

Summer Vibes mit Zwetschgen und Pflaumen

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/
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/)

Sie zählen zu Deutschlands beliebtesten Steinobst-Sorten und stehen jetzt in voller Reife: Pflaumen und Zwetschgen wecken kulinarische Fantasien und zaubern den Spätsommer auf die Zunge.

Berlin, 30. Juli 2024. Pflaumen und Zwetschgen gehören zum Sommer wie Sonne, Eis und Urlaubs-Feeling. Von Juli bis in den Oktober hinein werden hierzulande die aromatischen Heimatjuwelen geerntet. Nicht annähernd lang genug für die vielen Fans: Denn für 41 Prozent der Deutschen zählen Zwetschgen und Pflaumen zu ihrem Lieblingsobst*. Das zeigen auch die Verbrauchszahlen. Pro Kopf wurden im vergangenen Jahr ganze 1,1 Kilo Steinobst* verzehrt. Mehr als die Hälfte davon (44.000 Tonnen / 2023*) stammten aus heimischem Anbau – allen voran aus Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. [*Quelle: Statista, AMI, Destatis]

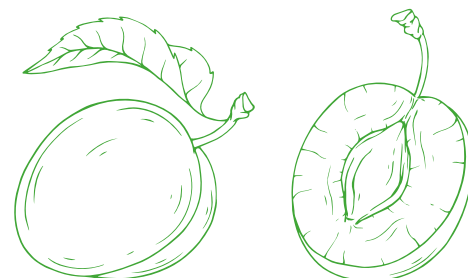


Bild oben: © BVEO / shutterstock / encierro
Illustration: Yakubovich Ekaterina

Deutschland macht blau!

Ob von der Hand in den Mund, als Mus oder Ketchup, auf saftigen Blechkuchen, als Kompott, Chutney oder auch pikant in einer Pasta mit scharfer Pflaumensauce. Steinfrüchte aus den deutschen Anbaugebieten sind besonders lecker und aromatisch, da sie – dank kurzer Wege zum Verbraucher – bis zuletzt am Baum reifen dürfen. Sie wachsen vor allem im Süden der Republik, in Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern, wo zu Beginn beispielsweise Sorten wie „Katinka“, und „Bühler“ dann die herbsüße „Aucherbacher“ und die „Top“-Sorten „Top, Tophit, Topper, Topfive und Toptaste“ gepflückt werden. Eine Sorte, die man die gesamte Saison über im Sortiment findet. Danach sind die bekannten „Hauszwetschgen“, „Cacaks Schöne“ und die Sorte „Presenta“ dran. Zu den weiteren bekannten Zwetschgensorten zählen: Elena und Jojo.



© BVEO / Ariane Bille
Shaved Pflaumen mit Haselnuss-Crunch

„Blaublütige“ Wegbereiter der schönen Blauen

Obwohl Pflaumen und Zwetschgen aus unseren Anbaugebieten nicht mehr weg zu denken sind, sind sie weit gereiste Früchtchen! Gleich zwei große Herrscher der Geschichte haben ihnen den Weg bereitet. Zum einen Alexander der Große, der die Steinfrüchte 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. Zum anderen Karl der Große: Er hat 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!



© BVE0 / shutterstock / begemot_30
Epische Pflaumen

WISSENSHUNGER

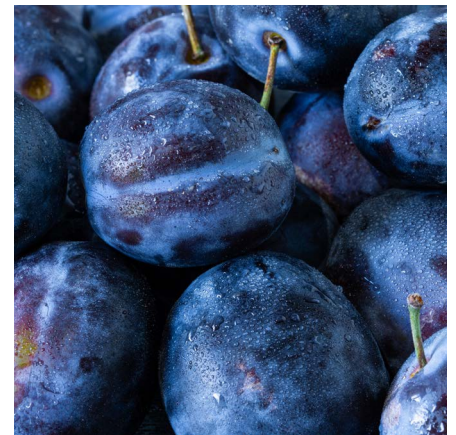
Power

Die blauen Steinfrüchte 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 Pflaumen nur wenig 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

Pflaumen und ihre kleinen Schwestern, die Zwetschgen, haben idealerweise ein pralles Aussehen. Bei Druck geben sie leicht nach, ohne dabei Stellen zu bekommen. Auf den Kauf von unreifen oder grünlichen Exemplaren sollte man allerdings besser verzichten, da sie kaum nachreifen. Zwetschgen sind zudem von einer weißlichen Schicht, dem sogenannten 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, 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 Stiel her etwas schrumpfen.



