

Warenkunde – Zwetschge

Die Zwetschge - auch Zwetsche genannt - ist eine Pflaumensorte mit kleinen, länglicheren Früchten und gelbgrünem bis orangefarbenem Fruchtfleisch. Das saftige Steinobst ist ein beliebter Belag für Blechkuchen.

Zwetschge - Herkunft:

Die Zwetschge ist eine sehr alte Pflaumensorte, die bereits vor mehr als 2.000 Jahren aus dem Damaskus nach Europa gelangte. Eine weitere Verwandte der Zwetschge: die Mirabelle.

Zwetschge - Einkauf/Saison:

Die Zwetschge hat von Juli bis in den Oktober hinein Saison. Die vollreife Zwetschge ist weich und saftig. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schale der Zwetschge unbeschädigt ist.

Zwetschge - Verwendung:

Dank ihres feinen, süß-säuerlichen Geschmacks eignet sich die Zwetschge sowohl zum Frischverzehr als auch zum Kochen und Backen. Besonders beliebt ist der Zwetschgenkuchen, aber auch als Kompott oder Konfitüre schmeckt die Zwetschge einfach köstlich.

Zwetschge - Aufbewahrung:

Am besten schmeckt die Zwetschge frisch gepflückt. Wenn Sie die empfindliche Zwetschge aufbewahren möchte, können Sie die Zwetschge 2-3 Tage im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

Zwetschge - Ernährung:

Die blauen Pflanzenfarbstoffe der Zwetschge, die sogenannten Anthocyane, binden zellschädigende freie Radikale und können so vor Krebs schützen. Unverdauliche Ballaststoffe aus der Zwetschge bringen die Verdauung in Schwung. Außerdem stecken wertvolle B-Vitamine in der Zwetschge, die Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration stärken.