

# Steckbrief für die Zwetschge

## Was kann ich mit Zwetschgen machen?

Zwetschgen sind ein tolles Obst und lassen sich auf vielerlei Arten verwenden. Und irgendwie schmeckt davon jede am besten. Beispielsweise kannst du Zwetschgen

- frisch essen. Süß und saftig, hmh ...,
- für den Obstsalat klein schneiden,
- als Kompott zu Fleischgerichten zubereiten,
- als Zwetschgenkuchen backen.

 Bei Zwetschgen löst sich das Fruchtfleisch leichter vom Kern (der hier Stein heißt) als bei Pflaumen. Das macht ihre Handhabung leichter.



Na klaro Karo!

Zwetschgen gehören mit Renecloden und Mirabellen zur Unterart der Pflaumen.

Zwetschgen und Pflaumen lassen sich ganz leicht unterscheiden. **Zwetschgen** haben eine längliche ovale Form, Pflaumen sind eher rund. Im Gegensatz zur Pflaume hat die **Zwetschge** keine seitliche Furche (Fruchtnaht).

Der **Zwetschgenkern** ist länglich-flach und spitz an den Enden. Und eine **Zwetschge** schmeckt auch süßer als eine Pflaume.

**Zwetschgen** sind im Kühlschrank einige Tage haltbar. Zum Essen aber die Früchte rechtzeitig herausnehmen, damit sich das Aroma besser entfalten kann.

**Zwetschgen** regen den Darm an. Und wenn man viel davon auf einmal isst, haben sie eine leicht abführende Wirkung.

Rheinland-Pfalz nimmt am  
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.  
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Wie werden Zwetschgen angebaut?

Fast alle Zwetschgen (und Pflaumen) in Deutschland (85 bis 90 % der gesamten Produktion) wachsen auf Streuobstwiesen oder im Hausgarten und seltener auf in Reihen angelegten Obstbaumfeldern. Die meisten Zwetschgen und Pflaumen werden in Baden-Württemberg, in Rheinland-Pfalz, in Niedersachsen und in Bayern angebaut. Bei uns in Rheinland-Pfalz wachsen Pflaumen und Zwetschgen auf einer Fläche, die etwa **1.240 Fußballfeldern** entspricht. Das sind **884 Hektar** (1 Hektar = 10.000 qm). \* **Wann Zwetschgen reif sind?** Das hängt von der Sorte ab. Die **ersten Sorten** kann man schon im **Juli** ernten, die **späteren reifen bis Oktober**.

\*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2017

## Pflaumen selber anbauen? So geht's:

Zwetschgenbäume werden am besten im **Herbst** gepflanzt. Sie wünschen sich einen sonnigen, windgeschützten Platz und brauchen nur von Zeit zu Zeit einen guten Schnitt. Ihr Aroma ist am besten, wenn sie am Baum ausreifen. Aber dann schmecken sie einfach super!

## Da steckt viel drin!

Zwetschgen gehören zur Familie der Rosengewächse und ihr botanischer Name lautet *prunus domestica* susp. *domestica*. Mit ihrem großen Kern zählen sie zum Steinobst.

In ihnen steckt so Einiges: Zum Beispiel **Beta-Carotin**, das unser Körper in Vitamin A umwandelt. Das ist gut für unsere Immunabwehr. Außerdem enthalten sie die **Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalium und Zink**. Die sind wichtig für unsere Knochen, Muskeln und vieles mehr. Die enthaltenen **Pektine** sind wichtige Ballaststoffe. Wer hätte gedacht, dass auch die Farbe eine Bedeutung hat? Für sie sorgen die sogenannten **sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole**. Sie helfen uns, Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Bei Zwetschgen oder Pflaumen kannst du ruhig öfter mal zugreifen. Zwei Portionen Obst am Tag werden empfohlen. Das sind zwei Handvoll. Also, her damit!



## Buchstabensalat

Findest du die Wörter?

Fruchtfleisch, Kuchen, Mus, Pflaume, Mirabelle, Reneclode, Rheinland-Pfalz, Rosengewächs, Steinobst, Vitamine, Zwetschge

J	P	F	U	V	C	P	A	L	T	M	Z	E	R	I	P
F	R	U	C	H	T	F	L	E	I	S	C	H	A	L	M
E	N	L	F	O	P	L	K	G	E	L	R	P	R	D	N
B	S	R	V	I	T	A	M	I	N	E	A	F	O	K	P
O	M	Y	D	P	E	U	W	T	R	I	L	G	S	Y	A
L	U	I	G	O	B	M	G	H	S	T	O	B	E	L	T
K	S	W	R	E	N	E	C	L	O	D	E	A	N	S	E
A	V	G	S	A	L	D	Y	C	A	P	L	F	G	J	W
U	T	P	I	T	B	M	H	X	K	U	C	H	E	N	Y
M	G	D	A	F	D	E	T	U	R	I	A	G	W	E	G
E	F	R	H	E	I	N	L	A	N	D	P	F	A	L	Z
N	P	E	W	O	A	P	W	L	S	N	M	T	E	N	O
V	Z	W	E	T	S	C	H	G	E	K	S	I	C	W	S
I	J	M	F	U	P	R	A	V	P	L	R	E	H	Y	T
N	A	O	X	L	G	S	T	E	I	N	O	B	S	T	A

## Schmarrn mit Zwetschgen- Kompott

So wird's  
gemacht:

1. Für das Kompott die  
frischen Zwetschgen  
waschen, entsteinen  
und achteln.



2. Aus 125 ml Wasser und 50 g  
Zucker (und den Gewürzen)  
einen Sud herstellen.



3. Sobald der Sud kocht, die Zwetschgenstücke  
hinzugeben und dann zugedeckt ca. 10 Minuten  
köcheln lassen (dazu die Hitze etwas runter-  
drehen). Vorsichtig probieren und je nach  
Geschmack mit Zucker nachsüßen.



4. Für den Schmarrn Eigelb, Zucker, Salz  
und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig  
rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird  
(das geht am besten mit einem Handmixer).  
Dann die Milch und das Mehl in kleinen  
Portionen unterrühren. Eiweiß mit dem  
Handmixer sehr steif schlagen und  
vorsichtig unter den Teig heben.

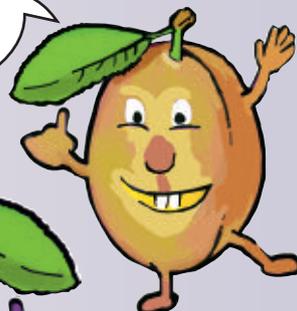


5. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen,  
den Teig einfüllen und bei mittlerer  
Hitze so lange backen, bis die Unter-  
seite leicht gebräunt ist.

6. Dann den Pfannkuchen wend-  
den und dabei mit dem Pfannen-  
wender zerrupfen. Jetzt rundum  
alle Seiten leicht bräunen.

7. Dann nur noch den Schmarrn  
auf dem Teller anrichten und mit  
Puderzucker bestreuen. Das  
Zwetschgen-Kompott dazu  
servieren. Guten Appetit!

Schau mal, ich  
habe eine Naht!



Du bist ja auch  
eine Pflaume!

