

SAISONKALENDER



Bild: ipicture/fotolia

Kirschen/Sauerkirschen

Die Erntezeit der Sauerkirsche dauert von Juli bis August an.

Gesundheitswert

Kirschen haben nennenswerte Mengen an Kalium, Eisen, Vitamin C, Provitamin A, B-Vitaminen und Folsäure zu bieten.

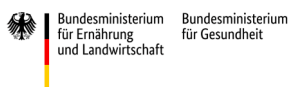
Einkaufstipps

Achten Sie beim Einkauf auf unversehrte und frische Früchte. Da Kirschen druckempfindlich sind, sollten sie schonend behandelt werden.

Sauerkirschen werden oft zu Konfitüren, Kompott, Saft oder Konserven verarbeitet und in Kuchen oder Desserts genossen.

Richtige Lagerung

Sauerkirschen lassen sich besonders gut frisch verwenden. Wer Früchte zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren möchte, sollte sie gut durchsehen und angeschlagene Kirschen aussortieren.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/kirschensauer/>