

# Reneklode

Die Reneklode oder Reineclaude ist eine äußerst attraktive Pflaumensorte, die durch ihr Äußeres und ihren süßen Geschmack beinahe exotisch wirkt. In der Realität wachsen sie aber auch an frostharten Bäumen in unseren Breiten. Inzwischen erfolgt sogar ein weltweiter Anbau der unkomplizierten und bescheidenen Renekloten. Die Früchte sind kugelförmig und etwas kleiner als gewöhnliche Pflaumen. Sie haben eine grasgrüne Färbung und bekommen bei Reife einen zarten Rotschimmer. Entdeckt wurde diese Obstsorte erst um 1800 in Frankreich, woher auch der französische Name stammt. Mitte August werden die Früchte reif und können abgeerntet werden.

Das intensive Aroma der Frucht verleiht vielen Speisen eine besondere Note. Auch roh verzehrt erfreut sie den Gaumen. Besonders lecker ist auch Konfitüre aus Renekloten. Im Prinzip lassen sich Renekloten in der Küche ebenso verwenden wie Pflaumen. Sie eignen sich darüber hinaus auch zum Trocknen. Eine besondere Spezialität sind in Hefeteig gebackene Renekloten. Bestäuben Sie diese vor dem Servieren mit etwas Puderzucker – und schon erhalten sie eine unvergessliche Nachspeise. Ferner nutzt man dieses Obst auch zur Herstellung von Schnäpsen, Mus und Sirup.

Frisch verzehrt liefert die Reneklode Energie, Vitamine und Mineralstoffe. Vitamin C ist in hoher Konzentration vertreten, ebenso wie verdauungsfördernde Stoffe.

Die Früchte sollten jedoch schnell verzehrt werden, weil sie nicht besonders lagerfähig. Sie werden schnell schlecht und sind empfindlich auf Druck.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)