

Warenkunde – Die Aprikose

Wenn die Aprikosenzeit beginnt, sollten Sie sich die aromatischen Früchte nicht entgehen lassen!

HERKUNFT, SAISON UND SORTEN

Ursprünglich stammen die auch Marillen genannten Rosengewächse aus Nord-China. Sie lieben sommertrockene, warme Anbaugelände und stammen meist aus dem Mittelmeerraum. Hauptanbaugebiet ist heute die Türkei. Marillen weisen inzwischen eine große Sortenvielfalt auf.

Eine grobe Unterteilung unterscheidet zwischen frühen, mittelfrühen/-späten und späten Sorten. Die frühen Sorten sind ab Ende Mai bei uns auf dem Markt. Es handelt sich um Importprodukte aus Marokko und Spanien. Die Hauptsaison beginnt dann im Juni mit weiteren Importen aus Frankreich, Italien, Griechenland und der Türkei. Zur Aprikosen-Hochsaison sind ebenfalls einige deutsche Sorten erhältlich. Bei den von Dezember bis März erhältlichen Früchten handelt es sich um Aprikosen aus Übersee. Zu den Frühsorten zählen zum Beispiel die große Sorte "Bulida" aus Spanien mit relativ heller Farbe und die "Tyrinthos" aus Griechenland, deren Schale an ihrer roten Punktierung zu erkennen ist. Eine bekannte mittelfrühe Sorte ist die ebenfalls griechische "Bebekou", die ein orange-gelbes Fruchtfleisch aufweist. Die "Bergeron" aus Frankreich zeichnet sich durch wenig Fruchtsaft und einen aromatischen Geschmack aus. Sie gehört zu den mittelspäten Sorten.

Farbe, Form und Größe von Marillen unterscheiden sich je nach Sorte. Von hellgelb bis tief orange mit roten Sprenkeln sind alle Färbungen möglich. Es gibt kleine und große Früchte, die rund, eiförmig oder oval sein können.

Ein weiteres Erkennungsmerkmal, ist die Naht, die vom Stiel bis zum Stempelansatz verläuft und die Frucht in zwei Backen unterteilt.

Neben den frischen Aprikosen gibt es natürlich auch ganzjährig getrocknete Früchte. Diese unterscheiden sich in geschwefelte und ungeschwefelte Varianten. Die ungeschwefelten sind etwas dunkler und werden häufig als unansehnlicher empfunden. Sie sind allerdings aromatischer und gesünder als ihre geschwefelten Pendanten.

INNERE WERTE

In den kleinen Sonnen-Früchten stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe: viel Provitamin A wirkt sich, wie bei Karotten, positiv auf die Sehkraft aus. Außerdem enthalten Marillen viel Kalium, Calcium Phosphor und Eisen. Der hohe Ballaststoffanteil sorgt für eine verdauungsfördernde Wirkung und der geringe Säureanteil macht die Aprikose leicht bekömmlich. Nutzen Sie also die Saison und tun Sie mit Genuss etwas für Ihre Gesundheit!