



Vlaanderen
verbeelding werkt

Zoete kers / boskers

Latijn: *Prunus avium*

Frans: *merisier; merisier sauvage; cerisier des oiseaux*

Engels: *sweet cherry; wild cherry*

Afbeeldingen





Vlaanderen
verbeelding werkt

Waar?

- Van nature is zoete kers warmteminnend. Hij groeit in licht en in halfschaduw.
- Het is een boom van voedselrijke en vochtige, maar niet natte, bodems. Arme en droge zandgronden verdraagt hij niet.
- Je ziet ze vooral langs bosranden, vaak samen met eik en haagbeuken. Ook kan de boom alleen staan in parken.
- Het liefst groeit zoete kers op lemige, luchtige en goed doorlatende, eerder neutrale gronden. Compacte kleigronden of zure, droge, arme zandgronden verdraagt hij niet.

Bestuiving

- Bestuiving gebeurt door bijen en andere insecten.

Nut

- Zoete kers levert zeer kostbaar hout voor meubels en fineer.
- Kersen zijn erg gezond. Ze zitten vol antioxidanten en vitamines .
- Ze werken bloeddrukverlagend en tegen hartritmestoornissen.
- Ook voor topsporters blijken kersen een gezonde keuze te zijn. Uit onderzoek blijkt immers dat kersen eten voor een grote inspanning de spieren sneller herstelt en spierpijn vermindert.
- Kersen of kersensap helpen voor een goede nachtrust.

Ideeën en tips

- Recept: cupcakes van kersen

Nodig: <i>15 kersen</i> <i>1 vanillestokje</i> <i>220 g kristalsuiker</i> <i>220 g bloem</i> <i>3 eetlepels confituur van kersen</i>	Bereiding: Verwarm de oven voor op 180°C. Snij het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap er het merg uit en doe dit bij de boter. Klop in de keukenmachine luchtig met de suiker.
--	---



Vlaanderen
verbeelding werkt

<p><i>220 g boter</i> <i>4 eieren</i> <i>2 koffielepels bakpoeder</i></p> <p><i>15 papieren cupcakevormpjes</i></p>	<p>Voeg er al kloppend, een voor een, de eieren aan toe tot je een mooi glad mengsel krijgt.</p> <p>Zeef er de bloem en het bakpoeder bij en meng alles goed.</p> <p>Leg 15 papieren vormpjes in een muffinvorm. Vul ze voor twee derde met beslag en bak 17 à 20 minuten in de oven.</p> <p>Verwarm de kersenconfituur op een zacht vuurtje, haal er de kersen aan hun steeltje een voor een door en werk er de cupcakes mee af.</p>
---	---

Cultuur

- De teelt van kersen voor de vruchten dateert uit de 4^{de} eeuw voor Christus, volgens archeologische vondsten in Klein-Azië (Kaukasus, Anatolië). De eerste culturen zouden Grieks en daarna Romeins zijn.

Bronnen:

- Diez, Otmar. Eetbare bomen en struiken. Uitg. Noordboek, 2020.
- Hecker, Katrin. Bomen. (ANWB Basis Natuurgidsen). Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, 2022.
- van den Bremer, Arie. Basisgids bomen en struiken. KNNV Uitgeverij, Zeist, 2020.
- <https://www.ecopedia.be/boom/boskers>
- https://nl.wikipedia.org/wiki/Zoete_kers
- <https://bomenwijzer.be/boom/174>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Prunus_avium
- <https://www.onzenatuur.be/artikel/bladeren-van-zoete-kers-maken-nectar>
- <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1142/sweet-cherry>
- <https://homeguides.sfgate.com/list-self-pollinating-cherry-trees-51143.html>
- https://wa.wikipedia.org/wiki/S%C3%A5vadge_tchers%C3%AE
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus_avium
- <https://www.appelenroes.be/nieuws/6-gezonde-eigenschappen-van-kersen>
- <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/75024/kersencupcakes-1>