



# HEIMVORTEIL: STEINOBST

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



**LAND-WISSEN<sup>de</sup>**  
FÜR SIE AUFGEABELT

# HEIMVORTEIL: STEINOBST

## Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

### INHALT



		Seite
1.	<b>Herkunft und Geschichte des Steinobstes</b>	3
2.	<b>Aprikose</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	4
3.	<b>Kirsche</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	8
4.	<b>Kornelkirsche</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	13
5.	<b>Mandel</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	15
6.	<b>Nektarine</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	17
7.	<b>Pfirsich</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	20
8.	<b>Pflaume</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	23
9.	<b>Schlehdorn</b> Herkunft, Verwendung & Anbau	26
10.	<b>HEIMVORTEIL: STEINOBST</b> Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	29

# Herkunft und Geschichte des Steinobstes

## Kern oder Stein?

Zum Steinobst zählt, was einen - und nur einen - „Stein“ hat. Im Volksmund wird dieser fälschlicherweise häufig als „Kern“ bezeichnet. Zum Steinobst zählen demnach Aprikosen, Kirschen, Schlehen, Kornelkirschen, Pfirsiche, Mandeln, Nektarinen und Pflaumen. Beim Kernobst, wie dem Apfel oder der Birne, finden sich viele kleine Kerne in einem Kerngehäuse.



## Weiche Schale, harter Kern

Als Steinobst werden Früchte bezeichnet, die einen holzigen Kern haben, in dem sich der eigentliche Samenkern befindet. Um diesen holzigen Kern findet

man weiches, essbares Fruchtfleisch. Steinobst kennen wir in verschiedenen Formen und Farben. Die meisten Früchte haben ihren Ursprung in Ost- und Vorderasien und wurden vor etwa 5.000 Jahren kultiviert. Verschiedene Steinobstsorten gehören zur Gattung *Prunus*. Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet das „Pflaumenbaum“. Doch es gehören weit mehr Sorten zur Gattung.

## Wasser + Steinobst = Bauchweh?

Diesen Mythos hat sicher jeder schon einmal gehört. Es wird geraten kein Wasser zu trinken, nachdem man Steinobst verzehrt hat. Eine Begründung dafür ist, dass sich auf der Schale Hefepilze befinden. Trinkt man nun Wasser, so verdünnt dies die Magensäure. Angeblich sei sie dann nicht mehr in der Lage, die Hefepilze abzutöten. Die Hefen könnten dann Zucker in großen Mengen zu Alkohol

vergären. Bei diesem Prozess entsteht CO<sub>2</sub>, welches zu Blähungen und Bauchschmerzen führen könne. Die Befürchtung ist unnötig, denn unser Körper ist an Keime/Pilze gewöhnt. Wir essen täglich ungekochte Lebensmittel, denen Keime anhaften. Ein gesunder Magen-Darmtrakt verhindert, dass diese sich vermehren und ausbreiten können auch wenn der Magensaft durch Wasser verdünnt wurde.

Der Mythos entstand vermutlich wie folgt: Früher wurden die Bauchschmerzen auf unreines Wasser zurückgeführt, in dem sehr viele Keime enthalten waren, die nicht von der Magensäure abgetötet werden konnten. Früher ist nicht heute: Steinobst zu essen und anschließend Wasser zu trinken ist ohne Probleme möglich!

## 2. Aprikose: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Die *Prunus armeniaca* stammt aus Westasien und liebt die Wärme. Wildpflanzen der Aprikose findet man von Japan bis Turkmenistan. Sie sind schon in der Antike, also ca. 800 v. Chr. bekannt. Bei archäologischen Ausgrabungen entdeckte man einen Aprikosenkern in einer Fundstätte der Kupfersteinzeit. Die Kupfersteinzeit ordnet man von 4.300 bis 2.200 v. Chr. ein.



### Aprikose oder Marille?

Die Aprikose wird im bairisch-österreichischen Sprachraum (Oberpfalz, Österreich, Südtirol und Ober- und Niederbayern) „Marille“ genannt. In Rheinhesen wird sie auch „Maleté“ betitelt. Doch gibt es Unterschiede zwischen den orangenen Früchten, abgesehen vom Namen? Beachtet man Kuchenrezepte, so gilt hier ein klares Ja. Es fällt auf, dass im Marillenkuchen die Marillen nach oben und im

Aprikosenkuchen die Aprikosen nach unten geöffnet liegen. Erfahrene Hausfrauen erklären dies damit, dass Marillen, die in Österreich angebaut werden, saftiger sind und der Kuchen matschig würde, wenn man sie mit der Öffnung nach unten lege. Doch ob das stimmt oder ob es eine Verkaufstaktik der österreichischen Aprikosenhersteller ist, das ist nicht klar. Es gibt viele Faktoren, die den Geschmack beeinflussen, wie zum Beispiel der Reifegrad oder die Sonnenintensität. Die Sonnenintensität steigt, je mehr man gen Süden schaut. Aber ob das die Saftigkeit der Früchte in Österreich beeinflusst, ist unklar. Probieren Sie es selbst aus und entscheiden Sie, welche Variante Sie bevorzugen!

