Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 9

Artikel: Vier köstliche Schwestern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725683

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

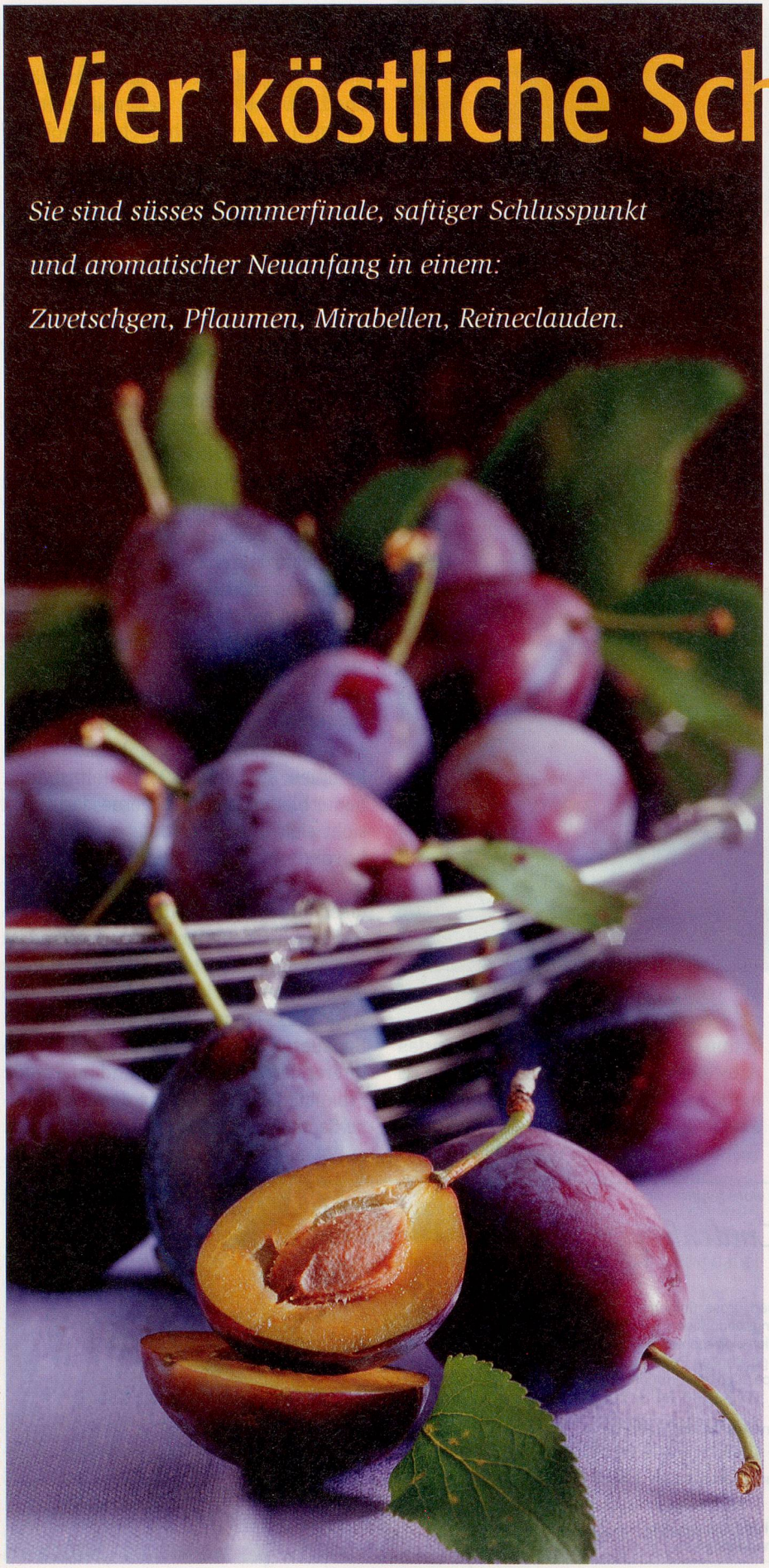
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vier köstliche Schwestern

Sie sind süsses Sommerfinale, saftiger Schlusspunkt und aromatischer Neuanfang in einem: Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Reineclauden.



REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Die Kirschensaison ist vorbei, die hohe Zeit der Äpfel erst am Kommen: Jetzt haben Zwetschgen ihren grossen Auftritt. Sie sind sehr viel mehr als blosse Lückenbüsser. Zur weit verzweigten Familie der Zwetschgen und Pflaumen, Familienname Rosengewächse (Rosaceae), gehören auch die kleinen, rundlichen, gelben, sehr aromatischen Mirabellen. Und natürlich die kleinsten und köstlichsten, die Reineclauden, auch Reneklode oder Ringlotte, kugelförmig, mit einer grüngelben Haut mit rötlichem Schimmer. Frankreich ist das klassische Reineclaudeland. Und ihren Namen verdanken die Früchtchen der Tochter von Ludwig XII., Königin Claudia.

