

# Steckbrief Steinobst



## Saison

- Regionales Steinobst ist von **Juni bis Oktober** erhältlich
- **Kirschen:** Juni – August
- **Aprikosen:** Juli – August
- **Pfirsiche:** Juli – August
- **Mirabellen:** Juli – September
- **Pflaumen:** Juli – September
- **Zwetschgen:** Juli - Oktober

## Inhaltsstoffe

- **Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C**
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie Anthocyane und Carotinoide
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Eisen
- Aprikosen haben unter den Steinfrüchten den höchsten Gehalt an Provitamin A, Kalium und Eisen.

## Empfehlung

**Außerhalb der Saison** lieber auf getrocknetes oder eingekochtes Steinobst zurückgreifen. Der Geschmack von frisch geerntetem Obst im Sommer lässt sich nicht mit dem von Importware vergleichen, welche außerdem eine schlechte Klimabilanz aufweist.

## Schon gewusst?

- Zwetschgen und Pflaumen unterscheiden sich u.a. durch ihre Form und die Farbe des Fruchtfleisches. Zwetschgen sind länglich-oval und haben festes grünlich-gelbes Fruchtfleisch. Sie eignen sich besser zum Backen oder Kochen. Pflaumen sind rundlicher und haben weicheres und oft helleres Fruchtfleisch.
- Es gibt viele öffentlich zugängliche Obststräucher und -bäume, an denen man im Sommer z.B. Kirschen, Mirabellen oder Zwetschgen selber pflücken kann. Auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) sind viele von ihnen auf einer Karte verzeichnet.



# In der Küche: Steinobst



## Lagerung

- Bei Lagerung im Kühlschrank meist nur **2-3 Tage** haltbar
- Mirabellen, Pflaumen und Zwetschgen sind etwas unempfindlicher und halten ca. **1 Woche**
- Sehr **druckempfindlich**, also nicht übereinander stapeln und lieber ein weiches Tuch unterlegen

## Vorschläge zur Verwertung

- Roh als gesunde Zwischenmahlzeit
- Püriert als Smoothie oder Fruchteis
- Einkocht als Marmelade oder Kompott
- Als Blech- oder Rührkuchen
- Gebacken und mit Streuseln als warmer Obstcrumble
- Als süße Zutat in herzhaften Salaten

## Empfehlung

- Weiche oder leicht matschige Steinobst kann, solange es nicht schimmelt, gut noch püriert und z.B. als Smoothie verzehrt werden. Am besten wird Steinobst tagesfrisch gekauft und verspeist.
- Steinfrüchte werden im Supermarkt oft in großen Plastikverpackungen mit vielen Früchten angeboten. Wenn eine Frucht schimmelt, sind bald alle Früchte in der Packung betroffen. Daher lohnt es sich, die Früchte sofort auszupacken und nebeneinander auf einem Teller o.ä. auszubreiten.
- Aprikosen und Pfirsiche passen frisch oder getrocknet auch gut zu herzhaften Gerichten, z.B. in der Kombination mit Ziegenkäse, Rosmarin, Nüssen oder Kürbis.

## Schon gewusst?

Aprikosen- und Pfirsichkerne sind essbar und werden u.a. in Reformhäusern zum Einkauf angeboten. Der enthaltene Stoff setzt beim Verzehr allerdings die giftige Blausäure frei. Erwachsene sollten maximal 2 dieser Kerne pro Tag essen, Kinder komplett darauf verzichten!

