

Nektarinen

Die Nektarine ist eine relativ neue Fruchtzüchtung, deren Herkunft und Entstehung umstritten ist. Wahrscheinlich ist die Nektarine aus einer Kreuzung von Pflaume und Pfirsich entstanden. Im Allgemeinen hat die Nektarine auch sehr viel mit dem Pfirsich gemein. Die Form und Größe ist in etwa gleich, und auch der Geschmack ähnelt sich, wenn auch die Nektarine meist etwas festeres Fruchtfleisch besitzt. Die Haut der Nektarine ist jedoch glänzend und glatt, von gelber bis roter Farbe und nicht pelzig wie die des Pfirsichs. Auch die gesunden Inhaltsstoffe gleichen sich jedoch: der Vitamin-A-Gehalt ist besonders hoch. Es existieren verschiedene Zuchtsorten, von denen einige eher süßlich und andere mehr säuerlich schmecken. Verbreiteter sind zudem die Nektarinen mit gelben bis orangefarbenen Fruchtfleisch, allerdings gibt es auch Früchte mit weißem Inneren.

Die Nektarine wird ungeschält verzehrt. In ihrer Mitte befindet sich ein großer Stein. Entweder man entfernt diesen vor dem Verzehr, indem man die Nektarine halbiert und den Stein herausschneidet oder man isst um diesen herum. Gewöhnlich wird diese saftige und überaus aromareiche Frucht roh verzehrt. Sie können Sie etwa in Obstsalate geben, mit Quark essen oder deftige Speisen mit ihr dekorieren.

Die Nektarine wird ganzjährig aus den warmen Mittelmeerländern sowie aus Übersee importiert. Sie hält sich nicht länger als ein paar Tage und ist dabei sehr empfindlich für Druck und Stöße.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)