

Pfirsich/Nektarine – Die Vitaminbombe aus dem Mittelmeerraum.

Die Pfirsich bzw. die Nektarine stammen von der Gattung der Rosengewächse ab und kommen ursprünglich aus China. Besonders beliebte und bekannte sowie große Anbaugeländer sind Mittelmeerraum und in Kalifornien zu finden.

Darauf sollten Sie achten:

Kaufen Sie keine Früchte die bereits dunkle Druckstellen aufweisen. Achten Sie bitte beim Kauf auch darauf, dass die Frucht noch relativ fest ist, denn die Früchte sind sehr druckempfindlich und dürfen beim drücken nicht übermäßig nachgeben.

Die Lagerung der Pfirsiche/Nektarinen umfasst gut 1 bis 2 Tage. Achten Sie darauf, dass Sie die Früchte kühl lagern. Denn bei Raumtemperatur reifen die Früchte schnell nach.

Pfirsiche wie auch Nektarinen werden in gelb- und weißfleischige Früchte eingeteilt. Geerntet werden sie in der Zeit zwischen Juni und September.

Der Unterschied zwischen dem Pfirsich und der Nektarine ist die Außenschale. Die Nektarine als Mutation des Pfirsichs hat eine glatte Schale und ist daher auch besonders beliebt bei den Jüngeren. Zudem besticht die Nektarine mit einem 6-mal-höherem Vitamingehalt als der Pfirsich. Ein weiterer Vorteil der Nektarine ist, dass sie weniger saftig ist und somit gut aus der Hand gegessen werden kann.

Mit beiden Früchten kann man natürlich sehr gut in der Küche arbeiten:

Man isst sie entweder roh aus Hand oder im Obstsalat oder auch eingekocht als Kompott oder in einer leckeren Marmelade.

Eine besondere Form des Pfirsichs soll an dieser Stelle genannt werden: der Bergpfirsich. Diese Art des Pfirsichs ist deutlich aromatischer als der normale Pfirsich und setzt sich auf den Märkten immer stärker durch. Also guten Appetit.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

www.issdichgesund.de



Ernährungstherapie
& Beratung