



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Alle guten Dinge sind blau! Zwetschgen- und Pflaumensaison kommt auf Touren

**Sie zählen zu Deutschlands beliebtesten Steinobst-Sorten und stehen jetzt in voller Reife: Pflaumen und Zwetschgen starten in die Hochsaison. Nach dem Rekordjahr 2018 mit einer Erntemenge von 62.000 Tonnen wird für dieses Jahr mit einem Ergebnis von rund 43.000 Tonnen gerechnet.\***

**Berlin, 25. Juli 2019.** Pflaumen und Zwetschgen gehören zum Sommer wie Sonne, Eis und Urlaub. Von Juli bis Oktober kommen die knackig-prallen Früchte aus den heimischen Anbaubereichen, erntefrisch in den Handel. Die süßen Früchte werden hierzulande auf 4.188 Hektar angebaut. Die größten Anbauflächen liegen in Baden-Württemberg (1.782 Hektar), Rheinland-Pfalz (884 Hektar) und Bayern (369 Hektar). Und sie sind sehr beliebt. Rund 80.000 Tonnen Pflaumen und Zwetschgen wurden hier im vergangenen Jahr verbraucht – das sind pro Kopf etwa 1 Kilo des blauen Steinobstes.\*

(\*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2019)

#### **An die Körbe, fertig, los!**

Die Saison der heimischen Früchte hat durch die lange Wärmeperiode – der sonnige Vegetationsverlauf lässt herrlich aromatische Früchte erwarten! – diesmal bereits Anfang Juli begonnen. 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“ nun stark 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 „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.

#### **Zwetschge oder Pflaume: Nur ein sprachlicher Duktus?**

Was wir (mit Ausnahme des Südens) umgangssprachlich als Pflaumen bezeichnen und als Kuchenbelag verwenden, sind in der Regel Zwetschgen. Selbst wenn Pflaume und Zwetschge – je nach Region auch als Zwetschke, Zwetsche, Prüm oder Quetsche bezeichnet – oft synonym verwendet werden, handelt es sich dabei doch um zwei unterschiedliche Sorten. Beide gehören zu den Rosengewächsen. Die Zwetschge ist eine

**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/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 /Zwetschgen nach der Ernte



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Unterart der Pflaume, 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. 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.

### 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.

### Power

Die schönen Blauen haben es in sich. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe. Mit Vitamin A und E sowie diversen B Vitaminen, Eisen, Magnesium und Kupfer sorgen sie für den extra Schub Energie. Und auch der Verdauung helfen sie mit ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen auf die Sprünge. Dabei haben 100 Gramm Pflaumen nur rund 50 Kalorien und eignen sich deshalb wunderbar für eine leichte und bewusste Ernährung. Nur bei einer Fructose-Unverträglichkeit sollte lieber auf zu reife Früchte verzichtet werden, denn die enthalten besonders viel Fruchtzucker.

### Einkauf

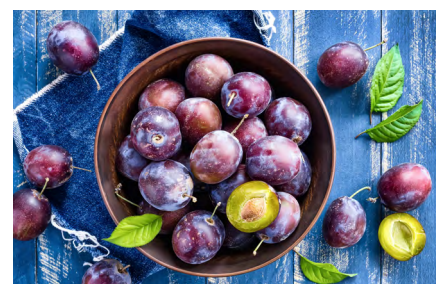
Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Pflaumen und Zwetschgen nicht zu fest sind. Denn sie gehören zu den klimakterischen Früchten



© BVE0 / Reife Zwetschgen an Zweigen



© BVE0 / Süße Schwester der Zwetschge



© BVE0 / Pflaumen in der Schale



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

und reifen nicht nach. Eine perfekt gereifte Frucht erkennt man daran, dass die Haut der Frucht prall ist und unter leichtem Fingerdruck etwas nachgibt. Zwetschgen sind zudem von einer weißlichen Schicht, dem Duftfilm, überzogen. Je mehr „Duft“ vorhanden ist, desto sorgfältiger wurde die Frucht bei Ernte und Transport behandelt. Die weißliche Schicht ist also ein Qualitätsmerkmal und sollte – wenn überhaupt – erst unmittelbar vor dem Essen abgewaschen werden sollte, denn sie schützt das blaue Früchtchen 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 Stil her etwas schrumpfen.

### Lagerung

Frisch sind sie am Besten. Aber je nach Sorte halten sich Zwetschgen und Pflaumen zwei bis drei Tage, maximal eine Woche im Kühlschrank. Die Früchte sollten immer in einem Plastikbeutel oder einem feuchten Tuch aufbewahrt werden, da sie sonst im trockenen Kühlschrank-Klima viel Wasser verlieren. Entkernte Früchte lassen sich auch sehr gut einfrieren. Dann sind die Delikatessen bis zu einem Jahr haltbar. Alternativ lassen sich Pflaumen und Zwetschgen durch Erhitzen auch ganz einfach konservieren. Zum Beispiel als Kompott. 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 anderen Süßspeisen wie Crumble, Kaiserschmarrn oder Pflaumenknödel verarbeiten. Für welche Frucht der beiden man sich am Ende entscheidet hängt natürlich auch immer vom eigenen Geschmack ab. Und wer glaubt, dass die Pflaume oder Zwetschge nur süß sein kann, der irrt. Die Früchte schmecken exzellent 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.



