



Aprikosen

Die Ähnlichkeit der Aprikosen mit den Pfirsichen kommt nicht von ungefähr. Sie gehören nämlich der gleichen Familie (Rosaceae) und Gattung (Prunus) an wie Pflaumen, Nektarinen, Pfirsiche, Mandeln und Bittermandeln. Sie werden in der Botanik zu den Steinfrüchten gezählt. Ihre Heimat ist China, sowie das Hochland zwischen Kaspischem und Schwarzem Meer. Mitunter ist es auch in Deutschland in den Weinbauklimaten möglich, Aprikosen anzubauen, späte Nachtfröste führen aber häufig zu starken Ernteschwankungen. Deshalb findet die Hauptproduktion in wärmeren Gefilden wie Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland, Süd-Osteuropa und Kalifornien statt. Typisch für die Aprikosenfrucht ist die Furche, welche die Frucht in zwei Backen teilt. Das Fruchtfleisch variiert von weiß bis gelb über sämtliche orange Farbschattierungen. Es enthält als Fruchtsäure hauptsächlich Äpfel- und Zitronensäure. Nennenswert sind die Gehalte an Vitamin C und Eisen. Der Provitamin A (Carotin)-Gehalt ist so hoch wie in kaum einer anderen Frucht. Die Verwandtschaft zur Bittermandel bringt noch einen anderen Umstand mit sich: Wie viele Steinfrüchte enthält der Kern der Aprikose eine kleine Menge Blausäure. Diese geht aber nicht in das Fruchtfleisch über und ist in diesen geringen Mengen auch nicht gesundheitsschädlich. Bei Erhitzung und Verarbeitung verflüchtigt sich die Blausäure und zurück bleibt ein angenehmes, marzipanähnliches Aroma. Aufgrund dieses Aromas werden die Kerne zur Herstellung von Likören und Persipan, einer marzipanähnlichen Masse, verwendet. Aprikosenfrüchte vertragen tiefe Lagertemperaturen und sind bei 0–1°C ca. drei Wochen haltbar. Sind die Früchte allerdings reif, dann sollten sie eher bei 7–10°C gelagert

werden, da sie sonst durch die Kälte das Aroma verlieren würden.

Pfirsiche und Nektarinen

Diese, auf kleinen Bäumen wachsenden, Steinobstfrüchte stammen ursprünglich aus China. Der Anbau erfolgt in warm-gemäßigtem Klima oder in subtropischen Sommerregengebieten. Auch in Deutschland ist der Anbau bedingt im Weinbauklima möglich, allerdings gibt es hier immer wieder Ausfälle durch Blütenfrost. Die Früchte werden nach der Beschaffenheit der Schale und der Steinlöslichkeit eingeteilt:

Pfirsiche

Früchte mit samtartiger, flaumiger Behaarung. Ist der Stein leicht lösbar, handelt es sich meist um weißfleischige, frühe bis mittelfrühe Sorten. Bei den gelbfleischigen späten Sorten lässt sich der Stein eher schwer herauslösen. Das saftige, süße und aromatische Fruchtfleisch der Pfirsichfrucht ist überwiegend weiß bis gelb, es gibt aber auch rotfleischige Sorten (Blutpfirsiche). Die Frucht enthält viel Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vit. B1, B2 und C. Da Pfirsiche besonders druck- und stoßempfindlich sind, müssen sie für den Transport relativ hart und grünreif geerntet werden. Obwohl sie noch nachreifen, erreichen sie so leider nicht ihr volles Aroma. Am Baum gereifte Früchte müssen sehr schnell vermarktet werden, sie eignen sich, wenn überhaupt, nur für den Transport zu einem nahen Markt. Pfirsiche können, je nach Reifegrad und Sorte, bei Temperaturen um 0 °C bis zu drei Wochen gelagert werden. Bei Zimmertemperatur reifen sie schnell nach, müssen dann aber auch bald verzehrt werden.



GemüseKiste
vom Bioland-Betrieb Kampfelder-Hof

Alles für ein gesundes Leben!

Der Lieferservice für Naturkost und Bio-Produkte!

Nektarinen

Früchte mit glatter Haut – Nektarinen sind wahrscheinlich aus Kreuzungen mit Mandel oder Pflaume entstanden, andere Theorien vermuten eine Mutation des Pfirsichs – genaueres ist unbekannt. Das Fruchtfleisch ist fester als das des Pfirsichs und kann auch, je nach Sorte, etwas säuerlich sein. Der Stein löst sich gut aus dem

Fruchtfleisch. Gestaltete sich die Vermarktung anfangs noch schwierig, hat diese Frucht mittlerweile ihre Marktstellung neben dem Pfirsich behauptet, zeigt sie doch ähnliche ernährungsphysiologische Eigenschaften. Lagertechnisch sollte sie genau wie der Pfirsich behandelt werden.