

### Pflaumen & Konsorten

Der Begriff Pflaume ist ein Oberbegriff für verschiedenste Sorten des Steinobstes. Am bekanntesten sind in unserer Region die Echten Pflaumen, Zwetschgen, Eierpflaumen, Renekloden und Mirabellen.

#### **Anbaugebiete und Erntezeit**

Wie viele andere Obstsorten verdanken wir auch die Pflaume den Römern: Sie verbreiteten das Steinobst um 100 vor Christus nördlich der Alpen. Heute ist Deutschland der größte Pflaumenproduzent der EU. Eines der Hauptanbaugebiete befindet sich vor den Toren Hamburgs – im Alten Land.

#### **Gesundheitlicher Wert**

Pflaumen sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Eisen Magnesium und Zink. Auch der Vitamingehalt (A, B, C, E) kann sich sehen lassen. Die wasserlöslichen Pflanzenstoffe Pektin und Zellulose sorgen für die verdauungsfördernde Wirkung des Steinobstes. Pflaumen enthalten jedoch auch viel Fruchtzucker, was sie einerseits zu schnellen Energielieferanten, andererseits aber für Menschen mit einer Fruktoseintoleranz unverträglich macht.

#### **Einkauf und Zubereitung**

**Echte Pflaumen** sind rundlich bis oval mit einer deutlichen Naht vom Blütenende bis zum Stiel und rundlichem Stein. Die Farbe nicht immer leicht vom Stein lösbar.

**Zwetschgen** sind tiefblau und platter als Pflaumen und der längliche Stein löst sich gut vom Fruchtfleisch.

**Renekloden** sind mittelgroß, meist grünlich-gelb und kugelig. Der Stein löst sich oft nur schlecht. Sie enthalten deutlich mehr Eisen als andere Pflaumen.

**Mirabellen** sind meist klein und kugelförmig und orangegelb. Sie sind sehr süß und haben ein gutes Aroma. Der Stein löst sich sehr gut vom Fruchtfleisch.



Beim Einkauf sollte man auf eine natürliche und unbeschädigte Wachsschicht und einen angenehmen Geruch achten. Optimal sind die Früchte, wenn sie auf leichten Druck nachgeben. Der wachsartige „Duftfilm“ sollte erst kurz vor dem Verzehr gründlich heiß und kalt abgewaschen werden, sonst trocknen sie zu schnell aus. Im Kühlschrank gelagert halten die Pflaumen bis zu 7 Tage - am besten in einer durchlöcherichten Plastiktüte.

Pflaumenkerne sollten wegen des Blausäuregehaltes nicht mitgegessen werden.

#### **Übrigens...**

Bei Essen für Kinder bieten wir im Herbst immer mal wieder Pflaumen, Renekloden und Mirabellen an. Sowohl als Obst pur, als auch zu Kompott verarbeitet sind diese Nachtische ein leckeres Gesundheitswunder. Als Soße oder Chutney verarbeitet sind Pflaumen auch zu Wild, Schwein oder Geflügel eine köstliche Beilage.