



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Mit Zwetschgen und Pflaumen aus Deutschland erleben Sie ein blaues Wunder!

2018 wird ein Pflaumenjahr. Die Saison der deutschen Zwetschgen und Pflaumen kommt auf Hochtouren!

Berlin, 16. Juli 2018. Lecker, rund und gesund: das sind Pflaumen und Zwetschgen. 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.* Dementsprechend wurden in Privathaushalten auch mehr als 500 g Zwetschgen und Pflaumen pro Kopf** verbraucht.

Alle guten Dinge sind blau!

Anders als im Pflaumen- und Zwetschgenjahr 2016, mit einer Erntemenge von knapp 38.000 Tonnen, war 2017 ein trauriges Jahr für die Fans und Erzeuger des blauen Steinobstes. Denn bedingt durch die starken Frühjahrsfröste, Starkregen und Hagel wurden 2017 nur 23.885 Tonnen in Deutschland geerntet – 14.000 Tonnen weniger als im Vorjahr.** In diesem Jahr sind die Aussichten aber wieder „pflaumenblau“ für Herrmann, Katinka, President, Cacaks Schöne, St.Hubertus oder Auerbacher, Bühler Zwetschge, Ortenauer, Presenta und die Hauszwetsche – wie die bekanntesten heimischen Sorten heißen. Die Saison der heimischen Früchte hat durch die lange Wärmeperiode diesmal sogar etwas früher begonnen und nimmt derzeit stark an Fahrt auf. Die Hauptanbaugebiete der schönen Blauen sind traditionell Baden-Württemberg gefolgt von Rheinland-Pfalz, Bayern und Brandenburg, wo diesmal eine überdurchschnittliche Ernte – um 25 % im Süden und 21 % im Osten – erwartet wird.**

Alle Zwetschgen sind Pflaumen, aber nicht alle Pflaumen sind Zwetschgen...

Denn was wir 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 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 rund-

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVEO / Frische Pflaumen

lich 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.

Königliches Obst

Gleich zwei große Herrscher der Geschichte sollen dafür verantwortlich sein, dass Zwetschgen und Pflaumen heute so weit verbreitet und in vielen Küchen zu Hause sind. Alexander der Große brachte die kleinen Früchte mit in seine Heimat und machte Damaskus zum Zentrum des Pflaumenhandels in seinem Reich. Bis heute gehören Pflaumen und Zwetschgen in der Küche des Nahen Ostens und Orients mit auf den Speiseplan und werden gerne zu Fleisch und anderen herzhaften Speisen gegessen. Karl der Große soll es gewesen sein, der dafür sorgte, dass Pflaumen und Zwetschgen in Mitteleuropa systematisch angebaut wurden. Eine Reminiszenz daran ist auch unsere Pflaumen-Tajine mit Hühnchen.

Power

Pflaumen und Zwetschgen sind nicht nur lecker. Sie sorgen auch für den extra Schub Energie bei Sportlern und versorgen den Körper mit Vitamin A und E sowie B Vitaminen, Eisen, Magnesium oder Kupfer. Reich an Ballaststoffen helfen sie bei einer trägen Verdauung auf die Sprünge. 100 Gramm Pflaumen haben nur rund 50 Kalorien und eignen sich daher auch wunderbar für eine leichte und bewusste Ernährung. Nur bei einer Fructoseunverträglichkeit sollte lieber auf zu reife Früchte verzichtet werden, denn sie enthalten besonders viel Fructose.

Einkauf

Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass die Pflaumen und Zwetschgen nicht zu fest sind. Denn sie gehören zu den klimakterischen Früchten 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 überzogen, die erst unmittelbar vor dem Essen abgewaschen werden sollte, denn sie schützt das blaue Fruchttchen 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 Pflaumen und Zwetschgen zwei bis drei Tage, maximal eine Woche im Kühlschrank. Entkernte Früchte lassen sich sogar einfrieren. Dann sind die fruchtigen Delikatessen bis zu einem Jahr haltbar.



