Artikel vom 17.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 07:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/zahlen-und-tipps-zur-kirschenzeit

Zahlen und Tipps zur Kirschenzeit



Foto: Valenta

1,7 Kilogramm frische und verarbeitete Süß- und Sauerkirschen verbrauchten Bundesbürgerinnen und -bürger pro Person nach vorläufigen Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) im Wirtschaftsjahr 2024/2025. Sechs Jahre vorher war es noch ein ganzes Kilogramm mehr. Da die Früchte vollreif geerntet werden, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) Kirschen zuhause möglichst rasch zu essen. Sie sollten erst kurz vor dem Verzehr gewaschen und anschließend entstielt werden.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ernteten deutsche Obstbäuerinnen und -bauern im Jahr 2025 rund 37.300 Tonnen Süß- und 9.800 Tonnen Sauerkirschen auf insgesamt rund 7.200 Hektar. Damit legte die Kirschenernte im Vergleich zum unterdurchschnittlichen Vorjahr um 33 Prozent zu. In den meisten Anbauregionen war 2025 dank milder Witterung während der Blüte sowie ausbleibendem Frost und Hagel besonders die Süßkirschenernte sehr gut. Fast die Hälfte dieser Ernte stammte aus Baden-Württemberg, gefolgt von Rheinland-Pfalz und Bayern.

Spanien löste Türkei als Hauptlieferant für frische Süßkirschen ab

Heimische Süßkirschen haben von Juni bis August Saison. Da der hiesige Anbau allein den Bedarf nicht decken kann, stammten 2025 rund 15.600 Tonnen frischer Süßkirschen aus Spanien, gefolgt von Griechenland (7.200 Tonnen) und Italien (1.900 Tonnen). Damit löste Spanien 2025 die Türkei als Hauptlieferant für frische Süßkirschen ab, da diese aufgrund von Spätfrösten wenig Süßkirschen anbieten konnte.

Hauptlieferländer für verarbeitete Kirschen waren Polen (4.500 Tonnen), die Niederlande (3.400 Tonnen), Spanien (1.200 Tonnen) und Italien (1.000 Tonnen).

Je dunkler das Rot, desto mehr Antioxidantien

2025 wurden rund 70 Prozent der Süßkirschen als frische Ware (Tafelobst) angeboten, rund 26 Prozent gingen in die Verarbeitung.

Kirschen sind mit ihrem großen Wasseranteil kalorienarm. Sie liefern neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (13 Prozent) auch Fruchtsäuren und Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, B-Vitamine wie Folsäure sowie Vitamin C (15 Milligramm pro 100 Gramm). Ihre rote Farbe verdanken alle Sorten vor allem den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und als Antioxidantien zellschützend wirken können – je dunkler das Rot, desto höher der Anthocyananteil.

Glatter grüner Stiel bei frischen Früchten

Kirschen werden von Hand und vollreif geerntet, da sie nicht nachreifen. Frische Früchte sind an ihren Stielen zu erkennen: Diese sollten grün und glatt sein und noch an der

Kirsche sitzen. Die Früchte sind außerdem prall und glänzend. Zuhause sollten sie möglichst rasch gegessen werden, bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks in einer Dose auf Küchenpapier jedoch zwei bis drei Tage lang frisch. Das BZfE empfiehlt, Kirschen erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abzuspülen und erst anschließend zu entstielen. Denn ist der Stiel entfernt, würden durch die offene Stelle an der Frucht beim Waschen Saft und Aroma verloren gehen.

Quelle: BLE