



## PRESSEMITTEILUNG

3. Juli 2006

**Schweizer Kirschen sind reif**

# Kirschen: leicht und vitaminreich

Rotschwarz, prall und süss: Endlich ist Kirschenzeit! Das unbeständige frisch-feuchte Wetter hat zwar zu einer leichten Verzögerung der Reifezeit, dafür aber zu gut behangenen Bäumen geführt. Liebhaber von Schweizer Kirschen dürften dieses Jahr auf ihre Kosten kommen. Seit wenigen Tagen sind die ersten Früchte der dunklen Versuchung reif, die Haupternte wird von nächster Woche bis Ende Juli erwartet.

Herr und Frau Schweizer lieben die dunkle Verführung in jeder Form: fast zwei Kilo Kirschen essen sie pro Kopf und Jahr. Jede zweite Kirsche stammt aus der Nordwestschweiz, dem Chriesigebiet der Schweiz.

Die Schweizer Kirschenbauern werden immer professioneller. Zwar stammen immer noch ansprechende Mengen von allein stehenden Hoch- und Mittelstammbäumen. Doch immer mehr grossfruchtige, knackige Sorten aus Niederstammanlagen, die während der Reifezeit mit Plastik vor dem Regen geschützt werden, sind erhältlich. Die Früchte können so bei jedem Wetter geerntet werden und bleiben gesund. Diese attraktiven, grossen Kirschen werden unter der Bezeichnung Premium (ganz gross) und Extra (gross) verkauft.

Kirschen sind nicht nur ein idealer sommerleichter Snack, sondern enthalten auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Neben sekundären Pflanzenstoffen enthalten Kirschen Vitamin C und Folsäure, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie Kieselsäure und Pektin. Die enthaltenen Mineralstoffe sind besonders für Kinder günstig, da sie den Knochen- und Zahnaufbau unterstützen. Mit nur 60 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Kirschen zudem ein optimales Schlankmacherobst.

Damit sie zu Hause länger frisch bleiben, empfiehlt es sich, die ungewaschenen Früchte im Kühlschrank zu lagern. Kirschen können nicht nur eingemacht, sondern auch problemlos eingefroren werden. So laden sie auch im Winter zum vitaminreichen Genuss in Rot ein.

*Für weitere Informationen:*

*Rolf Matter, Schweizerischer Obstverband*

*Tel. 041 728 68 60, E-Mail: [rolf.matter@swissfruit.ch](mailto:rolf.matter@swissfruit.ch)*