

Was wir essen

Zwetschgen – Vielfalt aus der Ortenau

Die Ortenau ist ein „Zwetschgenland“. Nirgendwo in Deutschland gibt es mehr Zwetschgenbäume. Die Zwetschge ist wie die Mirabelle oder die Reneklode eine Unterart der Pflaume (*Prunus domestica*). Sie wird in der Ortenau von Anfang Juli bis Ende September geerntet. Nach ihrem Reifezeitpunkt aufgeführt, heißen die gängigsten Sorten Katinka, Ersinger, Cacaks Schöne, Bühlerzwetschge, Hanita, Hauszwetschge und Präsenta.

Frische Zwetschgen bestehen zu ca. 86% aus Wasser und haben mit 47 kcal/100 g einen geringen Energiegehalt. Hauptenergielieferanten sind Frucht- und Traubenzucker. Außerdem enthalten sie viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Sekundäre Pflanzenstoffe, Fruchtsäuren, Mineralstoffe und Vitamine.

Ob als Kuchenbelag, fruchtiges Kompott, köstlicher Brotaufstrich, Chutney oder als süßsauer eingelegte Beilage zu Fleisch: Zwetschgen sind immer ein Genuss!

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Kaufen Sie die Früchte frisch beim Erzeuger oder auf dem Markt. Im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt halten sie sich einige Tage.
- ✓ Der weißliche „Duffilm“ ist ein Qualitätsmerkmal und die natürliche Schutzschicht gegen das Austrocknen. Deshalb die Früchte erst kurz vor dem Verzehr abwaschen. Die Steinlöslichkeit der Früchte hängt von der Sorte ab.
- ✓ Zwetschgen eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Die entsteinten Früchte locker auf ein Blech legen und einfrieren. Die gefrorenen Früchte in Beutel füllen und bei mindestens -18°C tiefgekühlt lagern. So können Sie die Früchte gefroren einzeln entnehmen und z.B. als Kuchenbelag verwenden. Gekochtes Zwetschgenmus in Gefrierdosen füllen und schnell einfrieren. Auch im Winter ist Zwetschgenmus eine leckere Beilage zu Süßspeisen. Zimteis mit selbstgemachtem Zwetschgenmus könnte der krönende Abschluss Ihres Weihnachtsmenüs sein.
- ✓ Einkochte Früchte im Glas stehen sofort zum Verzehr bereit. Hierzu entsteinte Früchte in Einmachgläser füllen, Zimtstange und Zuckerlösung zugeben und nach Anleitung pasteurisieren.
- ✓ Süßer Brotaufstrich aus Zwetschgen bringt Abwechslung auf den Frühstückstisch und ein pikantes Zwetschgenchutney passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch oder Wildgerichten.
- ✓ Getrocknete Früchte wirken durch ihren hohen Ballaststoffgehalt und den Inhaltsstoff Sorbit verdauungsfördernd.

