

STECKBRIEF PFLAUME



© Klaus Böhm – pixabay.com

PFLAUMEN – FARB- UND FORMREICHE FAMILIE

Unter der Familie der Pflaume werden vier klassische Sorten zusammengefasst, die eigentliche Pflaume mit den Untergruppen, länglich violette Zwetschge, kleine rundlich-gelbe Mirabelle und runde grüne Edelpflaume Reneclaud.

Verwendung:

- Mirabelle und Reneclaud am besten frisch verzehren.
- Zwetschgen eignen sich gut zum Backen. Der Kern löst sich leicht von der Frucht.
- Pflaumen generell roh essen oder für Mus, Kompott, Chutney, pikante Saucen, Knödelfüllungen, Aufläufe, Obstsalat und andere Desserts verarbeiten.

Saison: Juli bis September

Lagerung:

- Bei Zimmertemperatur wenige Tage, im Kühlschrank nur reife Früchte, je nach Sorte 1 bis 3 Wochen und eingefroren bis zu einem Jahr haltbar.
- Pflaumen lassen sich für Backobst, Füllungen und Müslizutat gut trocknen.

Gesundheit:

- Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, besonders des Vitamin B-Komplexes sowie Calcium, Kalium und Magnesium, jeweils aber nur in begrenzter Menge.
- Pflaumen regen die Darmtätigkeit an. Ein „Zuviel“ wirkt allerdings abführend.

Wissenswertes:

- Der weißliche Belag auf dem Obst ist kein Mangel, sondern schützt es natürlicher Weise vor dem Austrocknen!