Pflaume

prunus domestica

plum (eng.), prune (franz.), prugna (ital.), ciruela (span.), erik (türk.)

Kategorie

Rosengewächse (rosaceae), Steinobst

Beschreibung

Die Pflaume oder Kultur-Pflaume (prunus domestica) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus in der Familie der Rosengewächse (rosaceae).Die
Pflaume ist ein oft sparrig wachsender Strauch oder Baum, der Wuchshöhen bis 6 (selten bis 10) Meter erreicht. Die Rinde ist graubraun und beinahe glatt. Die Blütezeit reicht von April bis Mai. Die Gestalt der Steinfrüchte variiert in Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte. So kommt zwischen schwarz, blauschwarz, blau, blaurot, violett, purpurrot, rot, gelb und gelbgrün eine große Variantenbreite von Farben vor. Die Früchte sind allerdings meist bereift, zwischen 1 und 8 Zentimeter lang, kugelig bis länglich-eiförmig, gefurcht und hängend.
Über 2.000 Pflaumensorten gibt es weltweit, aber in Deutschland spielen etwa 25 Sorten eine Rolle. Die bekanntesten sind Hauszwetschge, Bühler Zwetschge, Cacaks Schöne, Cacaks Fruchtbare, Cacaks Beste, Auerbacher und Hanita.



prunus domestica



Pflaumenwein

PFLAUMENSORTEN: EIN ÜBERBLICK

Europäische Pflaumen (Prunus domestica)
Europäische Pflaumen wachsen an robusten Bäumen in gemäßigten Regionen Mitteleuropas. Ihre Früchte sind saftig, fest oder weicher und decken ein breites Spektrum von Farben ab.

Zwetschge

Aussehen: Länglich-oval bis eiförmig, dunkelblau bis violett mit weißem Duftfilm, ovale Form bei 4 bis 5 cm DurchmesserGeschmack:
Festes, gelbgrünes Fruchtfleisch, süß-säuerlich, wenig saftig - perfekt zum Backen, Konfitüren, Trocknen und Einmachen

Reneklode (Reine Claude)

Aussehen: Rund, Durchmesser 4 bis 5 cm, meist grünlich-gelb, teils mit rötlichen Sprenkeln
Geschmack: Sehr saftig, weiches Fruchtfleisch, süß mit würziger Note - beliebte Edelpflaume für Frischverzehr und Marmeladen

Mirabelle

Aussehen: Klein (Durchmesser 2 bis 3 cm), rund, goldgelb bis orange mit rötlichen Tupfen

© 2026 coquina.de

Geschmack: Intensiv süß, aromatisch und saftig - ideal für Liköre, Kompott und Konfitüren

Gelbe Eierpflaume
Aussehen: Oval, Durchmesser 3 bis 4 cm, leuchtend gelbe Schale
Geschmack: Festes, süßes Fruchtfleisch; wenig Wassergehalt, gut für Desserts und Marmeladen

Spilling (Katharinenpflaume)
Aussehen: Länglich, Durchmesser 2 bis 3 cm, rot oder blau-violett, teils doppelt spitz zulaufend
Geschmack: Ähnelt Mirabellen, süß-aromatisch, jedoch kleiner und weniger geläufig

Japanische Pflaumen (Prunus salicina)
Japanische Pflaumen stammen ursprünglich aus Ostasien und sind in Deutschland seit Ende des 19. Jahrhunderts verbreitet. Sie zeichnen sich durch einen höheren Wassergehalt und vielfältige Schalenfarben aus.

Santa Rosa
Aussehen: Herzförmig, Durchmesser 5 bis 6 cm, purpurrote Schale, bernsteinfarbenes Fruchtfleisch
Geschmack: Saftig, süß mit leicht erdbeerähnlicher Note - sowohl roh als auch im Backwerk beliebt

Golden Japan (bzw. Sungold)
Aussehen: Rund bis leicht oval, Durchmesser 4 bis 6 cm, hellgelbe bis goldgelbe Haut, bei Reife rötlich getönt
Geschmack: Sehr süß, zartes Fruchtfleisch, widerstandsfähig gegen Handhabung - ideal für Marmeladen und Tafelobst

Rote Schönheit
Aussehen: Rund, Durchmesser 4 bis 5 cm, satten Rot bis Dunkelrot
Geschmack: Festes, gelbliches Fruchtfleisch, mild-süß, gut transportfähig

Black Amber
Aussehen: Rund, Durchmesser 4 bis 5 cm, fast schwarze Schale
Geschmack: Bernsteinfarbenes, festes Fruchtfleisch, mild-süß - robust im Lager und Transport

Menthey, Formosa
Aussehen und Geschmack: Weitere beliebte japanische Sorten mit roten bis violetten Schalen; Formosa etwa saftig-süß, Menthey oft etwas süßer und aromatischer

