

## Zeit, mal blaumachen: Jetzt haben die Zwetschen Saison

(GMH) Im August und September wird es bei deutschem Obst so richtig süß und aromatisch. Denn jetzt sind die Zwetschen reif! Die deutschen Obstbauern sorgen dafür, dass nun alle Zwetschen-Liebhaber endlich mal wieder so richtig „blaumachen“ können. Das beliebte Steinobst lässt sich wunderbar verarbeiten, die gesunden Früchte können aber auch ganz einfach pur von der Hand in den Mund genossen werden.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Reife Zwetschen liefern einen wahren Schatz an gesunden Inhaltsstoffen: Viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Der relativ hohe Fruchtzuckeranteil macht sie zu einem schnellen Energielieferanten – und das bei gerade einmal rund 47 kcal pro 100 g.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/08/GMH\\_2018\\_31\\_02.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/08/GMH_2018_31_02.jpg)



Die Echte Zwetsche (*Prunus domestica* subsp. *domestica*) ist eine wahre Kostbarkeit: Die Früchte sind nicht nur wunderbar aromatisch und süß, sondern auch noch äußerst saftig, mit festem grün-gelbem Fruchtfleisch. Der sich bei Reife leicht lösende Stein ist ein Merkmal, das die meisten Zwetschen von ihren engen Verwandten, den Pflaumen, unterscheidet. Auch die Form der Früchte ist etwas markanter: Zwetschen sind eher länglich oval, mit einem spitzen Ende, Pflaumen eher rund. Die weiße „Bereifung“ auf den violettblauen Früchten ist ein natürlicher Schutz gegen Austrocknung, Schädlinge und Schaderreger. Sie muss vor dem Verzehr nicht entfernt werden, sondern stellt vielmehr ein Qualitätskriterium dar: je unversehrter die Bereifung, desto schonender wurden die Früchte behandelt.

### **Energiereiche Powerfrucht**

Der Geschmack von reifen Zwetschen ist einzigartig und typisch für den Hoch- beziehungsweise Spätsommer. Aber nicht nur ihr Geschmack überzeugt. Auch die Inhaltsstoffe können sich sehen lassen. Mit dem Verzehr von Zwetschen führt man seinem Körper lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zu, vor allem Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink. Vitamine wie Vitamin A, Vitamin C und E sowie viele Vitamine der B-Gruppe sind ebenfalls reichlich enthalten. Der hohe Ballaststoffgehalt hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Pektine und Zellulose als wasserlösliche Pflanzenstoffe fördern die Verdauung. Da sie zudem viel Fruchtzucker enthalten, sind Zwetschen 1 A-Energieförderer, wenn man mal kurzfristig Power braucht. Und das alles bei einem vergleichsweise geringen Kaloriengehalt von 47 kcal bei 100 g, denn immerhin bestehen die Früchte hauptsächlich aus Wasser. Nur beim Verzehr von getrockneten Früchten sollten Kalorienbewusste etwas zurückhaltender sein. Denn durch den Wasserentzug liegen die Nährstoffe in deutlich konzentrierter Form vor.

Mit den jetzt angebotenen frischen Zwetschen aus deutschem Anbau tut man sich und seiner Gesundheit rundum Gutes. Denn neben den vielen gesunden Vitaminen und Mineralstoffen schützen die enthaltenen blauen Farbstoffe – die sogenannten Anthocyane – den Körper vor Infektionen und Entzündungen. Teilweise wird den sekundären Pflanzenstoffen sogar eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben.



## Von Kuchen bis Pasta

Ob frisch vom Baum oder verarbeitet: süße Zwetschen sind immer ein Hochgenuss. Gut bekannt ist der Zwetschenkuchen, auch „Zwetschendatschi“ genannt, der mit einem Klecks süßer Sahne jeden Genießer verzaubert. Die blauen Früchte können aber auch sehr gut eingekocht oder zu Marmelade, Kompott, Mus und Saft verarbeitet werden. Im Backofen getrocknet kann man sie als Backpflaumen genießen. Für die Herstellung von alkoholischen Getränken wie Wein, Geist, Likör oder dem bekannten Schnaps „Slibowitz“ eignen sie sich aufgrund des hohen Zuckergehaltes ebenfalls sehr gut.

Die aromatischen Früchte bereichern auch viele herzhaftere Gerichte. Ob als Füllung von Kartoffelklößen oder Schweinebraten, als Chutney zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch, oder eingewickelt in Speck auf dem Grill gebraten – Zwetschen verleihen mit ihrem wunderbaren Aroma jedem Menü eine fruchtige Note. Für diese Form der Zubereitung können die Früchte auch ruhig noch nicht ganz reif sein. Der dann eher säuerlich-süße Geschmack passt hervorragend zu Pikantem. Einfach mal ausprobieren und „blau-machen“ – mit vollem Genuss!

-----  
[Kastenelement]

## Eine tolle Familie

Zwetschen gehören zu einer großen Familie mit köstlicher Verwandtschaft. Die botanische Art *Prunus domestica*, die Pflaume, teilt sich in mehrere Unterarten auf. Unter ihnen tummeln sich neben den Zwetschen so leckere Früchtchen wie die Halb-Zwetsche, die Edel-Pflaume, der Spilling, die Zibarte und die Mirabelle. Sie unterscheiden sich vor allem hinsichtlich der Fruchtform, der Fruchtfarbe und -größe sowie der Lösbarkeit des Steines. So haben zum Beispiel die zu den Edel-Pflaumen gehörenden Reneklo den eine grüngelbe Außenhaut und grüngelbes Fruchtfleisch und sind sehr süß, die Zibarten besitzen ein weiches und sehr gerbstoffhaltiges Fruchtfleisch und erinnern mehr an Schlehen als an Pflaumen. Mirabellen sind ein absolut aromatisch-süßes tolles Na-



schobst, weil sie eher klein sind und sich der Stein sehr leicht vom Fruchtfleisch löst. Wer von Zwetschen und Verwandtschaft nicht genug bekommen kann, sollte von August bis in den Oktober hinein zugreifen. Die deutschen Obstbauern haben jetzt hervorragende Qualitäten aus eigenem Anbau, es lohnt sich, diese zu probieren!

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter:

<https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>