© BVE0 / Frische Zwetschgen



© BVE0 / Frische Pflaumen am Baum



© BVE0 / Frische Pflaumen

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 auch sehr gut zu Fleischgerichten, in Salaten oder zu Ziegenkäse.



© Ariane Bille für BVE0 / Pflaumen zu Kompott einkochen

*Sinusstudie 2017, Welches Obst ist in Deutschland am beliebtesten?

**Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2018 / Statistisches Landesamt Baden-Württemberg

Die schöne Blaue mal anders: Pflaumen-Huhn-Tajine

Zubereitungszeit: etwa 60 Min. + Marinier- und Garzeit / mittel-schwer



© Ariane Bille für BVE0 / Zutaten für die Pflaumen-Huhn-Tajine

In Marokko werden viele der traditionellen Speisen in einem konisch geformten Tontopf mit dem wohlklingenden Namen Tajine zubereitet. Der Name bezeichnet auch die Gerichte, die darin langsam und schonend gegart werden. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst – in einer Tajine lässt sich alles nach Gusto schmoren. Dieses himmlisch saftige und aromatische Schmorgericht mit Pflaumen und Huhn, nimmt uns auf eine kleine Geschmacksreise in den Orient mit.



© Ariane Bille für BVE0 / Marinierte Hühnerschenkel

Zutaten für 2 Personen

4 Hühnerschenkel	100 g getrocknete Pflaumen (entsteint)
1 Bio-Zitrone	250 g frische Pflaumen (entsteint)
250 g Zwiebeln	1 Zimtstange
2 Knoblauchzehen	5 EL Rotwein
3 Zweige Thymian	270 g Möhren
1 Zweig Minze	220 g Kartoffeln
½ Chilischote	5 EL Olivenöl
1 ½ EL Waldhonig	250 g Couscous
2 TL Curry	1 TL Kurkuma
½ TL Zimt	½ Bund Petersilie
Meersalz und Pfeffer	8 Walnusskerne



© Ariane Bille für BVE0 / Marinierte Hühnerschenkel

Zubereitung

Hünerschenkel abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Thymian und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chili waschen, halbieren und Kerne entfernen. Zitronenschale und -Saft mit Zwiebeln, Knoblauchzehen, Thymian, Minze, Chilischote, ½ EL Honig, Curry, Zimt, 1 TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Chermoula (Marinade) pürieren. Hünerschenkel damit bestreichen und darin etwa 2 Std. marinieren.

Währenddessen trockene und frische Pflaumen mit Zimtstange, 5 EL Rotwein und 1 EL Honig offen auf mittlerer Hitze zu einem Kompott einkochen.

Möhren und Kartoffeln schälen und in Spalten scheiden. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen - je nach Tajineform und Backofen.

Nach der Marinier-Zeit Olivenöl in einer Tajine-Form erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin rundum goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Möhren und Kartoffeln ebenfalls in der Tajine von allen Seiten anbraten und dann die Hähnchenschenkel und die restliche Chermoula zurück in die Tajine geben. 150–180 ml Wasser hinzugeben, Tajine mit dem Deckel verschließen und in dessen Mulde etwas kaltes Wasser gießen. In den Ofen auf untere Schiene stellen und etwa 45 Min. garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit das Pflaumen-Wein-Kompott zum Huhn in die Tajine geben.

Couscous nach Packungsanleitung mit Kurkuma kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Tajine aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenschenkel in der Form servieren und zusammen mit dem Couscous, Petersilie und Walnüssen genießen.

Tipp: Je nach Hersteller und Material (glasiert oder unglasiert), muss eine Tajine vor der ersten Verwendung gewässert werden. Beachten Sie hierbei die Produktbeschreibung des Herstellers. Anstelle einer Tajine kann auch ein großer Tontopf (z.B. Römertopf) oder ein Bräter verwendet werden. In diesem Fall verändern sich evtl. die Garzeiten.



© Ariane Bille für BVE0 / Pflaumen-Huhn-Tajine



© Ariane Bille für BVE0 / Pflaumen-Huhn-Tajine



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter 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.



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