



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Die Zeit ist reif... für Zwetschgen und Pflaumen!

**Das violett-blaue Steinobst ist in Deutschland äußerst beliebt. 77.000 Tonnen Pflaumen und Zwetschgen wurden 2020 verbraucht, pro Kopf fast 1 Kilo\*. Ein Grund mehr mal blau zu machen – mit einem pikanten Pflaumen- bzw. Zwetschgen-Ketchup-Rezept.**

(\*Quelle: AMI, Destatis)

**Berlin, 26. Juli 2021.** Pflaumen und Zwetschgen gehören zum Sommer wie Sonne, Eis und Urlaubs-Feeling. Von Juli bis Oktober kommen die knackig-prallen Früchte aus den heimischen Anbaugebieten, erntefrisch in die deutschen Supermärkte. Zur Freude der Verbraucher: Denn 41 Prozent der Deutschen zählen die Zwetschge zu ihrem Lieblingsobst\*. Und das zeigen auch die Verbrauchszahlen. Rund 76.800 Tonnen (70.000 Tonnen / 2019) der blauen Steinfrüchte wurden im letzten Jahr verspeist. Pro Kopf macht das fast ein Kilo\*. (\*Quelle: AMI, Destatis)

Rund die Hälfte davon stammten aus heimischem Anbau – allem voran aus Baden-Württemberg (20.765 Tonnen), gefolgt von Rheinland-Pfalz (10.383 Tonnen) und Nordrhein-Westfalen (4.030 Tonnen) sowie Niedersachsen (3.325 Tonnen), die fast gleichauf liegen. Die meisten Pflaumen-Liebhaber findet man im bevölkerungsreichsten Bundesland, in Nordrhein-Westfalen. 22% aller Pflaumen- und 20,6% aller Zwetschgenkäufe entfielen auf das Bundesland. Dicht dahinter folgen die Region Nordwest (16,7% bzw. 16,4%) und die Mitte Deutschlands (15,7% bzw. 13,8%). Trotz klarem Bekenntnis zu Pflaumen, liegt Nordrhein-Westfalen auch im Zwetschgenverbrauch vorn. Hier belegen allerdings Bayern (17,2%) und Baden-Württemberg (16,4%) gemeinsam mit der Region Nordwest (16,4%) die Ränge 2 und 3.\*\* (\*\*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels; Statistisches Bundesamt)

### Blaue Aussichten!

Die Saison der heimischen Früchte lässt herrlich aromatische Früchte erwarten! Den Anfang machten Baden-Württemberg, der Bodensee- und Neckarraum mit den frühen Sorten „Ruth Gerstetter“ und „Hermann“. Seit Mitte Juli nimmt die Saison mit der mengenstarken Zwetschgensorte „Katinka“ an Fahrt auf. Die sehr aromatische, gut steinlösende Sorte „Hanka“ steht bereits in den Startlöchern und ab Ende Juli kommen auch die mittelfrühen Sorten „Bühler Zwetschge“ und die dunkelblaue, süß schmeckende „Cacak s Schöne“ dazu. Von Mitte August bis September werden die mittelspäten Sorten geerntet. Dazu zählen die herbsüße



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/)



© BVE0 / Zoe Vogelsang  
Zwetschgen und Pflaumen

„Auerbacher“ und die „Top“-Sorten „Top, Tophit, Topper, Topfive und Toptaste“. Mit dem Zwetschgen-Spätsortiment, darunter die bekannten „Hauszwetschgen“ und „Presenta“, biegt die Pflaumen- und Zwetschgensaison Anfang September in die Zielgerade ein, bevor sie sich Anfang Oktober in die Winterpause verabschiedet.

### Blaublütige Wegbereiter für die schönen Blauen

Obwohl Pflaumen und Zwetschgen – je nach Region auch als Zwetschke, Zwetsche, Prüm oder Quetsche bezeichnet – aus unseren Anbaugebieten nicht mehr weg zu denken sind – sie sind weit gereist! Gleich zwei große Herrscher der Geschichte sollen dafür verantwortlich sein, dass sie heute in so vielen Küchen und mehreren Kontinenten zu Hause sind. Zunächst Alexander der Große, der die schönen Blauen nicht nur in seine Heimat mitbrachte, sondern Damaskus auch gleich zum Zentrum des Pflaumenhandels machte. Mit nachhaltiger Wirkung übrigens: Denn auch heute noch sind Pflaumen und Zwetschgen eine beliebte Zutat in der orientalischen Küche und werden gerne zu Fleisch und anderen herzhaften Speisen gegessen, z.B. in einer Pflaumen-Huhn-Tajine. Karl der Große soll dann aber dafür gesorgt haben, dass Pflaumen und Zwetschgen auch den mitteleuropäischen Raum erobert haben. Zum Glück für die Mitteleuropäer, die der violett-blauen Versuchung schnell erlegen sind! Besonders beliebt ist das Steinobst als Kuchenbelag, oder in anderen Süßspeisen wie Kaiserschmarrn oder Pflaumenknödel. Aber auch in pikanten Varianten, in Salaten oder zu Ziegenkäse machen sie eine exzellente Figur.

