

INFORAMA MONATS-REZEPT

JULI 2017



Kirschenkuss mit Zitronenmelisse

Für 1 Person

100 g	frische Kirschen	Kirschen waschen und entsteinen. 4 Zitronenmelisse-Blätter fein schneiden, dazugeben und zusammen mit der Milch, dem Puderzucker und dem Rahmquark mit dem Mixstab pürieren. In Gläser abfüllen, mit einem Zitronenmelissen-Blatt dekorieren. Bei Belieben mit einem Eiswürfel servieren und geniessen.
3 dl	Milch	
2 EL	Puderzucker	
50 g	Rahmquark	
einige	Zitronenmelissen-Blätter	
	Eiswürfel	

KIRSCHEN, RUND UND GESUND

Kalorien stecken kaum in Kirschen: 100 Gramm Sauerkirschen haben gerade einmal 22 kcal, Süsskirschen 52 kcal. Kirschen reifen nicht nach, daher werden sie zur Erntezeit reif gepflückt, verkauft und sollten möglichst rasch verzehrt werden. Zwei bis drei Tage halten sie sich im Kühlschrank, dann werden sie braun und ungeniessbar. Vor dem Essen sollten die Kirschen in stehendem Wasser vorsichtig gewaschen werden, da die dünne Haut unter dem fliessenden Wasserstrahl schnell aufplatzt. Unter der Haut der Kirschen steckt viel Gesundes: B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure, Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium.

Wer mag, kann zu den Kirschen übrigens problemlos Wasser trinken. Das alte Gerücht, Kirschen und Wasser würden Bauchschmerzen verursachen, ist mittlerweile längst widerlegt. Bauchweh kriegt höchstens, wer zu viele Kirschen isst, denn wie jedes Obst, verursachen sie in grossen Mengen Blähungen.

Über den rosinengrossen Kern des Steinobstes kursieren ebenfalls haltlose Vorurteile: Angeblich soll der Kern auf keinen Fall verschluckt werden, da er in einer Ausbuchtung des Darms hängenbleiben könnte - nichts anderes als ein Ammenmärchen. Ebenso die Warnung, beim Zerbeißen des Kerns würde lebensgefährliche Blausäure freigesetzt. In einem Kirschkern steckt zwar etwas Blausäure drin, jedoch in einer so geringen Dosis, dass sie keinen Einfluss auf unseren Organismus hat. Unangenehm könnte das Zerbeißen eines Kirschkerns lediglich für die Zähne werden.

Tipp: Die Kerne sammeln, in heissem Wasser abwaschen und in ein kleines Kissen einnähen. Das Kirschkernkissen kann dann bei Bedarf im Backofen erwärmt oder im Kühlschrank gekühlt werden und so wahlweise als Wärmekissen oder Kühlbeutel Linderung an schmerzenden Stellen verschaffen.