



## Zwetschgen

### **...entwässern auf sanfte Art:**

Mit einem Kalium-Gehalt von knapp 180 Milligramm pro 100 Gramm tragen Zwetschgen dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt im Körper in der Balance zu halten und überschüssiges Wasser schneller auszuscheiden.

### **...stärken die Nerven:**

Zwetschgen punkten mit einem hohen Gehalt an diversen B-Vitaminen, die für das Nervensystem und übrigens auch für den Stoffwechsel günstig sind.

### **...sind gut bekömmlich:**

Richtig reife Zwetschgen enthalten kaum Säure und sind sehr süß. Das macht sie besonders gut verträglich für einen empfindlichen Magen.

### **...bieten gesunde Ballaststoffe:**

Zwetschgen sind reich an Zellulose und Pektin. Diese unverdaulichen Nahrungsfasern regen die Verdauung an und helfen dem Körper, Abfall- und Giftstoffe abzutransportieren.

### **...schützen die Zellen:**

Wie alle blauen und roten Früchte sind auch Zwetschgen besonders reich an Flavonoiden. Diese pflanzlichen Farbstoffe wirken als Antioxydanzien, die sich wie ein Schutzmantel um die Körperzellen legen und sie vor krank machenden freien Radikalen schützen.

### **...tun Haut und Augen gut:**

Mit 65 Mikrogramm Vitamin A pro 100 Gramm gehören Zwetschgen zwar nicht zu den Top-Lieferanten. Trotzdem tragen sie dazu bei, dass die Haut gesund und schön bleibt, und stärken auch die Sehkraft.



## Das solltet Ihr über Zwetschgen wissen

- Sind **Zwetschgen** nicht **dasselbe wie Pflaumen**? Beide sind botanisch zwar sehr eng verwandt, gehören aber trotzdem jeweils einer eigenen Steinfruchtart an. Am einfachsten ist die Unterscheidung bei den großen Sorten: Was eher **länglich aussieht**, ist eindeutig eine **Zwetschge**. Ein weiteres typisches Kennzeichen von Zwetschgen: Ihr Stein lässt sich - im Gegensatz zu dem der Pflaume - ganz leicht aus dem gelben und sehr saftigen Fruchtfleisch lösen. Nicht zuletzt das macht sie so beliebt als Kuchenbelag, denn mit Zwetschgen spart man eine ganze Menge Arbeit und Zeit. Außerdem behalten sie auch bei Ofenhitze gut ihre längliche Form und zerfallen nicht.

## Wie lagert Ihr Zwetschgen?

- Frische Zwetschgen können Sie **bis zu einer Woche** im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Nach dem Waschen und Entsteinen lassen sie sich aber auch **prima einfrieren** und halten dann etwa 12 Monate.

## Vorbereitung

- Zwetschgen **sind pflegeleicht** – einfach unter fließendem Wasser abspülen und dann gut abtropfen lassen. Zum Entsteinen schneidet Ihr die Zwetschgen mit einem scharfen Messer einmal längs durch, sodass man sie öffnen kann, und löst dann den Stein mit den Fingern heraus.

Für viele eher überraschend, aber eine Entdeckung wert: Noch **nicht zu reife Zwetschgen passen** mit ihrem säuerlich-fruchtigen Geschmack auch **prima zu pikanten Gerichten** wie Chutneys, gebratenem und gegrilltem Fleisch, Wild oder Geflügel.