Herkunft
Die Pflaume stammt vermutlich aus dem nördlichen Kaukasus und dem Altai-Gebirge in Sibirien, wo es noch heute zahlreiche Wildpflanzen gibt. Man nimmt an, dass die Hauspflaume eine natürliche Kreuzung zwischen Schlehe und Kirschpflaume ist. Die Römer brachten die Kulturpflanze nach Deutschland und Frankreich. Hier entwickelten sich im 18. und 19. Jahrhundert die typischen Anbaugebiete. Heute sind Pflaumen auf allen Erdteilen zu finden. In Deutschland sind Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz wichtige Anbaugebiete.
Pflaumen werden meist aus italienischer Produktion von Mitte Juni bis Mitte Juli angeboten, seltener aus heimischem Anbau von Mitte Juli bis Mitte August. In den Wintermonaten kommen Pflaumen aus südamerikanischen oder südafrikanischen Anbaugebieten auf den Markt.

Aroma
Reife Pflaumen schmecken saftig, leicht herb und enthalten trotz ihrer Süße nur wenig Fruchtzucker. In gegartem Zustand sind sie relativ sauer im Geschmack. Häufig werden sie zu Pflaumenmus oder -kompott verarbeitet oder für Kuchen verwendet.

Verwendung
Etwa die Hälfte aller Früchte wird frisch verzehrt, die andere Hälfte wird weiterverarbeitet. Ein beliebter Klassiker ist der Pflaumenkuchen. Aber auch bei der Herstellung von Kompott, Konfitüre oder Mus wird das Obst gerne verarbeitet. Mit ihrem hohen Gehalt an Fruchtzucker sind sie ausgezeichnetes Dörrobst, das zudem dank seiner vielen Naturfasern die Verdauung anregt. Nicht zuletzt geben sie in pikanten Gerichten als fruchtig-würzige Komponente in Saucen zu

Geflügel oder Schweinefleisch ein angenehmes Aroma hinzu.

WEITERE PFLAUMEN-PRODUKTE

Pflaumensauce plum sauce (eng.), meizi jiang (chin.)

Chinesische Pflaumensauce ist eine süße und saure Sauce, die in der chinesischen Küche weit verbreitet ist. Sie wird aus Pflaumen, Essig, Zucker und Gewürzen wie Ingwer und Knoblauch hergestellt. Es gibt viele Rezepte für chinesische Pflaumensauce, die sich in den Zutaten und der Zubereitung unterscheiden können.
Es gibt viele Gerichte, die mit Pflaumensauce zubereitet werden können. Die Sauce passt zu Schweinefleisch, Hühnchen, Ente, Fisch und Gemüse. Pflaumensauce kann auch als Dip für Frühlingsrollen oder als Sauce für gebratene Nudeln verwendet werden.

Pflaumenwein

Chinesischer Pflaumenwein ist ein alkoholisches Getränk aus China, das aus Pflaumen hergestellt wird. Es ist auch als Umeshu oder Ume-Pflaumen-Wein bekannt und unterscheidet sich in seinem Herstellungsprozess deutlich von einem europäischen Pflaumenwein. Es kann leicht warm nach dem Essen oder aber gut gekühlt genossen werden. Auch zum Mixen mit Sekt eignet er sich hervorragend. Wenn Sie es selbst machen möchten, können Sie halbierte Pflaumen über Nacht einlegen.
Die reifen Früchte, in diesem Fall die Pflaumen, werden zu Obstbrei (die sogenannte Maische) zerquetscht und durch die Zugabe von Weinhefe zum Gären gebracht. Im Gärprozess wird der in der Maische enthaltene Zucker in Kohlendioxid und Alkohol aufgespalten. Nachdem der »Jungwein« von der Maische getrennt wurde, erfolgt die Nachgärung, bis der Endalkoholgehalt erreicht ist. Reicht der Fruchtzucker nicht aus, wird Zucker zugesetzt.
Während der Gärung muss die Sauerstoffzufuhr durch einen Gäraufsatz verhindert werden, durch den aber das entstehende Kohlendioxid entweichen kann. Sauerstoff würde die Weiteroxidation des entstandenen Alkohols zu Essig bewirken. Die Säurekonzentration wird bei säurereichen Früchten vor der Gärung durch die Zugabe von Wasser bzw. bei säurearmen Früchten durch Milch- oder Zitronensäure ausgeglichen.
Bis zum Erreichen von ca. 12% Vol. Alkohol verlangsamt sich der Gärprozess, bis er bei 16%, manchmal auch bei 18% zum Erliegen kommt. Pflaumenwein hat meist einen Volumen-Alkohol-Gehalt von 10 bis 12,5%.
Nachdem der Obstwein einige Zeit geruht hat, klärt sich die Flüssigkeit, die Trübstoffe (Hefezellen, Fruchtfleisch) sinken zu Boden und der Obstwein kann vom Bodensatz (»von der Hefe«) abgezogen werden. Pflaumenwein (wie auch Quittenwein) reifen zudem bei der Lagerung noch nach, was dem Geschmack entgegenkommt.
Obstweine mit hohem Alkoholgehalt können auch auf Flaschen umgefüllt werden und ähnlich wie Rotweine zehn Jahre und länger nachreifen, ohne ihr Aroma zu verlieren.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Erntezeit für frische Pflaumen liegt zwischen Juli und September, spät reifende Sorten können noch bis Anfang Oktober geerntet werden.
Pflaumen und Zwetschgen gehören zu den Obstsorten, die nicht nachreifen. Wählen Sie beim Einkauf nur gut ausgereifte Früchte. Sie sollten nicht zu hart sein und eine schöne sortentypische Farbe aufweisen. Die so genannte Beduftung, die natürliche Wachsschicht, darf möglichst nicht beschädigt sein. Dieser »Duftfilm« oder »Reif«verhindert, dass die Früchte zu schnell welken und ist ein Zeichen für gute Qualität und Frische. Sie wird erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen. Ebenso wenig darf das Obst zu weich sein.
Einwandfreie Früchte sind ungewaschen im Gemüsefach des Kühlschranks 3 bis 4 Tage haltbar. Sie lassen sich auch prima einfrieren, dann aber sollten Sie die Früchte vorher entsteinen.

