

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Delikat in jeder Hinsicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724969>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

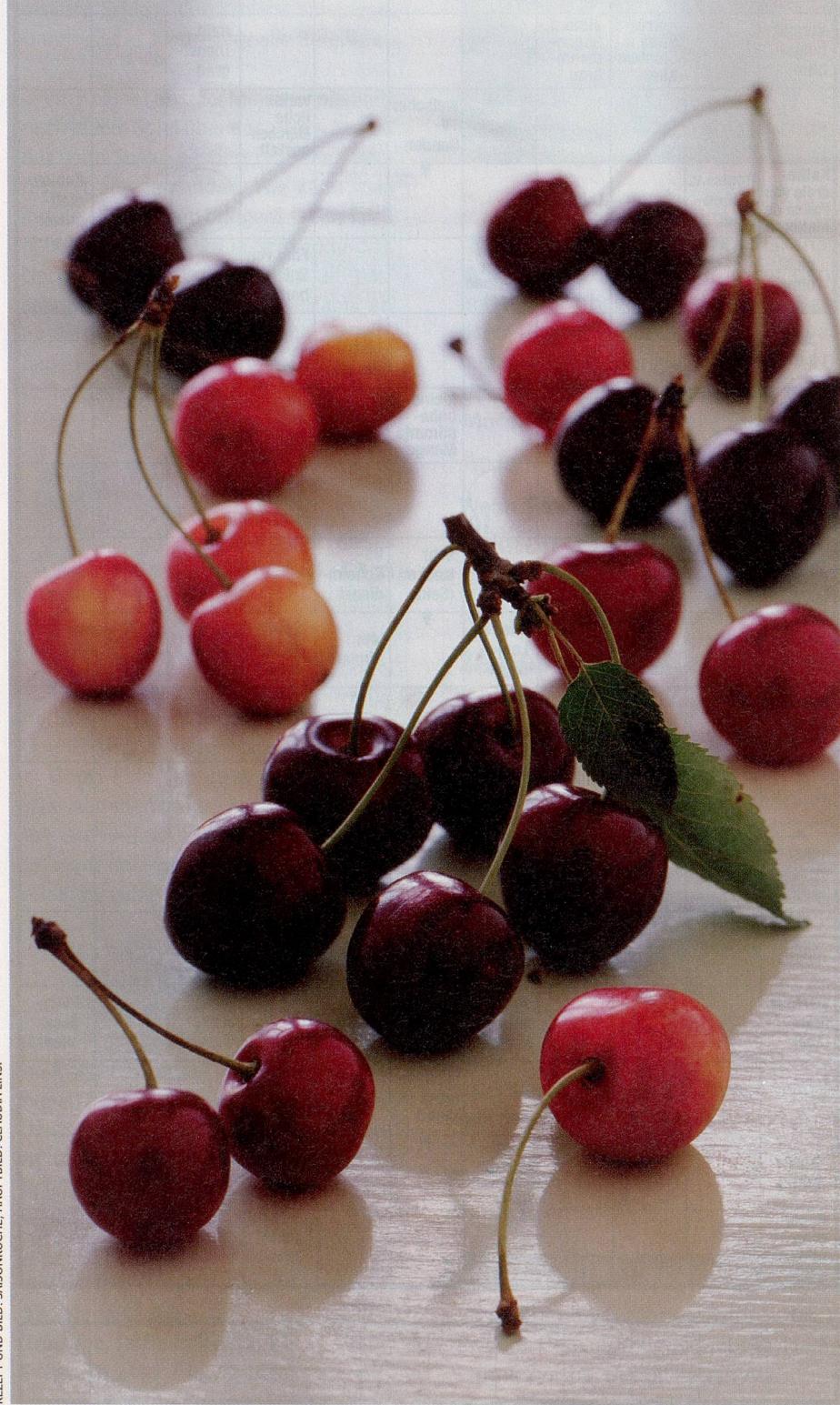
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Delikat in jeder Hinsicht

Ob diejenigen in Nachbars Garten besser schmecken? Möglich ist es schon, blos hat heutzutage fast kein Nachbar mehr einen Kirschbaum im Garten. Schade.



REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Kirschen sind die köstlichsten unter den Steinfrüchten, die saftigsten, die aromatischsten, die erotischsten. Nun ja, das mag Geschmacksache sein. Aber da schon der Urvater aller Gourmets und Gourmands, der Römer Lukullus, offenbar dieser Meinung war – er soll die Kirsche in Europa, und zwar noch vor dem Jahre null unserer Zeitrechnung, eingeführt haben –, fühlt man sich in bester Gesellschaft.

Die Kirsche ist eine äusserst delikate und heikle Dame. Sie muss von Hand geplückt werden und vor allem zum richtigen Zeitpunkt: reif, aber rechtzeitig, bevor sich die Vögel über sie hermachen, die sie leider auch fürs Leben gern haben.