### Zwetschge oder Pflaume: Der süß-säuerliche Unterschied

Was wir meist als Pflaumen bezeichnen und als Kuchenbelag verwenden, sind in der Regel Zwetschgen. Selbst wenn Pflaume und Zwetschge häufig verwechselt werden, sind es doch zwei unterschiedliche Sorten. Beide gehören zu den Rosengewächsen, doch die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume. Sie zeichnet sich durch eine länglich-ovale Form aus und ist etwas kleiner als die Pflaume. Die geschmackliche Vielfalt der Zwetschge reicht je nach Sorte von aromatisch-mild bis fein-säuerlich. Die meist blau-violetten Früchte besitzen ein gelbes Fruchtfleisch, das sich leicht vom Stein löst. Und auch das ist ein Unterscheidungskriterium: Der Stein ist länglich, flach und an beiden Seiten zugespitzt. Im Gegensatz dazu, ist die Pflaume eher rundlich und hat eine ausgeprägte Bauchnaht. Auch der Stein ist eher rund und bauchig.



© BVE0 / Mahirov9 / Shutterstock  
Reife blaue Pflaumen



© BVE0 / Konstantin Kopachinsky / Shutterstock  
Marokkanisches Pflaumen-Huhn-Tajine



© BVE0 / beats1 / Shutterstock  
Pflaumenkuchen

Das Fruchtfleisch ist meist rot und schmeckt ausgesprochen süß. Auch farblich kann man einen Unterschied ausmachen. Denn Pflaumen gibt es – außer in Dunkelblau – auch in Rot, Gelb und Grün. Und nicht zu vergessen: Zur Familie der „Blauen“ gehören auch die gar nicht so blauen Mirabellen und Renekloden.

### Die schöne Mirabelle

Die süße Schwester der Zwetschge, ist durch ihre goldgelbe Farbe und runde Form optisch leicht von ihren Geschwistern zu unterscheiden. Ihr Name, „Mirabelle“, entstammt dem Italienischen und bedeutet soviel wie „bewundernswerte Schöne“. Besonders gut passt die aromatische Steinfrucht zu Süßspeisen. Knödeln, Tartes oder Kuchen verleiht sie eine ganz spezielle Note. Großer Beliebtheit erfreuen sich Mirabellen aber auch in flüssiger Form. Zum Beispiel verarbeitet zu Likör oder Obstbrand.



© BVEO / laran2 / Shutterstock  
Frisch geerntete Mirabellen

### Die königliche Reneklude

Die gelb bis rötlich-grünen Leckereien gelten auch als Edelpflaumen und überzeugen durch ihr süßes, leicht würziges Aroma. Ursprünglich stammen Renekloden – benannt nach Claudia (Clode), einer Tochter Ludwigs XII – aus Frankreich. Im Vergleich zu anderen Pflaumensorten ist das königliche Steinobst etwas kleiner und nahezu kreisrund. Perfekt machen sich die Früchte in einem fruchtig-frischen Obstsalat, als Konfitüre oder einfach von der Hand in den Mund.



© BVEO / petratrollgrafik / Shutterstock  
Die königliche Reneklude

### Wissenshunger

#### Power

Pflaumen und Zwetschgen sind nicht nur lecker. Sie sorgen auch für den extra Schub Energie und versorgen den Körper mit den Vitaminen A, B und E, Eisen, Magnesium und auch Kupfer. Die ebenso ballaststoffreichen wie kalorienarmen Früchte helfen einer trägen Verdauung auf die Sprünge und eignen sich wunderbar für eine leichte und bewusste Ernährung. Nur bei einer Fructose-Unverträglichkeit sollte man lieber auf zu reife Früchte verzichten, denn die enthalten besonders viel Fruchtzucker.

#### Einkauf

Auge isst mit, kauft mit! Beim Einkaufen sollte man sowohl bei Pflaumen wie auch Zwetschgen darauf achten, dass die Früchte



© BVEO / Mahirov9 / Shutterstock  
Pflaumen in Holzkisten

nicht zu fest sind. Eine perfekt gereifte Frucht erkennt man nicht nur daran, dass die Haut der Frucht prall ist und unter leichtem Fingerdruck etwas nachgibt, sondern auch an ihrer „Beduftung“ – der typischen, weißlichen Schicht, die erst unmittelbar vor dem Essen abgewaschen werden sollte. Denn sie schützt die schöne Blau vor dem Austrocknen.

**Übrigens:** Pflaumen schmecken etwa zwei Wochen nach ihrer Blaufärbung am besten. Zwetschgen haben ihre volle Reife und Süße entfaltet, wenn sie vom Stiel her etwas schrumpfen.

