

Pflaumen



Die Pflaume ist eine geschichtsreiche Frucht, die uns schon seit Urzeiten mit ihrem wunderbaren Geschmack erfreut. Vor allem ist sie aber auch eine Obstsorte, die sich beachtlich entwickelt hat: Heutzutage sind über 2000 Pflaumenarten bekannt, die sich teilweise mehr und teilweise weniger im Geschmack unterscheiden.

Wenn man von Pflaumen spricht, sind in den meisten Fällen Rund- und Eierpflaumen gemeint. Diese besitzen eine dunkelblaue-violette bis beinahe schwarze Färbung und haben eine runde bis ovale Form. Dabei sind sie etwa tischtennisballgroß. Zu den weiteren bekannten Pflaumenarten zählen Zwetschgen, Mirabellen, Reineclauden und japanische Pflaumen. Diese Sorten unterscheiden sich jedoch in Farbe, Form und Geschmack deutlich von den gewöhnlichen Pflaumen, auch wenn die Verwandtschaft deutlich spürbar ist.

Von Dezember bis Oktober wird die Pflaume aus verschiedenen Ländern zugeliefert. Im Sommer wird auch im eigenen Land fleißig die Ernte bestritten.

Auch im Hinblick auf den Vitamingehalt ist die Pflaume ein vielfältiges Wunderwerk. Zwar enthält sie keine Spitzenwerte an einzelnen Vitaminen, jedoch ist das Gesamtangebot an verschiedenen Vitaminen unglaublich groß. Die Vitamine A, B, und C sowie Biotin liefert dieses Obst und unterstützen damit den Körper in verschiedener Weise. Sie machen leistungsfähiger und stressbeständiger und regen darüber hinaus Darm und Nieren an.

Diese Steinfrucht lässt sich hervorragend zwischendurch snacken. Sie wird nicht nur frisch, sondern auch getrocknet

mit Genuss verzehrt. Darüber hinaus fungiert sie auch als Füllung von Geflügel, verfeinert süße sowie pikante Aufläufe, Teigspeisen und Saucen. Auch ein Pflaumenkompott ist eine wunderbare Köstlichkeit.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)