

# Pflaume

## Allgemeines

Pflaumen gehören zum Steinobst. Sie werden in vielen verschiedenen Ländern in Europa und Asien angebaut und wachsen auf bis zu 4 m hohen Bäumen. Pflaumen haben eine kugelige Form und sehen blauviolett, gelb, grün oder rötlich aus. Der Kern der Frucht befindet sich fest in der Mitte am Fruchtfleisch. Ihre Schale ist glänzend und glatt, jedoch sieht z.B. die Hauspflaume aus, als wäre sie von einer Reifschicht umgeben. Diese natürliche Wachsschicht schützt die Frucht vor dem Austrocknen. Pflaumen schmecken angenehm süß bis säuerlich. Ihre Erntezeit liegt zwischen Ende Mai und Oktober.



## Sorten

Zur Familie der Pflaume gehören die Mirabellen, die Renekloden, die Zwetschgen, die Eier- und Rundpflaumen und die Susinen. Sie unterscheiden sich in ihrer Größe, ihrem Geschmack und in ihrer Farbe.

## Lagerung

Pflaumen müssen kühl (bei ca. 5°C) und trocken gelagert werden. Sie sind allerdings in reifem Zustand nur wenige Tage haltbar. Um sie vor dem Austrocknen zu schützen, sollte man sie in einem feuchten Tuch oder in einer Plastiktüte aufbewahren. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Wachsschicht unbeschädigt ist. Pflaumen sind sehr ethylenempfindlich und geben selbst auch relativ viel Ethylen ab. Außerdem zählen sie zu den klimakterischen Früchten, d.h. sie reifen nach der Ernte nach. Dies ist allerdings nur möglich, wenn bereits eine bestimmte Mindestreife erreicht wurde.

## Präsentation

Die Früchte kann man in Körbe oder Kisten schichten und somit gut präsentieren. Sie sollten regelmäßig nach Fäulnis- und Schimmelherden kontrolliert werden.

## Verwendung

Pflaumen werden häufig roh gegessen. Sie können aber auch eingefroren, zu Kompott und Pflaumenmus verarbeitet oder als Kuchenbelag verwendet werden. Bekannt sind auch die Trocken- bzw. Dörripflaumen.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Pflaumen zeichnen sich durch einen besonders hohen Kaliumgehalt aus. Als weitere Mineralstoffe sind Calcium, Eisen, Magnesium und Zink enthalten. Die Vitamine A, C und E sind ebenfalls vorhanden. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen (Pektin, Zellulose). Diese wirken sich positiv auf die Darmtätigkeit aus. Der sekundäre Pflanzenstoff Rutin soll die Abwehrkräfte stärken.