### Lagerung

Je nach Sorte halten sich frische Pflaumen und Zwetschgen zwei bis drei Tage – maximal eine Woche im Kühlschrank. Entkernte Früchte lassen sich aber auch hervorragend einfrieren. Dann sind die fruchtigen Delikatessen bis zu einem Jahr haltbar. Alternativ können Pflaumen und Zwetschgen durch Erhitzen ganz einfach konserviert werden. Sehr schnell lässt sich zum Beispiel Kompott herstellen. Dazu das Obst entsteinen, vierteln und mit Wasser und Zucker aufkochen. Die Masse anschließend in sterilisierte Gläser füllen.

### Zubereitung

Zwetschgen sind durch ihr etwas festeres Fruchtfleisch hervorragend zum Backen geeignet, denn sie verlieren auch bei hohen Temperaturen nicht ihre Form, während Pflaumen wegen des größeren Wasseranteils und ihres weichen Fruchtfleisches schneller zerfließen. Durch ihren leicht säuerlichen Geschmack sind Zwetschgen auf dem Kuchen die perfekte Ergänzung zum süßen Kuchenteig. Pflaumen lassen sich hervorragend zu Kompott verarbeiten oder in andere Süßspeisen wie Crumble, Kaiserschmarrn oder Pflaumenknödel. Für welche der beiden Früchte man sich am Ende entscheidet, hängt natürlich auch immer vom eigenen Geschmack ab. Und wer glaubt, dass Pflaumen oder Zwetschgen nur süß sein können, der irrt. Die Früchte schmecken auch sehr gut zu Fleischgerichten, in Salaten oder zu Ziegenkäse.

**Tipp:** Am besten wird der klassische Pflaumenkuchen, wenn er mit Zwetschgen gebacken wird. Idealerweise sollten die schon ziemlich reif, aber nicht zu weich sein. Frühe, saftige Pflaumen verlieren beim Backen viel Wasser und können den Kuchen aufweichen – außerdem verlieren sie eher an Süße. Zwetschgen, die später reifen, werden beim Backen dagegen eher süß.



© BVEO / Vlada Tikhonova / Shutterstock  
Reife, saftige Pflaumen



© BVEO / MariaKovaleva / Shutterstock  
Pflaumenkompott



© BVEO / NoirChocolate / Shutterstock  
Pflaumen Dumplings

### Rezept-Tipp:

## Pflaumen- bzw. Zwetschgen-Ketchup

**Vegan / Schwierigkeit: leicht / Zubereitungszeit: etwa. 70-80 Min.**

### Zutaten für ca. 600 ml:

1kg Pflaumen/Zwetschgen

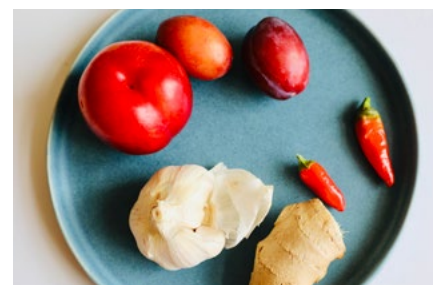
- 150ml Balsamico
- 100 g brauner Zucker
- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Chilil
- 100 ml Rotwein
- ca. 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Pfefferkörner
- 2 TL Pimentkörner
- 2 Zimtstangen
- 1 EL Rapsöl oder anderes neutrales Öl

### Zubereitung:

- Zwetschgen bzw. Pflaumen waschen, trockenreiben, aufschneiden, entsteinen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken.
- Zimtstangen, Senf-, Pfeffer- und Pimentkörner in ein Säckchen verpacken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin andünsten, dann den braunen Zucker unterrühren und die Pflaumen bzw. Zwetschgen, den Balsamico-Essig sowie das Gewürzsäckchen dazugeben. Die Ketchup-Mischung salzen, den gemahlene Koriander dazugeben und kurz aufkochen.
- Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und bei niedriger Temperatur solange köcheln lassen (ca. 50 Minuten), bis die Masse eine dickflüssige Konsistenz hat.
- Anschließend das Gewürzsäckchen entfernen, die Ketchup-Mischung pürieren und heiß in sterilisierte Weck-Flaschen umfüllen. Danach auskühlen lassen und kühl aufbewahren.



© BVE0 / Zoe Vogelsang  
Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



© BVE0 / Zoe Vogelsang  
Zutaten Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



© BVE0 / Zoe Vogelsang  
Zutaten Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



© BVE0 / Zoe Vogelsang  
Zubereitung Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Tipp: Gemüse-Fritten mit Pflaumen-Ketchup

Geeignet ist beinahe alles, was sich zu Stiften verarbeiten lässt. Zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln – auch Pastinaken funktionieren bestens. Und so geht's: Einfach das Gemüse schälen und in Frittenform schneiden. Dann salzen, mit Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Anschließend die Gemüse-Fritten im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft für ca. 40-45 Minuten backen.

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Zoe Vogelsang  
Zubereitung Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



© BVEO / Zoe Vogelsang  
Zubereitung Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup



© BVEO / Zoe Vogelsang  
Pflaumen-/Zwetschgen-Ketchup

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin