

Über nicht klimakterische blau/violette Früchte

Barbara Suter, Leitung Ernährung und Hauswirtschaft, Landw. Zentrum Ebenrain Sissach

Das Klimakterium gibt es nicht nur bei Frau und Mann. Auch Früchte können ins *Klimakterium* kommen. Aber es gibt auch solche (Früchte), die *nicht* ins *Klimakterium* kommen. Die einen nennt man *klimakterische* Früchte, die andern *nicht klimakterische*. Erstere reifen nach der Ernte weiter, die andern nicht.

Zwetschgen und auch Kirschen und Trauben gehören zu den *nicht klimakterischen* Früchten. Dagegen werden z.B. Äpfel und Birnen den *klimakterischen* zugeordnet.

Ob eine Obstsorte zur einen oder andern Gruppe gehört, hängt von ihrem "Atmungsverhalten" ab. Darunter versteht man die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Wenn die Kohlendioxidabgabe nach Beginn des Reifeprozesses bei einer Fruchtart ansteigt, bedeutet das, dass die Reifung nach der Ernte weitergeht. Die Frucht ist dann im *Klimakterium* (Allerdings muss die Frucht bis zur Ernte bereits eine gewisse Reife erreicht haben, sonst klappt die Nachreifung trotz *Klimakterium* nicht). *Klimakterische* Früchte können ausserdem länger gelagert werden als *nicht klimakterische*.

Nun mögen diese Erläuterungen sehr theoretisch und etwas kompliziert daher kommen. Übertragen wir sie jedoch in unseren Alltag, bieten sie ganz praktische Hilfestellung.



Wenn Sie z.B. beim Einkaufen sind und durch die Obstabteilung gehen, wissen Sie nun, dass Zwetschgen nicht lange haltbar sind. Daher entscheiden Sie sich jetzt vielleicht bewusst dafür, aufs Mal nur eine kleine Menge einzukaufen (damit sie später keine wegwerfen müssen). Da die Zwetschgensaison vom Hochsommer bis in den Herbst hinein dauert, brauchen Sie sie nicht "auf Vorrat" zu kaufen.

Und da Sie nun wissen, dass die blau/violetten Früchte nicht nachreifen, drücken Sie sie vor dem Kauf ganz (!!)

sanft um fest zu stellen, ob und wie weich sie sind. Allein aufgrund der blau/violetten Farbe lässt sich die Reife nämlich nicht feststellen. Oder aber Sie bitten beim Einkauf auf dem Markt oder direkt beim Bauern darum, eine probieren zu dürfen.

Und noch ein Tipp: Waschen Sie die blau/violetten Früchte erst kurz vor dem Essen. Der weissliche, wachsartige und abwischbare Überzug auf der Zwetschge ist nämlich nicht etwa der Rest von Pflanzenschutzmitteln oder ähnlichem. Die Zwetschge stellt diesen Überzug selber her und schützt sich so vor dem Austrocknen. Genial hat sich die Natur das ausgedacht!

Auch fürs reibungslose Funktionieren der Verdauung ist die Zwetschge hilfreich: Man lege ca. fünf gedörrte Zwetschgen (oder Pflaumen) über Nacht in wenig Wasser ein und esse diese am Morgen. Das alte Hausmittelchen funktioniert auch heute noch bestens! Die Erklärungen dafür, warum das funktioniert, reichen vom hohen Sorbit- bis hin zum hohen Pektingehalt. Die Zwetschge enthält im Weiteren eine ganze Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Zwar ist keiner der Werte nennenswert hoch, aber die Zwetschge liefert dafür ein ausgewogenes "Rundumpaket" an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Ein Beispiel für die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Zwetschge finden Sie unter "Aktuelles". Omelette mit Zwetschgenkompott: Eine vorzüglich mundende Kombination, abgerundet mit einem Hauch von Zimt und Nelke. - En Guete!

