

Pfirsich

☒ Der Pfirsich ist eine allseits beliebte Frucht, die auf dem deutschen Markt nicht an Popularität verliert. Er zeichnet sich äußerlich durch seine runde Form, die an einer Seite gewöhnlich eine spaltenartige Vertiefung besitzt, und seine samtartige, leicht flauschige Haut aus. Sein Fruchtfleisch ist weiß bis gelb und weich bis beinahe matschig, aber auf alle Fälle sehr saftig. Wer die weiche, behaarte Haut dieser Frucht nicht mag, sollte auf die verwandte Sorte Nektarine zurückgreifen. Pfirsich und Nektarine sind sich im Geschmack und Aussehen sehr ähnlich, der Hauptunterschied ist allein, dass die Nektarine eine glatte Schale besitzt.

Die Haut des Pfirsichs ist essbar und verursacht einen interessanten Geschmack auf der Zunge. Man sollte die Früchte vor dem Verzehr jedoch abwaschen.

Ursprünglich stammt diese sonnenverwöhnte Frucht aus China. Heutzutage werden wir von vielen unterschiedlichen Ländern mit warmem Klima mit Pfirsichen beliefert. In der Frühlingssaison von Mai bis in den Sommer beziehen wir das Obst von europäischen Importeuren, während im Winter bis März Pfirsiche von der anderen Welthalbkugel unser Land erreichen.

Als Nahrungsmittel besitzt dieses Obst einen hohen Wert. Es versorgt unseren Körper mit den wichtigen B-Vitaminen und wirkt darüber hinaus harntreibend und leicht abführend. Mit einem Pfirsich können Sie also die Verdauung in Gang bringen oder unterstützend bei Verstopfung Abhilfe schaffen.

Die Verwendungsmöglichkeiten sind ebenso vielfältig. Am liebsten wird diese Frucht roh verzehrt, aber auch angerichtet, beispielsweise im Obstsalat, als Kompott oder Konfitüre kitzelt er wundervoll den Gaumen.

