



## Pressemitteilung

### **Pflaumen und Zwetsch(g)en: Ein Power-Duo für alle, die das Leben gern leicht nehmen**

**Sie zählen zu Deutschlands beliebtesten Steinobst-Sorten und stehen jetzt in voller Reife: Bei Pflaumen und Zwetsch(g)en beginnt die Hochsaison. Die runden Früchtchen haben es in sich. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe.**

**Berlin, 11. August 2015.** Pflaumen und Zwetsch(g)en sind reich an natürlichem Vitamin B, das die Nervenregeneration fördert und Stress vorbeugt. Mit gerade einmal 50 Kalorien pro 100 Gramm sind die Obstklassiker darüber hinaus sehr kalorienarm – und damit perfekt für alle, die ihr Leben gern leicht genießen möchten.

#### **Weiche Schale, harter Kern**

Pflaumen- und Zwetsch(g)enbäume zählen zur Familie der Rosengewächse. Die nah verwandten Früchte lassen sich an Form, Farbe und Geschmack unterscheiden. Pflaumen sind rund und haben ein rotes, süß schmeckendes Fruchtfleisch. Auffällig ist zudem die ausgeprägte Bauchnaht. Zwetsch(g)en sind ovaler. Ihr Fruchtfleisch ist grünlich-gelb und weist eine große Geschmacksvielfalt auf. Je nach Sorte schmecken sie süß oder mild aromatisch. Die Bandbreite reicht bis zu einem fein säuerlichen Geschmack.

Bei beiden gilt: Erntefrische Früchte erkennt man daran, dass sie auf sanften Druck etwas nachgeben. Die schützende Wachsschicht muss intakt sein. Zudem lohnt ein Blick auf die Färbung. Frische Pflaumen leuchten intensiv rot-blau. Zwetsch(g)en haben viele sortentypische Farbausprägungen, von gelb über rot bis zu dunkelblau.

#### **Gesunder Genuss auf ganzer Linie**

Mit ihren vielen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen sind Pflaumen und Zwetsch(g)en der perfekte Energielieferant für zwischendurch. Einfach kurz waschen, trocknen lassen – und Biss für Biss genießen. Mit Quark gefüllte Pflaumen- und Zwetsch(g)en-Hälften sind eine erfrischende Kleinigkeit für heiße Sommertage. Für Liebhaber von Süßem darf es auch ein frisches Vollkornbrot mit einem leckeren Pflaumen-Zartbitterschoko-Aufstrich sein.

#### **Schon gewusst?**

- Bundesweit feldfrisch: Pflaumen und Zwetsch(g)en werden in Deutschland auf einer Fläche von 3.853 Hektar angebaut.

- Der Süden liegt vorn: Anbauländer Nummer 1 sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern.
- Im letzten Jahr wurden in Deutschland 56.300 Tonnen Pflaumen und Zwetsch(g)en geerntet.\*

\*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

### Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.



#### Rezept-Tipp: Pflaumen-Aufstrich mit Zartbitterschokolade

**Stufe:** Leicht

**Dauer:** 40 min.

300 g	Pflaumen o. Zwetsch(g)en
1 Stange	Zimt
100 g	Zucker
1 Stk.	Vanilleschote
20 ml	Zwetschgenwasser
200 g	Zartbitter-Kuvertüre

Die Pflaumen oder Zwetsch(g)en waschen und entsteinen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Pflaumen oder Zwetsch(g)en mit dem Vanillemark, der Vanilleschote, der Zimtstange sowie dem Zwetschgenwasser mi-

schen und über Nacht marinieren.

Bei 160 Grad Umluft für 15-17 Minuten in einem tiefen Backofen-Blech schmoren.

Die Vanilleschote und die Stange Zimt entfernen. Die heißen Pflaumen oder Zwetsch(g)en in eine hohe Schüssel füllen und mit der Zartbitter-Kuvertüre vermischen und leicht schmelzen lassen. Mit Hilfe eines Stabmixers die Pflaumen oder Zwetsch(g)en mit der Kuvertüre zu einer feinen Paste mixen, in Gläser füllen und dann in den Kühlschrank stellen.



### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>