



Pressemitteilung

Pflaumen und Zwetschgen: Steinobst mit Power

Ab Juli kommt in Deutschland wieder ein blaues Doppel in die Läden: Pflaumen und Zwetschgen. Die knackig-prallen Früchte aus heimischem Anbau sind aufgrund der kurzen Transportwege besonders frisch. 2012 kamen in jedem Haushalt 1,56 Kilogramm* der leckeren Delikatessen auf den Tisch.

Berlin, 23. Juli 2013. Pflaumen und Zwetschgen zählen wie Kirschen und Aprikosen zum Steinobst. Die leckeren Früchte können den Stoffwechsel in Gang bringen und die Leistungsfähigkeit verbessern. Ihr hoher Kaliumanteil sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Doch was unterscheidet die beiden Obstsorten voneinander? Wie bereitet man sie am besten zu? Und was ist hinsichtlich ihrer Frische zu beachten? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse klärt auf.

Wie lassen sich Pflaumen und Zwetschgen voneinander unterscheiden?

Pflaumen sind rund und besitzen ein rötliches Fruchtfleisch. Die süßen Früchte haben eine ausgeprägte Bauchnaht. Zwetschen sind dagegen ovaler und innen grünlich gelb. Die leckeren Früchte schmecken etwas säuerlich. Ihr Stein lässt sich leicht lösen.

Woran erkenne ich frische Pflaumen und Zwetschgen?

Reife Früchte geben beim sanften Druck etwas nach und besitzen eine intakte natürliche Wachsschicht. Sie lassen sich zudem an der Farbe erkennen: Frische Pflaumen sind rotblau, Zwetschgen dunkelblau.

Wie lang können die Früchte aufbewahrt werden?

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 Delikatessen, die von Mitte Juli bis Mitte Oktober Saison haben, bis zu einem Jahr haltbar.

Wie macht man Pflaumen und Zwetschgen haltbar?

Pflaumen und Zwetschgen können durch Erhitzen ganz einfach konserviert werden. Die frischen Früchte sind so auch nach der Saison genießbar. 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.



Wie trockne ich die Früchte?

Den Stein der Pflaumen und Zwetschgen entfernen und die Früchte anschließend halbieren. Danach das Obst auf ein Blech legen und bei 50 bis 60 Grad im Ofen zwei bis drei Stunden langsam austrocknen.

Wie bereite ich Pflaumen am besten zu?

Das süß-würzige Aroma von Pflaumen passt besonders gut zu herzhaften Speisen. Die Früchte lassen sich beispielsweise wunderbar mit Linsen und Kartoffeln kombinieren. Sie verleihen Rinder-, Geflügel-, Lamm- und Schweinefleisch zudem das gewisse Etwas. Klassisch verfeinern Pflaumen allerhand Gebäcksorten.

Was passt besonders gut zu Zwetschgen?

Zwetschgen sind nicht nur im Kuchen und als Mus ein echter Genuss. Die Früchte munden auch als süße Hauptspeise. So ist eine Zwetschgensuppe eine wahre Gaumenfreude. Pikant glänzen Zwetschen als Beilage zu Feta mit Trauben-Thymian-Kompott.

Pflaumen und Zwetschgen in Zahlen

- 35.567 Tonnen der leckeren Früchte wurden im vergangenen Jahr geerntet. Die meisten von ihnen stammten aus Baden-Württemberg.
- 2012 wurden Pflaumen und Zwetschgen auf einer Fläche von 3.863 Hektar angebaut. Das entspricht in etwa der Fläche der nordfriesischen Insel Pellworm.
- Die größten Anbaugelände für Pflaumen und Zwetschgen liegen in Baden-Württemberg (1.508 Hektar), Rheinland-Pfalz (836 Hektar) und Brandenburg (437 Hektar).

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2013

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne zwölf Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Versunkener Zwetschkuchen mit Zwetschgenwasser-Sabayon



Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 40 min

Zutaten (Für 12 Stücke, 28 cm Ø Backform):

Für den Knetteig

175 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

75 g Zucker

125 g Butter, weich

1 Eigelb

Butter, für das Blech

Für den Belag

1,5 - 2 kg Zwetschgen

200 g Butter

200 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

3 Eier

200 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver

50 g Zimtzucker



Für die Zwetschgenwasser-Sabayon

60 ml Weißwein

60 ml Zwetschgegeist

80 g Zucker

70 g Eigelb

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Knetteig mit der Hand gleichmäßig kneten und auf der gebutterten Backform auslegen. Den Boden ca. 10 - 12 Minuten goldgelb anbacken und im Anschluss etwas abkühlen lassen.

2. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Butter mit dem Zucker und den Vanillezucker schaumig rühren, die Eier nach und nach dazugeben. Backpulver mit dem Dinkelmehl sieben und in die Masse rühren. Den Teig auf den ausgekühlten Boden verteilen und die Zwetschgen in Reihen auflegen. Den Kuchen ca. 45 Minuten fertig backen und mit dem Zimtzucker bestreuen.

3. Alle Zutaten für die Sabayon in einer Schüssel über dem Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Sabayon eindickt und sämig wird. Sabayon immer sofort und heiß servieren!

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.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de