Pflaumen und Zwetschgen sind im Grunde verschiedene Früchte. Die ursprünglich aus Kleinasien stammende Kulturpflaume wurde in Griechenland schon vor 2500 Jahren kultiviert und kam im 2. Jahrhundert v. Chr. nach Italien. Seit damals wurde sie oft gekreuzt, sodass im Laufe der Jahrhunderte eine schier unüberschaubare Sortenvielfalt entstanden ist. Das häufige Kreuzen hat auch die Unterschiede vermindert.

Wer sucht, findet sie trotzdem: Pflaumen sind eher kugelig, ihr Stein lässt sich viel schwieriger herauslösen als bei Zwetschgen, und sie sind etwas früher reif. Zwetschgen eignen sich besser zum Backen, weil ihr festeres Fruchtfleisch beim Erhitzen weniger Saft abgibt als das der Pflaumen. Pflaumen sind dafür bestens für Kompott und Mus geeignet. Eine unerreichte Meisterschaft haben da unsere österreichischen Nachbarn erreicht: Ihr Powidl ist «Zwetschkenmus» aus Pflaumen (weil «Zwetschken» in Österreich unseren Pflaumen entsprechen), das – ohne Zucker oder Gelier- und Konservierungstoffe – so lange gekocht wird, bis es die typische, fast honigartige Konsistenz und Süsse erreicht hat. ■

Zwetschgenkuchen

Für eine Springform von 22–24 cm Ø 12 Stück

Teig:
150 g Butter, weich
125 g Rohzucker
1 Beutel Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier, raumtemperiert
125 g Haferflocken, fein
75 g Mehl
1 TL Backpulver

Füllung:
750 g Zwetschgen
60 g Mandelblättchen
60 g Rohzucker
40 g Butter, kalt

➤ Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Ein Ei nach dem andern darunter arbeiten. Haferflocken, Mehl und Backpulver mischen. Mit weichem Schwingbesen gleichmässig darunterziehen.

➤ Backpapier auf den Springformboden legen, Ring aufsetzen. Den weichen Teig in die Form geben und glatt streichen, dabei einen knapp 1 cm dicken Rand von 2–3 cm Höhe formen. Backofen auf 200° C vorheizen.

➤ Zwetschgen halbieren und in Schnitze schneiden. Auf Teigboden verteilen. Mandeln und Rohzucker darüberstreuen. Butter in Flocken darüberschneiden. Auf der untersten Rille rund 45 Minuten backen. Anstelle von Zwetschgen können auch Pflaumen oder mit etwas Zitronensaft gedünstete Apfelschnitze verwendet werden.

Zubereitungszeit rund 30 Minuten
+ rund 45 Minuten backen.
Pro Stück etwa 5 g Eiweiss, 18 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal

DAS BEWIRKEN ZWETSCHGEN

Allergien
Wer Birken-, Erlen- oder Haselpollen nicht verträgt, kann auch Probleme mit Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen oder Reineclauden bekommen.

Cholesterin
Wie alle Früchte haben auch Zwetschgen kein Cholesterin – sie können nach Lust und Laune gegessen werden.

Diabetes
Wegen ihres recht hohen Zuckeranteils (8 bis 10 Prozent) sind Zwetschgen für Diabetiker nur bedingt geeignet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Mit einem hohen Kalium-, aber niedrigem Natriumgehalt sind Zwetschgen gesund für das Herz-Kreislauf-System. Die Anthocyane, die für die blaue Farbe verantwortlich sind, machen zudem freie Radikale unschädlich. So schützen sie gegen degenerative Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke, Augen, Haut und Nieren.

Übergewicht
Zwetschgen enthalten akzeptable 38 Kalorien pro 100 Gramm, aber ziemlich viel Zucker – erst recht für Dörrzwetschgen. Zudem gibts in Zwetschgen und Verwandten wenig Eiweiss und Fett, dafür recht viel Nahrungsfasern, die gute Sättigung bewirken.

Verdauung
Zwetschgen sind ideal gegen Verdauungsprobleme: Eingeweichte Dörrpflaumen helfen gegen Verstopfung. Zudem entschlacken Zwetschgen den Darm und entwässern.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich*

KOMMEN AUCH SIE IN DEN GENUSS DER SAISONKÜCHE

❑ Ich bestelle ein Jahresabonnement der Saisonküche (12 Ausgaben für nur CHF 34.–).
❑ Ich bestelle ein Gratisprobeheft.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mail _____ 060083

Bitte senden Sie diesen Coupon an: Saisonküche, Abonnentenservice, Postfach, 6002 Luzern. Ihr Abonnement können Sie auch unter Telefon 0848 87 77 77 (24-Stunden-Service) oder Fax 041 329 22 04 bestellen.