

# Schweizer **Zwetschgen**



### Wissenswertes

Bei uns angebaut wird die Art «Prunus domestica», zu der neben den Zwetschgen auch Pflaumen, Mirabellen und Reineclauden gehören. Zwischen Zwetschgen und Pflaumen klar zu unterscheiden, ist nicht einfach: Zwetschgen weisen eine längliche Form auf, sind festfleischig und lassen sich gut kochen. Typisch ist die sogenannte «Bereifung». Damit ist die weissliche, feine Wachsschicht gemeint, welche die Frucht vor dem Austrocknen schützt. Die Zwetschgensaison dauert bei uns von Anfang August bis Ende September. Die Früchte der späteren Sorten können unter guten Bedingungen mehrere Wochen gelagert werden, so dass man auch nach Abschluss der Ernte noch einheimische Zwetschgen kaufen kann.

### Bedeutung heute

In der Schweiz hat nur die Zwetschge eine wirtschaftliche Bedeutung. Mirabellen, Pflaumen und Reineclauden sind Nischenprodukte, die auf kleinen Flächen angebaut und meist direkt verkauft oder zu Spezialitäten verarbeitet werden. Aber auch die Zwetschgenfläche war infolge der unregelmässigen Erträge und den hohen Produktionskosten lange Zeit rückläufig. Erst mit dem Aufkommen von neuen, grossfruchtigen Sorten, die in modernen Niederstammkulturen angebaut werden, stieg das Interesse an dieser Kultur vor einigen Jahren wieder. In diesen professionellen Anlagen werden ausschliesslich Tafelzwetschgen für den Frischkonsum erzeugt. Um regelmässig, schöne Früchte anbieten zu können, werden die Kulturen häufig mit einem Hagelnetz geschützt. Daneben gibt es bei uns zirka 40 000 Hochstamm-Zwetschgenbäume. Deren Früchte werden vor allem als Brenn- oder Konservenfrüchte, zum Teil aber auch als Tafelfrüchte verwendet. Wegen des immer noch grossen Anteils der Hochstammproduktion schwankt die jährlich produzierte Zwetschgenmenge stark. Meist liegt sie im

Bereich zwischen 4000 und 6000 Tonnen. Das wichtigste Produktionsgebiet ist die Nordwestschweiz, gefolgt von der Westschweiz. Ebenfalls grössere Flächen befinden sich in der Ostschweiz und in den Kantonen Bern und Luzern.

### Die wichtigsten Sorten

Die unbestrittene Königin der Zwetschgen ist die Sorte Fellenberg. Die dunkelblaue, grosse Zwetschge hat ein festes, sehr aromatisches Fruchtfleisch. Der Stein lässt sich gut herauslösen. Sie soll um 1800 in der Lombardei entstanden sein. Daneben liegen die frühreifen Sorten «Cacaks Schöne» und «Tegera» im Trend. Dank dem hohen Zuckergehalt eignet sich die Löhrpflaume vorzüglich für die Herstellung von «Pflümliwasser», die Damassine zum Brennen von hochwertigen Destillaten.

Die grünen Reineclauden sind gute Tafel- und Konservenfrüchte, sie lassen sich aber nur schlecht transportieren. Die kleinen, orange-gelben Mirabellen verfügt über ein saftiges und süsses, kräftig gewürztes Fruchtfleisch, eignen sich für Konfitüren oder auch Destillate.

### Ernährung/Verwendung

Der süss-säuerliche Geschmack der Zwetschge erfrischt und neben Vitamin B, C und E, enthält sie viel Kalium, welches hilft, den Körper zu entwässern und zu entgiften. Mit nur etwa 45 Kalorien pro 100 g, verleiht sie dank ihrem hohen Gehalt an Fruchtzucker trotzdem schnell neue Energie. In der Schweiz werden jedes Jahr pro Person rund 1.5 kg der leckeren Frucht gegessen, hauptsächlich frisch oder in Desserts. Zwetschgen können im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufbewahrt werden. Die Früchte sind in ihrer Zubereitung sehr vielseitig. Als Zutat in warmen Gerichten und Wähen eignet sie sich ebenso gut wie als Chutney oder cremiger Smoothie.

Zwetschgen	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Cocaks Schöne								■				
Bühler								■	■			
Hanita								■	■			
Fellenberg								■	■			
Elena									■	■		



## Interessante Facts

- Im Gegensatz zu Äpfeln und Birnen sind Zwetschgen grösstenteils selbstfruchtbar. Sie benötigen keine fremde Sorte, um die Blüten zu bestäuben und Früchte hervorzubringen. Aus diesem Grund sind sich die Nachkommen genetisch sehr ähnlich.
- Seit jeher gelten Zwetschgen als gesundes Abführmittel. Das liegt an den wasserlöslichen Pflanzenstoffen Pektin und Zellulose. Diese quellen im Körper auf und haben dadurch eine verdauungsfördernde Wirkung.