© BVE0 / shutterstock / NADKI
Pflaumen in blau



© BVE0 / shutterstock / smile23
Pflaumenwahl auf dem Wochenmarkt

WISSENSHUNGER

Lagerung

Frisch sind sie am besten und sollten deshalb nach Möglichkeit gleich nach dem Kauf verarbeitet werden. Bei Bedarf halten sich Zwetschgen und Pflaumen aber bis zu einer Woche im Kühlschrank. Die Früchte sollten ungewaschen und in einem Plastikbeutel oder einem feuchten Tuch aufbewahrt werden, da sie sonst im trockenen Kühlschrank-Klima Wasser verlieren können. 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.



© BVEO / shutterstock / Oksana Stepanova
Pflaumenkompott / Ivaschenko Roman
Pflaumen im Enmachglas

Zubereitung

Das feste Fruchtfleisch der Zwetschgen ist perfekt zum Backen geeignet. Anders als die weichen, saftigen Pflaumen, behalten sie nämlich auch bei höheren Temperaturen die Form. Dazu sind der leicht säuerliche Zwetschgen-Geschmack und der süße Kuchenteig ein optimales Pairing. Pflaumen lassen sich dagegen hervorragend zu Kompott und Süßspeisen wie Crumble, Kaiserschmarrn oder Pflaumenknödel verarbeiten. Für welche der beiden aromatischen Steinfrüchte man sich am Ende auch entscheidet, geschmacklich trifft man immer die richtige Wahl. 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: Der klassische Pflaumenkuchen gelingt am besten mit Zwetschgen, die reif, aber nicht zu weich sein sollten.



© BVEO / shutterstock / Ingrid Balabanova
Zwetschgenkuchen

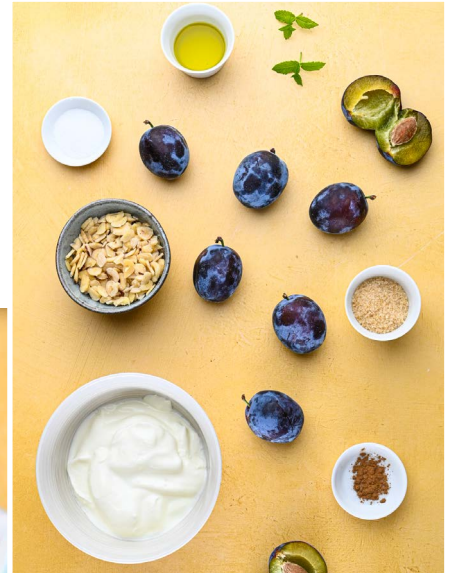


REZEPTTIPP

Shaved Pflaumen mit Haselnuss-Crunch

Zutaten für 2 Personen:

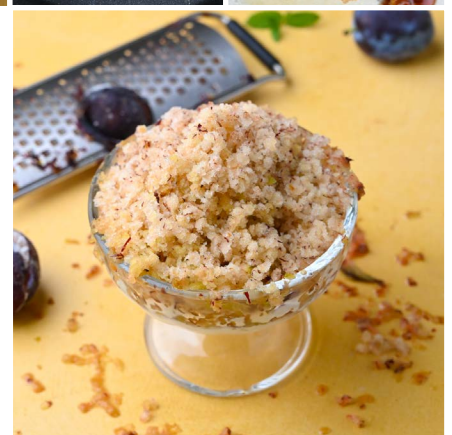
- 8 Pflaumen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL gehobelte Haselnüsse
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Zimt
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 Blättchen Minze



Zubereitung

einfach / Zubereitungszeit: etwa 20 Min. /
Kühlzeit: etwa 6 Std.

- Pflaumen waschen, entsteinen, in einen Gefrierbeutel geben und über Nacht in die Tiefkühltruhe geben.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Haselnüsse, Zucker, Meersalz und Zimt dazugeben und karamellisieren.
- Auf einen Teller geben, auskühlen lassen und in Stücke brechen.
- Joghurt auf 2 Schalen verteilen, jeweils 4 gefrorene Pflaumen über den Joghurt reiben. Haselnuss-Crunch darüber geben, mit Minzblättchen garnieren und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Shaved Pflaumen mit Haselnuss-Crunch



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Kurkuma-Hähnchen mit Eisbergsalat auf Pitabrot

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.“

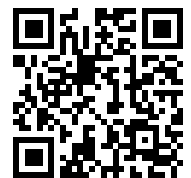
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung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

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.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die Deutschland –
Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin