirup eingekocht, der die Basis für ein kühles Erfrischungsgetränk bildet.

Einkauf / Aufbewahrung
Kaufen Sie Kirschen am besten erst zur Saison, sonst könnten sie mit wässrigem Geschmack enttäuschen. Eines der Markenzeichen für reife, leckere Kirschen ist ihre pralle Form, die gleichzeitig etwas über die Frische aussagt. Die Farbe hingegen muss kein eindeutiger Hinweis auf Qualität sein. Zwar können Sie davon ausgehen, dass sehr dunkle Kirschen besonders süß und aromatisch schmecken, doch können je nach Sorte auch andere helle Sorten die gleichen Eigenschaften mitbringen.
Im Gefrierschrank lässt sich die Saison des Sommerobstes um bis zu zehn Monate verlängern. Übrigens können Sie angefrorene Kirschen besser entsteinen.
Reife Süßkirschen halten nicht lange und schmecken am besten frisch. Sauerkirschen werden meistens in Sirup eingemacht, um sie das ganze Jahr über zu haben. Getrocknete Sauerkirschen sind, in einem luftdichten Behälter aufbewahrt, etwa ein Jahr lang haltbar.

Gesundheit
Antioxidantien schützt wirksam gegen freie Radikale und damit u.a. die Haut vor Alterungsprozessen. Die Früchte enthalten zudem mit 230 g Kalium auf 100 g Fruchtfleisch, das den Flüssigkeitsdruck im Gewebe reguliert.
Kirschen enthalten entzündungshemmende Anthocyane, die wiederum eine vorbeugende Wirkung gegen Rheuma und Arthritis entfalten.
Mit 27 Mikrogramm Folat auf 100 g Fruchtfleisch unterstützt das B-Vitamin Wachstums- und Entwicklungsprozesse im menschlichen Organismus. Gerade in der Schwangerschaft ist ein ausgeglichener Folat-Spiegel im Körper wichtig, um Schäden am Fötus zu vermeiden.
Vor dem Verzehr vom importierten Kirschen sollten Sie diese stets gründlich waschen, um eventuell noch vorhandene Rückstände von Pestizieden zu entfernen.
Aus den Stielen der getrockneten Sauerkirsche, denen harntreibende Eigenschaften zugeschrieben werden, gewinnt man einen Heiltee gegen hohen Blutdruck. Das Harz der Kirschbäume, das Kirschgummi, wird in Essig aufgelöst und lindert Hautausschläge, Husten und Erkältungen. Bienen verwenden es, um ihre Bienenstöcke zu versiegeln.

Geschichte
Das Wort Kirsche kommt vom altgriechischen kerasion, das auch in dem Namen der Hafenstadt Kerasanda am Schwarzen Meer, dem heutigen türkischen Giresun, vorkommt; Kerasanda bedeutete kirschenreicher Ort, da er von Kirschbäumen umgeben war Man nimmt an, dass der reiche römische Feldherr Lucullus die Kirschen oder Kirschbäume von diesem Hafen, der nach dem Sieg über den König Mithridates um 70 v. Chr. in Kerasund umbenannt wurde, nach Rom brachte. Danach wurden die Kirschen durch die römischen Legionen über ganz Europa verbreitet, und noch heute spiegeln Sortennamen wie Schwarze Tartare, Tscherkesse oder Türkenherz ihren Ursprung wider.

Mythologie

Die Vogelkirsche gehört zu den Obstbäumen, die als Barbarazweig verwendet werden können. An Zweigen, die am 4. Dezember (Barbaratag) im warmen Zimmer in die Vase gestellt werden, erscheinen noch vor Weihnachten Blüten.

© 2026 coquina.de