



# Sødkirsebær er godt for krop og sjæl

Sommerfrugten er mere end en ganeven for både unge og gamle.

Frugterne har også en sundhedseffekt.

En kur med sødkirsebær stimulerer krop og sjæl. De saftige frugter både forynger og forfrisker, skriver det tyske fagblad *Obstbau*. Sødkirsebær får urinsyre-niveauet i blodet til at sænke sig, de skadelige frie radikaler bliver neutraliseret, knogler og nerver bliver styrket, organismen bliver afgiftet, blodet bliver rensset, og cellerne skylles igennem. Kirsebærrene indeholder en særlig frugtaroma, der gør, at man får trang til at spise flere og flere af dem. Det burde få forbruget til at stige, når man samtidig ved, at man bliver mere sund.

## Medicinsk virkning

Sødkirsebærs indhold af vitaminer og mineraler passer godt til menneskets krop. Hvis man spiser 500 gram om dagen i hele kirsebær-sæsonen, renses kroppen og giver den en foryngelses kur. Kombinationen af indholdsstoffer gør, at sødkirsebær er en god naturmedicin mod gigt- og bindevævssygdomme. Kirsebær indeholder store mængder af kalium, der har en vanddrivende virkning og spiller en vigtig rolle i celleforsyningen. Stort er også indholdet af zink, der virker som en slags lykkepille, fordi det stimulerer de hormoner, der påvirker sindet. Zink har desuden indflydelse på stofskiftet og modvirker tidlig indtræden af gråt hår.

Antocyaner – de røde farvestoffer – hjælper med opbygning af bindevæv. Dertil kommer, at stofferne beskytter huden og vævet mod de frie radikaler. Antocyaner hæmmer også udviklingen af paradentose. Jo mere intensiv den røde farve er, jo mere antocyan indeholder frugten. Hele den stofgruppe som antocyan tilhører, polyphenoler (de rødviolette farver), beskytter mod kræft, hjerte- og karsygdomme.

## Historisk mystik

Der er myter forbundet med kirse-



*SUND LÆKKERBIDSKEN – Sødkirsebær er fortrinlig naturmedicin, der styrker menneskets krop og sind.*

bærtræer. For døds gudinden Artemis spillede kirsebærtræet en rolle, også for germanerne var kirsebærtræet et dødsymbol. I den kristne symbolik var kirsebær en forbudt frugt. I Japan var kirsebærtræet i gamle dage tilbedt så meget, at man holdt en kirsebærblomster-fest for at ære træet. Fra Japan kommer mange arter af prydkirsebær, der har en for midabel blomstring, men som ikke sætter frugt. Den græske læge, Dioskorides, overså heller ikke kirsebærfrugterne. Han anbefalede dem til blodopbygning og som godt for maven.

Kirsebærblade indgår i dag sammen med andre frugtsorter som en værdifuld te. Både blade og stilke kan indgå i forskellige salater. Stilkene, der også kan indgå i te, virker slimløsende. Kirsebærkernerne, der indeholder 35% olie, blev tidligere udvundet. Nu bruges kirsebærstenene til varmpuder og sengevarmere. Når de kommes i lærredsposer, kan de varmes på en ovn eller i en mikrobølgeovn.

## Tak til Lucullus

Gourmeen over alle gourmeter, den romerske feltherre Lucius Lucullus, skylder vi en tak for kirsebærtræet. Det var nemlig ham, der bragte kirsebærtræet fra Sortehavskysten i Lilleasien til Rom efter et af hans felttog. Hans militære indsats er for længe siden glemt, men det er hans krigsbytte til gengæld ikke.

Kilde: Buchter-Weisbrodt, H. 2001. *Obstbau* nr. 7.

*Tabel 1. Oversigt over indholdet i 100 g friske sødkirsebær.*

Kcal/Kjoule	67/280
Vand	82 g
Kulhydrat	13 g
Protein	0,9 g
Fedt	0,4 g
Fibre	0,4 g
Syre	0,6 g
Vitamin C	15 mg
Vitamin E	0,1 g
Vitamin B1	0,05 mg
Vitamin B2	0,04 mg
Vitamin B3	0,08 mg
Vitamin B5	0,03 mg
Vitamin B6	0,04 mg
Folinsyre	0,02 mg
Molybdæn	0,001 mg
Kalium	200 mg
Calcium	20 mg
Fosfor	20 mg
Magnesium	10 mg
Klor	30 mg
Natrium	3 mg
Svovl	8 mg
Jern	0,4 mg
Zink	0,15 mg
Kobber	0,10 mg
Bor	0,30 mg
Mangan	0,10 mg
Fluor	0,02 mg
Jod	0,015 mg
Kobolt	0,005 mg



Tekst:

Kirsten Stentebjerg-Olesen,  
Frugt og Grønt Rådgivningen