

# Früchte aus'm Dorf!



Kirschen sind gesund, denn sie enthalten Beta-Carotin, Kalium und Vitamin C. Je nach Sorte und Reife sind sie hellrot bis dunkelrot. Ihre Farbe bekommen sie durch einen natürlichen Pflanzenfarbstoff. In der Wissenschaft heißt dieser Anthocyane.

## KIRSCHEN

**Bei Kirschen unterscheidet man grob zwischen der Sauer- und der Süßkirsche. Die süße Variante ist dunkler und macht ihrem Namen alle Ehre. Kirschen wachsen im Doppelpack. Das heißt, zwei Früchte hängen zusammen. Man sagt dazu auch „Zwillinge“.**

Kirschbäume gibt es fast überall auf der Welt. Sie brauchen keinen besonderen Boden oder viel Pflege, um zu überleben. Deshalb wachsen sie nicht nur in Gärten, sondern auch in der Wildnis. Gute Gärtner beschneiden ihre Sauerkirschbäume aber jedes Jahr. So wird die Ernte besser und der Baum bleibt gesund.

**Nährwerte: 100 g Kirschen liefern 63 kcal**

0,9 g Eiweiß – 0,3 g Fett – 13,3 g Kohlenhydrate (Zucker)  
Kirschen bestehen aus bis zu 80 % Wasser. Deshalb haben Kirschen auch wenig Kalorien. Die Kerne lieber nicht mitessen – sie schmecken ohnehin nicht und sind auch nicht verdaulich.

