

Pfirsich (*Prunus persica*) / **Nektarine** (*Prunus persica* var. *nucipersica*)

Herkunft und Abstammung:

Anders als der lateinische Name vermuten lässt, stammt der Pfirsich aus China, wo er bereits seit über 6.000 Jahren kultiviert wird. Der Legende nach gelangte er jedoch mit Alexander d. Gr. von Persien aus – wo er ebenfalls reichlich wuchs – ins Abendland. Die Römer brachten die Frucht über die Alpen bis an den Rhein und im Mittelalter galt der Pfirsich an den deutschen Fürstenhöfen als große Besonderheit.

Beschreibung:

Pfirsiche sind die Steinobstfrüchte kleiner winterkahler Bäume, die warm-gemäßigtes Klima benötigen. Sie sind vor allem mit der Nektarine sehr eng, aber auch mit Aprikose und Mandel verwandt und gehören wie diese zu den Rosengewächsen.

Die unzähligen Sorten, die heute sowohl von Pfirsichen als auch von Nektarinen angeboten werden (alleine in Deutschland gibt es im Jahresverlauf mittlerweile über 130 Sorten) unterscheiden sich nach

- frühen, mittelspäten und späten Sorten,
- Früchten mit weißem, gelbem oder rotem Fruchtfleisch
- Früchten mit schlechter Steinlöslichkeit (sog. „clingstone“-Sorten, v.a. die Frühsorten!) und solchen mit leicht auslösbarem Stein (sog. „freestone“-Sorten).

Die meisten Sorten bringen runde Früchte hervor, nur bei einigen Frühsorten sind sie am Blütenende leicht zugespitzt. Typisch für diese Obstart ist die mehr oder weniger deutliche Längsfurche, der vertiefte Stielansatz und bei den Pfirsichen vor allem die flaumige Behaarung der Fruchthaut, deren Farbe von Grünlich-Gelb über Gelborange bis Rot reichen kann.

Inhaltsstoffe und Heilwirkung:

Die Farbenpracht von Pfirsichen und Nektarinen deutet schon darauf hin – sowohl Schale als auch Fruchtfleisch enthalten viele Pflanzenfarbstoffe (Karotene), welche die Frucht gegen Insekten, Pilze, Bakterien und andere natürliche Feinde schützen. Die sog. „Xantophylle“ (gelbe Farbstoffe) bewahren die Früchte vor zu massiver Lichteinwirkung und wirken gleichsam als Sonnenschutz. Wenn Karotene, Xantophylle und andere Pflanzenschutzstoffe in den menschlichen Stoffwechsel gelangen, verrichten sie auch hier ihre gewohnten Zellschutzaufgaben weiter und wehren die sog. „Freien Radikalen“ ab – das macht Pfirsich und Nektarine für unseren Organismus so außerordentlich wertvoll.

Darüber hinaus sind beide ein typisches Antistress-Obst. Es panzert die Körperzellen, macht sie dadurch fit, frisch und vital. Der hohe Anteil an Niazin (Vitamin B3) in Verbindung mit Magnesium, Selen und Zink verbessert die Stimmungslage und befreit von ängstlicher Unruhe und Nervosität. Schließlich wirken sowohl Pfirsiche als auch Nektarinen entwässernd und leicht abführend, sie stärken das Bindegewebe, die Gefäße sowie Herz, Kreislauf und Immunsystem.

Verwendung:

Pfirsiche und Nektarinen gelten als feines Tafelobst und werden überwiegend roh verzehrt. Sie eignen sich – ohne weitere Zutaten – hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit, lassen sich aber auch zu köstlichen Desserts und Obstsalaten verarbeiten und sind ein leckerer Torten- und Kuchenbelag. Außerdem bereitet man daraus Gelee, Konfitüre, Saft, Kompott, Likör und Schnaps und sie können sehr gut getrocknet und kandiert werden.

Gegart ergeben sie eine schmackhafte Beilage zu würzigen Gerichten – besonders gut passen sie zu Meeresfrüchten, Geflügel, Wild und Schweinefleisch – und eignen sich zum Aromatisieren von Marinaden.

Verarbeitungs-Tipps:

- Pfirsiche und Nektarinen lassen sich leicht häuten, wenn sie vorher etwa 1 Minute mit kochendem Wasser blanchiert und anschließend sofort kalt abgeschreckt werden.
- Angeschnittenes Fruchtfleisch verfärbt sich schnell braun. Dies lässt sich vermeiden, indem man es mit Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft beträufelt oder etwas Alkohol darüber gibt.

Einkauf und Aufbewahrung:

Reife Pfirsiche oder Nektarinen duften angenehm und aromatisch und geben auf Druck leicht nach. Die Schale sollte unversehrt sein und keinerlei Druckstellen aufweisen, da sie sonst sehr schnell verderben.

Pfirsiche und Nektarinen entwickeln ihren Geschmack i.d.R. erst in den letzten Reifetagen. Aufgrund ihrer Druckempfindlichkeit werden jedoch meist vorher geerntet („hartreife Ernte“). Sie reifen zwar bei Zimmertemperatur nach, können aber (wegen der fehlenden Sonne!) ihren typischen Geschmack nicht mehr voll entwickeln und weisen schließlich eine gummiartig-trockene Konsistenz auf.

Reife Pfirsiche halten sich maximal 1-2 Tage, im Kühlschrank allenfalls 3-4 Tage. Im Kühlschrank gelagerte Pfirsiche sollten rechtzeitig vor dem Verzehr herausgenommen werden, damit sich ihr Aroma besser entfalten kann. Nektarinen sind i.d.R. nicht ganz so empfindlich und halten eher etwas länger.

Sowohl Pfirsiche als auch Nektarinen eignen sich sehr gut zum Einfrieren. Bitte entfernen Sie vorher die Steine, sie machen das Fruchtfleisch sonst bitter. Sehr reife Früchte lassen sich am besten zu Kompott oder püriert und mit etwas Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft vermischt einfrieren.