Der Kirschbaum war bei den Germanen und den Griechen ein ganz besonderer Baum, heilig, verehrt, verbunden mit Fruchtbarkeit, Tod, Wiedergeburt. Mit so viel heidnischer Symbolik konnte die Kirche nichts anfangen. Sie machte mit dem Früchtchen kurzen Prozess und stempelte es zur verbotenen Frucht. Wenn in alten Schriften oder Liedern Kirschen vorkommen, dann steckt dahinter meistens Mehrdeutiges...

Nicht ganz einfach ist die kapriziöse Kirsche auch in der Verarbeitung. Das liegt in erster Linie am Stein. Man muss sie entsteinen, und dafür hat der Mensch, der zwar Schafe klonen und Gesichter transplantieren kann, bis heute noch kein ernsthaft geeignetes Instrument erfunden. Auf Haushaltwarendeutsch heisst es Kirschenentkerner, und seine Effizienz hält sich in engen Grenzen. Im Klartext: Man kann getrost beim guten alten Küchenmesser bleiben, denn in jedem Fall muss man jede Kirsche einzeln in die Hand nehmen, um sie vom Stein zu befreien. Und anschliessend die Küche neu weisseln. Auf welche Weise man die Steine entfernt, ist egal, es ist immer eine grosse Sauerei. Aber jeder Aufwand lohnt sich! ■



## Zürcher Chriesi-Omelette

Für 4 Personen, ergibt rund 8 Stück

200 g Mehl  
 1/4 TL Salz  
 1 TL Vanillezucker  
 4 Eier  
 4 dl Milch  
 50 g Butter  
 500 g Kirschen schwarz oder rot  
 Bratbutter zum Backen  
 Zimtzucker zum Bestreuen

► Für den Teig Mehl, Salz und Vanillezucker mischen, eine Mulde eindrücken. Eier und Milch verquirlen, in die Vertiefung geben und von der Mitte aus anrühren. Zugedeckt ungefähr dreissig Minuten ruhen lassen. Butter schmelzen, auskühlen lassen und unter den Teig mischen.

► Kirschen entsteinen und halbieren. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne (etwa 20 cm Ø) erhitzen. Portionenweise etwas Teig hineingießen, mit Kirschen bestreuen. Omelette backen, überschlagen und auf Teller gleiten lassen. Mit wenig Zimtzucker bestreuen. Sofort servieren oder im Ofen warm halten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten plus ca. 30 Minuten ruhen.  
 Pro Person ca. 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/540 kcal.

### Stets am Ball mit der neuen «Saisonküche»

Grillieren wie die Weltmeister, Fingerfood für die TV-Party, Fruchtiges zum Final: Die «Saisonküche» bringt Rezepte für Fussballfans und alle anderen, die gerne gut essen. Die «Saisonküche» erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probe: [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder 0848 87 7777 (Normaltarif).



## DAS BEWIRKEN KIRSCHEN

### Allergien

In Sachen Allergien ist mit Kirschen leider gar nicht gut Kirschen essen. Sie gehören zur Familie der Rosengewächse und sind als häufige und starke Allergieauslöser berüchtigt. Selbst verschiedene Zubereitungsarten ändern nichts daran, denn als Kompott oder Konfitüre büssen die süßen Früchte ihr allergenes Potenzial keineswegs ein. Empfindliche Personen müssen daher auf Kirschkuchen & Co. verzichten.

### Cholesterin

Kirschen sind auch für Menschen mit erhöhten Blutfetten ein Leckerbissen. Die süßen Früchte enthalten kein Cholesterin, dagegen Carotinoide, die eine antioxidative Wirkung entfalten und damit die Gefäße vor aggressiven Stoffwechselprodukten schützen, den so genannten freien Radikalen.

### Diabetes

Abhängig von der Sorte steckt in Kirschen ziemlich viel Zucker. Diabetikerinnen und Diabetiker müssen sie also ganz genau in ihren Speisezettel einplanen, damit ihre Blutzuckerwerte nicht in die Höhe schießen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Neben den Carotinoiden, welche die Gefäße schützen, ist vor allem der Kaliumanteil der Kirschen für Herz-Kreislauf-Patienten interessant. Der Mineralstoff kann zur Senkung von Bluthochdruck beitragen.

### Übergewicht

Zwar verbergen sich 71 Kalorien in 100 Gramm Kirschen, doch enthalten diese mit nur 0,5 Gramm wenig Fett. Das macht sie für Personen, welche mit der Waage auf Kriegsfuss stehen, zur erlaubten Nascherei. Sonst finden sich in Kirschen viele gesunde Vitamine (C- und B-Komplex) sowie Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen).

### Verdauung

Wie einige andere Pflanzen bestehen Kirschen zu einem guten Teil aus Nahrungsfasern. Und diese sind gut gegen Verstopfung. Aber Achtung: Wer zu viel von den köstlichen Kugeln isst, büss unter Umständen mit Durchfall.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich