

Alles tutti-frutti! Backen mit Steinobst ist fruchtiger Hochgenuss

Aprikose, Pflaume, Zwetschge, Kirsche: Sie alle sind süße Sonnenanbeter mit feinstem Aroma und sie können sogar Französisch, zum Beispiel Galettes mit Steinobst.

Berlin, 1. August 2022. Fröhlich, fruchtig und bunt – so schmeckt der Sommer. Vor allem Kindern! Und denen schmeckt es noch mal so gut, wenn sie selbst mit Hand anlegen dürfen beim Kochen und Backen, wenn sie kreativ sein und noch dazu hemmungslos von den Zutaten naschen dürfen. Gerade das Backen mit Steinobst liefert da nicht nur unendlich viel Genusspotential, es kann auch zu einer grandiosen Ferienbeschäftigung werden – wenn man ein paar Kleinigkeiten beachtet:

- Einfache Rezepte! Zu viele Zutaten und Handlungsschritte verwirren und auch ein exaktes Abwiegen aufs Gramm genau kann Kindern die Lust am Backen nehmen.
- Lecker statt kunstvoll! Kinder arbeiten mit viel Hingabe und Liebe, aber nur selten filigran und akkurat.
- Naschen! Das köstliche Naschvergnügen ist der halbe Spaß und darf nicht auf der Strecke bleiben. Also gegebenenfalls etwas mehr Steinobst einplanen als nötig.
- Schürzen! So kann man kleckern und klebrige Hände abwischen ohne, dass gleich der halbe Kleiderschrank in die Wäsche muss.
- Platz! Sich auf engstem Raum zu organisieren kann herausfordernd sein. Besser ist daher Platz zum Ausbreiten. So behält man auch alle Zutaten im Blick.
- Hände waschen! Und zwar vor und nach dem Backen. Köstliche und noch dazu kinderfreundliche Grüße aus der französischen Küche kommen da sehr gelegen. Denn Galettes mit Aprikosen, Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen sind ein ebenso buntes und leckeres wie unkompliziertes Backvergnügen – auch für Kinder!

Steinobst: Weiche Schale, harter Kern

Ob Nektarine, Kirsche, Aprikose oder Zwetschge – sie alle vereint ein ganz auffälliges Merkmal: der harte Kern. Botaniker fassen deshalb alle Früchte, die einen holzigen Kern bilden, unter der Bezeichnung



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille / Galette mit Aprikosen, Pflaumen und Kirschen

Steinobst zusammen. Die Frage, ob dann nicht auch Nüsse oder Äpfel zu den Steinfrüchten gehören, lässt sich aber klar mit einem Nein beantworten. Denn ein Apfel bildet zwar Kerne – allerdings mehr als einen und im Gegensatz zu Steinobstkernen haben diese keine harte Schale. Und eine Nuss ist zwar hart, entwickelt aber keine Fruchtwand. Die wichtigen Merkmale von Steinobst sind also ein einzelner holziger Kern und das saftige Fruchtfleisch.

Wer in den Sommer beißen will, braucht Steinobst

Das warme Frühjahr hat es möglich gemacht. Ende Juni startete der Süden Deutschlands in die Zwetschgensaison – rund 2 Wochen früher als im späten Jahr 2021. Zur Freude ihrer Fans bleiben die schönen Blauen – anders als viele andere Steinobstfrüchte – aber gute vier Monate, bis Oktober im Handel! Die Aprikosensaison ist dagegen deutlich kürzer – auch wenn sie je nach Sorte mancherorts schon im Mai beginnt. Ihre Hauptsaison haben die sensiblen gelben Früchte, die vor allem in den milden Regionen im Süden und Westen angebaut werden, im Juli und August. Den Anfang der Steinobstsaison machen traditionell ab Mai/Juni aber die Kirschen. Erst die Süßkirschen, später – meist ab Mitte Juli – dann auch die Sauerkirschen. Sie werden vor allem im südlichen Teil Deutschlands und in Niedersachsen angebaut und bereiten allen Genießern bis Ende August großes Vergnügen.



© BVE0 / Ariane Bille
Steinobst entkernt



© BVE0 / shutterstock / E. Sherengovskaya
Steinobst

Die Top 5 Steinobstkäufe privater Haushalte 2021*

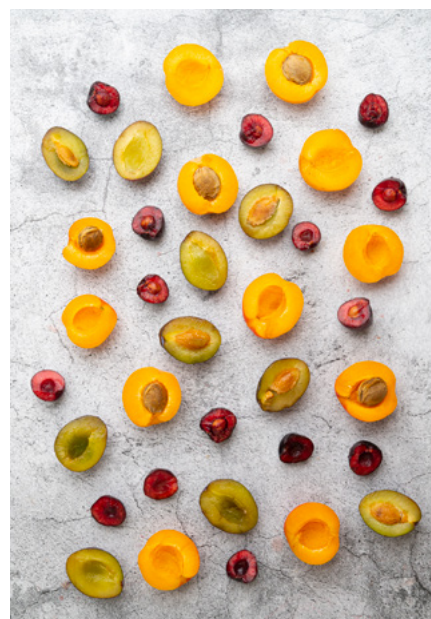
1. Nektarinen (2,03 Kilo)
2. Pfirsiche (1,6 Kilo)
3. Pflaumen & Zwetschgen (1,3 Kilo)
4. Kirschen (1,2 Kilo)
5. Aprikosen (0,9 Kilo)

*Quelle: AML auf Basis GfK-Haushaltspanel

Steinfrüchte von A wie Aprikose bis Z wie Zwetschge

Aprikosen - Die Sonnenanbeterinnen

Die Früchte, die aussehen als wären sie die Sonne selbst, wachsen in den südlicheren Gefilden Deutschlands, denn den wärmeliebenden Aprikosenbäumen ist es im Norden schlicht ein wenig zu kühl. Sie sind keine Freunde von Regen, Hagel oder späten Frösten. Denn die machen sie anfällig für Krankheiten und ruinieren schlimmstenfalls die Blüte, so dass sich keine Früchte mehr bilden können.



© BVE0 / Ariane Bille
Steinobst

Power

Aprikosen, die in manchen Teilen der Welt auch das Obst der Hundert-jährigen genannt werden, wurden schon früher geschätzt. Denn man vermutete, dass sie eine aphrodisierende Wirkung haben. Heute weiß man genauer, wie viel gesunde Power in der gelben Frucht steckt. Vom wichtigen Vitamin C, über Vitamin E, B1, B2, B3, B4, B5 und B6, bis hin zur Vitamin-Vorstufe Betacarotin glänzt sie mit allen wichtigen Vitaminen. Mineralien wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen ergänzen den gesunden Nährstoff-Cocktail der Frucht. Und da sie wenig Fruchtsäure enthalten, schmecken sie nicht nur Menschen mit empfindlichen Mägen, sondern eignen sich auch hervorragend für die Zubereitung von Babynahrung.

Einkauf & Lagerung

Die perfekte Aprikose ist zweifarbig, mit einer gleichmäßig hellgelben bis orange-roten Färbung. Die der Sonne zugewandte Seite der Frucht ist meist etwas dunkler. Vollreife Aprikosen haben einen zuckersüßen bis aromatisch süß-säuerlichen Geschmack. Die Haut der Frucht ist mit feinen Härchen überzogen, das Fruchtfleisch lässt sich bei einer reifen Aprikose leicht vom Kern lösen. Machen Sie beim Einkauf den Frischetest: Gibt die Aprikose unter leichtem Druck nach, dann ist sie reif zum Essen.

Sie sollten nicht zu lange gelagert werden und am besten direkt nach dem Kauf verzehrt werden. Wer das gelbe Steinobst nicht sofort essen kann, der sollte die Aprikosen im Kühlschrank lagern, dort aber auch nicht länger als zwei Tage. Aprikosen lassen sich durch Trocknen haltbar machen.

Zubereitung

Ganz klar, am besten schmecken Aprikosen, pur, frisch und vollreif! Exzellent schmecken sie aber auch als Beilage zu Süßspeisen, etwa als Kompott, Marmelade oder als Soße. Ein echter Klassiker, sind natürlich die Marillenknödel. Aber auch im Kuchen oder auf Torten kommen sie groß raus. Im Iran sowie weiteren arabischen Ländern bereitet man sie auch mit Hühnchen oder Lamm kombiniert als herzhaftes Gericht zu. Und nicht zuletzt sind Aprikosen eine köstliche Komponente in Grillsoßen zu Fleisch, Fisch und Gemüse.

Kirschen – Das rote Pärchenglück

Sie kommen immer im Doppelpack, sind aber nicht immer rot – farblich können sie von gelb über rot bis schwarzrot variieren. Zuerst beginnt die Süßkirschensaison und ab Juli werden dann die Sauerkirschen reif. Obwohl Süß- und Sauerkirschen botanisch unterschiedlichen Arten angehören, sind sie eng miteinander verwandt: Beide



© BVE0 / shutterstock / Tim UR
Aprikose



© BVE0 / shutterstock / Rostislav_Sedlacek
Aprikosenbaum



© BVE0 / shutterstock / Viktoria Hodos
Aprikosenleckerei



© BVE0 / shutterstock / Gala Sher
Kirschenglück

Sorten zählen zum Steinobst aus der Familie der Rosengewächse. Doch wie die Namen schon nahe legen: Der wichtigste Unterschied liegt im höheren Fruchtsäuregehalt der Sauerkirschen und ihrem dadurch leicht säuerlichen Geschmack.

Power

Kirschen schmecken nicht nur richtig lecker, sie sind auch noch kalorienarm. Neben den Vitaminen A, B und C enthalten sie viele wichtige Nährstoffe wie Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem sind Kirschen im besten Fall auch noch nachhaltig – da sie regional in Deutschland angebaut und geerntet werden können.

Einkauf & Lagerung

Vollreife Kirschen sind sehr saftig und reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Man erkennt sie am besten an ihrer prallen, runden Form. Die Farbe ist kein verlässliches Kriterium. Denn je nach Sorte können sowohl dunkle als auch helle Kirschen besonders süß und aromatisch schmecken. Zusätzlich sollte man beim Einkauf auf einen sattgrünen Stiel achten. Am besten lagert man die Früchte direkt nach dem Einkauf, in einen Plastikbeutel verpackt, im Kühlschrank – und zwar mit Stiel. So bleiben die Kirschen bis zu drei Tage frisch. Wer nicht nur von Juni bis Ende August Kirschen essen möchte, kann seinen Kirschen-Vorrat problemlos einfrieren. Dabei den Stein in der Frucht lassen, damit das Aroma erhalten bleibt.

Wichtig: Kirschen erst kurz vor dem Verzehr waschen – so bleiben sie länger frisch.

Zubereitung

Süßkirschen schmecken frisch am besten. Doch nicht nur pur überzeugen sie die Genießer, auch in Kuchen und Desserts oder einer pikanten Hauptspeise setzen sie mit fruchtig-süßer Note raffinierte Akzente. Sauerkirschen, zu denen die beliebten Schattenmorellen gehören, eignen sich perfekt zum Einmachen, Kochen und Backen und schmecken köstlich zu Waffeln. Ihr leicht säuerliches Aroma ist ein perfekter Partner zu Wild, Geflügel, Chutneys und anderen herzhaften Gerichten.

Pflaume & Zwetschge – zwei, die gern verwechselt werden

Wenn wir „umgangssprachlich“ einen Pflaumenkuchen backen, verwenden wir in der Regel Zwetschgen dafür. Doch auch wenn Pflaume und Zwetschge – je nach Region auch als Zwetschke, Zwetsche, Prüm oder Quetsche bezeichnet – oft synonym verwendet wird, handelt es sich dabei um zwei unterschiedliche Sorten. Beide gehören



© BVE0 / Shutterstock / MarcoFood
Kirschen



© BVE0 / Shutterstock / Iryna Shyshkova
Kirschen



© BVE0 / shutterstock / Anna Shepulova
Kirschdessert



© BVE0 / shutterstock / Minoli
Zwetschgen am Baum

zu den Rosengewächsen, wobei die Zwetschge eine Unterart der Pflaume ist. Sie hat eine länglich-ovale Form und ist etwas kleiner als die Pflaume. Die geschmackliche Vielfalt der Zwetschge reicht je nach Sorte von aromatisch-mild bis fein-säuerlich. Die meist blau-violetten Früchte besitzen ein gelbes Fruchtfleisch, das sich leicht vom Stein löst. Und auch das ist ein Unterscheidungskriterium: Der Stein ist länglich, flach und an beiden Seiten zugespitzt. Im Gegensatz dazu, ist die Pflaume eher rundlich und hat eine ausgeprägte Bauchnaht. Auch der Stein ist eher rund und bauchig. Das Fruchtfleisch ist meist rot und schmeckt ausgesprochen süß. Auch farblich kann man einen Unterschied ausmachen. Denn Pflaumen gibt es – außer in Dunkelblau – auch in Rot, Gelb und Grün.

Power

Pflaumen und Zwetschgen sind nicht nur lecker. Sie sorgen auch für den extra Schub Energie und versorgen den Körper mit den Vitaminen A, B und E, Eisen, Magnesium und auch Kupfer. Die ebenso ballaststoffreichen wie kalorienarmen Früchte helfen einer trägen Verdauung auf die Sprünge und eignen sich wunderbar für eine leichte und bewusste Ernährung. Nur bei einer Fructose-Unverträglichkeit sollte man lieber auf zu reife Früchte verzichten, denn die enthalten besonders viel Fruchtzucker.

Einkauf & Lagerung

Beim Pflaumen- und Zwetschgenkauf sollte man darauf achten, dass die Früchte nicht zu fest sind. Eine perfekt gereifte Frucht erkennt man nicht nur daran, dass die Haut der Frucht prall ist und unter leichtem Fingerdruck etwas nachgibt, sondern auch an ihrer „Beduftung“ – der typischen, weißlichen Schicht, die erst unmittelbar vor dem Essen abgewaschen werden sollte. Denn sie schützt die schöne Blaue vor dem Austrocknen.

Übrigens: Pflaumen schmecken etwa zwei Wochen nach ihrer Blaufärbung am besten. Zwetschgen haben ihre volle Reife und Süße entfaltet, wenn sie vom Stiel her etwas schrumpfen.

Je nach Sorte halten sich frische Pflaumen und Zwetschgen zwei bis drei Tage – maximal eine Woche im Kühlschrank. Entkernte Früchte lassen sich aber auch hervorragend einfrieren. Dann sind die fruchtigen Delikatessen bis zu einem Jahr haltbar. Alternativ können Pflaumen und Zwetschgen durch Erhitzen ganz einfach konserviert werden. 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.



© BVE0 / shutterstock / Christian Jung
Zwetschgen



© BVE0 / shutterstock / Arthur Linnik
Pflaumen mit Wasserperlen



© BVE0 / shutterstock / hlphoto
hausgemachter Pflaumenkuchen



© BVE0 / shutterstock / juefraphoto
Pflaumenkompott

Zubereitung

Zwetschgen sind durch ihr etwas festeres Fruchtfleisch hervorragend zum Backen geeignet, denn sie verlieren auch bei hohen Temperaturen nicht ihre Form, während Pflaumen wegen des größeren Wasseranteils und ihres weichen Fruchtfleisches schneller zerfließen. Durch ihren leicht säuerlichen Geschmack sind Zwetschgen auf dem Kuchen die perfekte Ergänzung zum süßen Kuchenteig. Pflaumen lassen sich bestens zu Kompott verarbeiten oder in anderen Süßspeisen wie Crumble, Kaiserschmarrn oder Pflaumenknödel. Für welche der beiden Früchte man sich am Ende entscheidet, hängt natürlich auch immer vom eigenen Geschmack ab. Und wer glaubt, dass Pflaumen oder Zwetschgen nur süß sein können, der irrt. Die Früchte schmecken auch sehr gut zu Fleischgerichten, in Salaten oder zu Ziegenkäse.

Rezept-Tipp: Supersaftiger Sommer-Steinobst Galette

Galette mit Aprikosen, Pflaumen und Kirschen

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Buchweizenmehl
- 200 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 6 EL Rohrzucker
- 2 EL kaltes Wasser
- 150 g Aprikosen
- 150 g Pflaumen
- 200 g Kirschen
- ½ TL Zimt
- 1 Ei
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: 20 Min.
Kühlzeit: 45 Min. / Backzeit: etwa 45 Min.

- Für den Teig Mehl mit 3 EL Zucker, gewürfelter Butter, Salz und Wasser rasch zu einem glatten Teig kneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt für 45 Min. kalt stellen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten / Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Galette mit Aprikosen, Pflaumen und Kirschen

Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Backofen auf 180°C (Ober-Unterhitze) vorheizen.
- Währenddessen Früchte waschen, entkernen und halbieren. In einer Schüssel mit dem restlichen Zucker und Zimt vermengen.
- Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ½ cm dick ausrollen. Früchte draufgeben und einen 5 cm breiten Rand lassen. Rand rundherum über die Früchte klappen, mit verquirltem Ei bestreichen und Madelblättchen bestreuen.
- Galette im Ofen auf mittlerer Schiene für etwa 45 Min. (je nach Backofen) goldbraun backen. Galette abdecken, falls er zu schnell bräunt.
- Aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und lauwarm genießen.
- Tipp: Dazu passt Vanilleeis mit frisch geschlagener Sahne.



© BVEO / Ariane Bille /
Galette mit Aprikosen, Pflaumen und Kirschen



© BVEO / Ariane Bille / Galette

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.