Gesundheit

Pflaumen bestehen hauptsächlich aus Wasser und gelten aber als gesundes Abführmittel. Für die verdauungsfördernde Wirkung sind vor allem die Ballaststoffe Pektin und Zellulose verantwortlich. Kommen sie mit Wasser in Kontakt, quellen sie auf und stimulieren die Darmwand, sodass sie weitertransportiert werden. Für diesen Zweck reichen zehn frische

Zwetschgen oder fünf Dörrpflaumen auf nüchternen Magen aus.
Pflaumen enthalten hohe Konzentrationen von sekundären Pflanzenstoffen, vor allem den sogenannten Anthocyanen. Sie wirken entzündungshemmend, zum Beispiel bei Rheuma, aber auch bei Osteoporose können sie die Symptome lindern. Daneben sind Pflaumen und Zwetschgen reich an Mineralstoffen und Spurenelementen:
Kalium wird von allen Zellen benötigt, ohne Kalium können sie nicht funktionieren. Vor allem Muskel- und Nervenzellen sind auf Kalium angewiesen. Kalzium ist ein wichtiger Baustein unserer Knochen und Zähne. E Eisen ist unverzichtbar für die Bildung roter Blutkörperchen. Magnesium ist wichtig für Knochen, Muskeln, Herzmuskel, Blutgefäße, Atemwege und viele Enzymsysteme. Das Spurenelement Zink braucht der Körper unter anderem für Immunabwehr und Wundheilung. Vitamin A ist wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen sowie für die Augen, Haut und Schleimhäute. Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme aus dem Darm ins Blut, es ist an der Bildung von Hormonen beteiligt, fängt freie Radikale ab und hilft beim Aufbau des Bindegewebes. Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin. Es schützt die Zellen unter anderem vor freien Radikalen, lindert Entzündungen und beeinflusst den Fettstoffwechsel. B-Vitamine haben im Stoffwechsel ganz verschiedene Aufgaben. Einige sind wichtig für die Nervenfunktion, andere für die Blutbildung oder den Hormonhaushalt.
Wer keine Verdauungsprobleme hat und gern Pflaumen isst, sollte nicht deutlich mehr als 150 Gramm auf einmal davon essen. Bei höheren Mengen drohen Durchfall oder zumindest Bauchschmerzen.

Geschichte

Schon vor etwa 2000 Jahren dichtete der Römer Marcus Valerius Martial: »Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie pflegen zu lösen den hartgespannten Bauch.«
Die Pflaumen wurden vermutlich durch Alexander den Großen nach seinen Kriegszügen mit in die Heimat gebracht. Als Zentrum des Pflaumenhandels etablierte sich Damaskus, und beim Begriff »Zwetschge« könnte es sich um die Entlehnung und nachfolgende Angleichung von »Damaszener« handeln, wie Sprachforscher vermuten. (Die Pflaume wurde lateinisch mit Prunus domestica und Prunus damascena bezeichnet). Dass Pflaumen und Zwetschgen systematisch in Mitteleuropa angebaut wurden, soll das Verdienst Karls des Großen gewesen sein.

Mythologie

In der chinesischen Kultur wird jedoch die »Weiden-Pflaumen-Krankheit« als Synonym für Syphilis verwendet. In der westlichen Kultur wird die Pflaume als eine Frucht angesehen, die für Glück und Erneuerung steht.

© 2026 coquina.de