

**Steckbrief des klassischen Verführers:**

**Rot. Rund. Und gesund.**

Der rote, runde, gesunde Verführer hat natürlich auch einen Namen: Kirsche.

Bereits zur Zeit der Römer hoch geschätzt: Denn neben sekundären Pflanzenstoffen – u.a. aus der Gruppe der Phenole - haben sich viele Vitamine und Mineralstoffe für die Kirsche als fester Heimatadresse entschieden: Vitamin C, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure.

Gut also für Zähne und Knochen.

Und für die Sauberkeit der Zellen - denn Phenole und u.a. Vitamin C sind erklärte Feinde der Freien Radikalen, die durch Ozon, Feinstaub, Stress, Nikotin, Alkohol und manches andere entstehen, Angriffe also, denen der Mensch kaum entkommen kann.

Freie Radikale greifen gesunde Zellen an - schlechte Haut ist das mindeste der Folgen - Veränderungen im Erbgut und Krebs können die schlimmeren Folgen unbekämpfter Freier Radikaler sein.

Wissenschaftler haben den "erklärten Feinden der Freien Radikalen", den Antioxidantien also, eine feste Maßeinheit gegeben, um die Menge zu systematisieren, die der Körper über Lebensmittel aufnehmen soll, will er gegen die Freien Radikalen zu Felde ziehen. Sie haben die Maßeinheit ORAC genannt - eine Abkürzung, die die Wirkung beschreibt: "Oxygen radical absorbance capacity", die Fähigkeit also, Freie Radikale zu absorbieren, sie unschädlich zu machen. Und die Wissenschaftler haben gleichzeitig die Menge vorgegeben, die der Körper täglich nötig hat: 5000 ORAC sollen es schon sein.

Leicht und wohlschmeckend zu erfüllen - denn der ORAC Wert von frischen Süßkirschen liegt bereits bei 3.747 pro 100 Gramm. Und wer es besonders süß und charaktervoll mag: Der ORAC Wert von getrockneten Kirschen misst 6.061 / 100 Gramm (Quelle: Seeberger).

Wer beherzt zugreifen will, braucht übrigens den morgendlichen Besuch der Waage im Badezimmer nicht zu fürchten - frische Kirschen haben erstaunlich wenig Kalorien: 63 kcal.(=265 kJ) auf 100g.

Dass Muskelschmerzen schneller vergehen und dass Kirschen den Plasma-Harnsäurespiegel senken, das ist bekannt und erwiesen Frische Kirschen also oder eine Tüte getrockneter Kirschen sind sehr gesunde Begleiter durch den Tag.

Und wenn das Verlangen größer ist als die vorhandene Menge - "Kirschen in Nachbars Garten" stehen ja auch noch zur Verführung - pardon: Verfügung.