© BVE0 /Zwetschgen am Ast



© BVE0 /Eine Handvoll Zwetschgen

### Ein echter Klassiker! Dampfnudeln mit Pflaumensauce

Schwierigkeitsgrad: schwer /

Zubereitungszeit: mehr als 90 Min. / 10 Dampfnudeln

#### Für den Hefeteig:

- 250 ml Milch
- 80 g Butter
- 650 g Weizenmehl Type 405
- 5 EL Zucker
- 25 g frische Hefe
- 3 kleine Eier
- 1 Prise Meersalz

#### Für die Pflaumensauce:

- 1 Zitrone
- 120 ml Pflaumensaft
- 1 EL Speisestärke
- 2-3 EL Zucker
- 650 g Pflaumen, entsteint
- ½ TL Zimt

#### Für die Vanillesauce:

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 6 Eigelbe
- 60 g Zucker

#### • Zum Garen:

- 80 g Butter
- 150 ml Milch
- 100 ml Wasser

#### Zubereitung

- Milch mit der Butter zusammen in einem Topf lauwarm erhitzen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Zucker hineingeben und Hefe dazu bröckeln. 4 EL der Milch-Butter-Mischung über die Hefe geben. Den Inhalt der Mulde vorsichtig mit einer Gabel verrühren, sodass sich die Hefe auflöst. Mit einem Tuch abdecken, etwa 20 Min. gehen lassen und danach alles zusammen mit der restlichen Milch-Butter-Mischung, Eiern und Salz in der Küchenmaschine für etwa 8 Min. zu einem glatten Teig kneten. Wieder abdecken und etwa 1 Std. gehen lassen.
- Wenn sich der Teig unter dem Tuch wölbt, ist er schön hochgegangen. Teig aus der Schüssel nehmen, kurz mit den Händen auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kneten und zu einer Wurst rollen. Die Wurst in etwa 10 Stücke teilen und zu Klößen formen. Auf einem bemehlten Brett nochmals zugedeckt für 30 Min. gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die beiden Saucen zubereiten: Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und auspressen. 3 EL des Pflaumensafts mit Speisestärke und Zucker in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Pflaumen, Zitronenschale und -saft mit restlichem Pflaumensaft in einen Topf geben und erhitzen. Sobald die Pflaumen kochen, Topf vom Herd nehmen und die Speisestärke-Mischung unterrühren. Bei mittlerer Temperatur etwa 10 Min. weiter köcheln lassen und mit Zimt abschmecken.
- Für die Vanillesauce die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Vanilleschote und -mark in einen



© Ariane Bille für BVE0 /Zutaten für Dampfnudeln mit Pflaumensauce



© Ariane Bille für BVE0 /Hefeteig



© Ariane Bille für BVE0 /Pflaumensauce



© Ariane Bille für BVE0 / Der aufgegangene Hefeteig

Topf geben und langsam erhitzen. 5 Min. ziehen lassen, anschließend die Vanilleschote aus dem Topf nehmen.

- Eigelbe verquirlen, in einen Topf geben und nach und nach 2–3 Suppenlöffel der Vanillemilch unterrühren. Restliche Vanillemilch dazu gießen, Zucker dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zu einer cremigen Sauce werden lassen. Vorsicht: Die Sauce soll nicht aufkochen, damit das Eigelb nicht gerinnt.
- Zum Garen der Dampfnudeln Butter in 2 breiten Töpfen oder Pfannen (etwa 30 cm Durchmesser) zerlassen und Milch, Zucker und Wasser hinzugeben. Die Flüssigkeit sollte etwa 2 cm hoch im Topf stehen. Dampfnudeln vorsichtig in die Töpfe setzen, mit Deckeln abdecken und die Dampfnudeln zuerst für 1–2 Min. aufkochen lassen. Die Hitze dann für weitere 18–20 Min. auf milde Temperatur reduzieren und sanft garen. Den Deckel zwischendurch nicht abnehmen, weil die Dampfnudeln sonst zusammenfallen.
- Dampfnudeln mit einem Pfannenwender zusammen mit der Kruste, die sich aus der Milch und dem Zucker gebildet hat, aus dem Topf nehmen. Mit warmer Vanille- und Pflaumensauce servieren und genießen.

**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 von Erzeugerorganisationen und 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.

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.



© Ariane Bille für BVEO / Dampfnudeln nach dem Ruhen



© Ariane Bille für BVEO / Dampfnudeln



© Ariane Bille für BVEO / Dampfnudeln mit Pflaumen