



## Pressemitteilung

### **Pflaume und Zwetschge: Frisch gepflücktes Duo**

**Leuchtendblau und knackig-prall: Pflaumen und Zwetschgen sind ab Juli in Deutschland erntereif. Auf 4.545 Hektar\* bauten die heimischen Landwirte 2011 die runden Früchte an. Sie pflückten rund 58.740 Tonnen\* der gesunden Delikatessen.**

**Bonn, 26. Juni 2012.** In diesem Jahr sind die Ernte-Aussichten positiv, denn der Mix aus warmen März- und regenreichen Maitagen war für Pflaumen- und Zwetschgen-Bäume ideal. Deutschlands Obstbauern erwarten daher Erträge in guter Qualität. Wahre Genießer sollten sich diese Chance nicht entgehen lassen – und die heimische Pflaumen und Zwetschgen-Saison ausgiebig nutzen, die in diesem Jahr bis Anfang Oktober hinein geht.

#### **Nahe Verwandte – mit kleinen Unterschieden**

Pflaume und Zwetschge sind nahe Verwandte. Trotzdem gibt es feine Unterschiede: Die länglich-oval geformten Zwetschgen besitzen ein festes Fruchtfleisch und sind leicht steinlösend. Sie schmecken pur und lassen sich außerdem hervorragend zum Kochen und Backen verwenden. Dagegen sind die eher rundlichen Pflaumen, die meist schwer steinlösend sind, dank ihrer weichen und saftigen Konsistenz vor allem zum Frischverzehr geeignet – und aufgrund ihres hohen Fruchtsäureanteils im Sommer die perfekte Erfrischung.

#### **Kurze Wege, langes Geschmackserlebnis**

Pflaumen und Zwetschgen reifen bei Zimmertemperatur nach, sie sollten deshalb immer frisch gekauft und möglichst rasch gegessen werden. Reife Früchte lassen sich an ihrer Farbe erkennen – Rotblau bei Pflaumen, Dunkelblau bei Zwetschgen. Die Früchte sollten beim Kauf auf sanften Druck leicht nachgeben und ihre natürliche Wachsschicht nicht beschädigt sein. Aufgrund der schützenden Funktion sollte sie erst kurz vor der Zubereitung abgewaschen werden. Optimal sind Pflaumen und Zwetschgen aus heimischem Anbau, denn dank der kurzen Transportwege kommen sie reif und zum Genuss bereit auf den Tisch.

#### **Lagerung: Pflaumen und Zwetschgen gehen gern auf Abstand**

Aufbewahrt im Kühlschrank, bleiben die Früchte bis zu sieben Tage genießbar. Dabei sollten sie am besten in perforierten Plastikbeuteln aufbewahrt werden. Übrigens: Pflaumen und Zwetschgen verströmen Ethylen-Gas, das Blätter vergilben und andere Obst- und Gemüsesorten rasch altern lässt. Deshalb sollten sie immer in Abstand zu ethylenempfindlichen Gewächsen wie Broccoli, Blumenkohl, Gurken und Tomaten gelagert werden. Blattgemüse, Lauch und Pilze vertragen die Nähe von Pflaumen und Zwetschgen hingegen gut.

#### **Hier ist „halbe Sachen machen“ erlaubt**

Das Einfrieren ist problemlos möglich. Dazu das Obst gründlich waschen und sorgfältig abtrocknen. Anschließend den Stiel entfernen, halbieren und entsteinen. Danach die halbierten Früchte in einen Tiefkühlbeutel geben. Tipp: Wer Pflaumen und Zwetschgen später zu Marmelade, Kompott oder Mus verarbeiten will, sollte sie bereits vor dem Einfrieren mit etwas Zucker bestreut. Dies sorgt für ein fein-süßliches Aroma.

Das runde Doppel in Zahlen:

- Knapp die Hälfte aller Zweipersonenhaushalte in Deutschland haben im vergangenen Jahr Pflaumen und Zwetschgen gekauft.
- Das Obst ist besonders in NRW beliebt: 27,5 % aller Pflaumen und Zwetschgen wurden im Jahr 2011 im bevölkerungsreichsten Bundesland erworben.
- Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz sind die anbaustärksten Bundesländer. Im vergangenen Jahr wurden dort auf einer Fläche von 1.870 ha bzw. 986 ha Pflaumen und Zwetschgen geerntet.

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

### Rezept-Tipp: Hähnchenbrust mit Kräutern auf Pflaumen



**Zubereitungszeit: 30 min**

**Garzeit ca.: 25 min**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

#### **Zutaten (Für 4 Personen):**

4 Hähnchenbrustfilets, küchenfertig, á 150 g  
 Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
 Olivenöl  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL schwarze, entsteinte Oliven  
 1 TL frisch gehackter Thymian  
 1 TL frisch gehackter Rosmarin

1 TL frisch gehacktes Basilikum  
 1/2 TL Zitronenabrieb  
 1 EL gehackte Pinienkerne  
 2 - 3 EL frisch geriebener Parmesan  
 600 g rote Pflaumen  
 2 EL Butter  
 2 EL brauner Zucker



### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl rundherum kurz goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf ein geöltes Backblech legen.
2. Für die Kruste die Schalotte und den Knoblauch abziehen und mit den Oliven hacken. Mit den Kräutern, Zitronenabrieb, den Pinienkernen, dem Parmesan und 2 EL Olivenöl mischen. Auf den Hähnchenbrüsten verteilen und im vorgeheizten Ofen goldbraun gratinieren lassen.
3. Zwischenzeitlich die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Pflaumenspalten zugeben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Auf Teller oder Platten verteilen, die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, darauf anrichten und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Person:**

Kilojoule: 1354 kJ	Kohlenhydrate: 22 g
Kilokalorien: 323 kcal	Fett: 11 g
Broteinheiten: 2,0 BE	Eiweiß: 35,0 g
Cholesterin: 17 mg	

**Weitere Rezepte finden Sie unter [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de).**

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Annelies C. Peiner  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 0221-65078-174  
Fax 0221-65078-450