### Kleiner Baum, kleine Frucht

Aprikosen wachsen an Bäumen, die bis zu 3 m groß werden. Der Baum trägt weiße Blüten, die man von März bis April bestaunen kann. Die Bäume lieben hohe Temperaturen und sandigen Boden. Die behaarten, gelben bis orangefarbenen Früchte werden 4 bis 8 cm groß und lassen sich, je nach Sorte im Juli bzw. August ernten. Das Fruchtfleisch ist weich und lässt sich leicht vom Kern trennen.

### Die weibliche Schönheit

Unter kulturellen Aspekten ist die Aprikose sehr vielseitig. In China steht sie für die weibliche Schönheit und den Wunsch nach Kindern. In Europa galten Aprikosen lange als Aphrodisiakum, welches das sexuelle Lustempfinden steigert. Sogar William Shakespeare erwähnt diesen Aspekt in seinem Werk „Sommernachts Traum“. Aprikosen genießen den Ruf, dass sie schön machen. Sie ließen die Haut jünger erstrahlen und kräftigen das Haar. Diese Wirkungen werden auf den hohen Gehalt an Vitaminen zurückgeführt.



### Getrocknete Aprikosen sind Alleskönner

Eine marktfrische Aprikose schmeckt zwar sehr gut, enthält aber lange nicht so viele Kalorien auf 100 g wie ein paar getrocknete Aprikosen. Klar, denn getrocknete Aprikosen enthalten weniger Wasser und sind somit „konzentrierter“, was ihre Inhaltsstoffe betrifft. Während eine frische Aprikose einen Kaloriengehalt von 42 kcal pro 100 g ausweist, enthalten getrocknete 249 kcal pro 100 g.

Dies passt auch für andere Nährstoffe in den getrockneten Aprikosen. Es gilt jedoch nicht das Motto „viel hilft viel“. Man sollte pro Tag maximal fünf getrocknete Aprikosen verzehren, da sie sonst eine abführende Wirkung haben können.

### Dosenfrüchte

Für alle Fans der Aprikosen und Marillen gibt es sie auch ganzjährig im Handel. In der Dose konserviert, sind sie über eine lange Zeit haltbar. Doch fällt dem interessierten Kunden bereits beim Blick auf die Verpackung auf: Hier ist viel Zucker enthalten. Diese Variante bietet einen Kaloriengehalt von 78 kcal pro 100 g, das sind 36 kcal mehr als bei frischen Marillen.



### Kern der Aprikose

Von den Aprikosen kann man allerdings nicht nur das Fruchtfleisch nutzen, sondern auch die Kerne. Es gibt süße und bittere Aprikosenkerne. Die Früchte mit dem süßen Stein kennen wir gut, da wir sie auf dem Markt oder im Supermarkt kaufen können. Die Bitteren werden eher in der Lebensmit-

telindustrie für die Herstellung von marzipanähnlichem Persipan verwandt. Persipan wird auch als Marzipan des kleinen Mannes bezeichnet, da es günstiger herzustellen ist. Die bitteren Kerne sind jedoch auch mit Vorsicht zu genießen. In den Samen befindet sich rund 8 % Amygdalin, welches bei der Verdauung Blausäure abspaltet und somit giftig ist. Es wird empfohlen nicht mehr als zwei bittere Aprikosenkerne pro Tag zu verzehren.

Aus den bitteren Kernen wird außerdem Aprikosen-Kernöl gewonnen. Aufgrund seines hohen Vitamin-B-Gehalts ist es gut für Haut und Haare. Deshalb wird es in der Kosmetikindustrie und der homöopathischen Medizin verwendet.

### Lagerung in der Küche

Aprikosen werden am besten im Kühlschrank gelagert, denn hier halten sie sich am längsten. Um braunen Flecken auf den Früchten vorzubeugen, ist es ratsam, sie einzeln in das Gemüsefach zu legen. Den optimalen Geschmack erhält man jedoch, wenn die reife Aprikose direkt am gleichen Tag gegessen wird und gar nicht erst den Weg in den Kühlschrank findet.

### Reife Früchte erkennen

Reife Aprikosen erkennt man an ihrer goldgelben

Farbe, einem süßlichen Geruch und druckempfindlichen Fruchtfleisch. Zudem lässt sich der Kern leicht herauslösen. Hat man eine noch nicht reife Aprikose gekauft oder gepflückt dann kann man sie bei Raumtemperatur nachreifen lassen.

### Vitaminbomben

Aprikosen sind nicht nur optisch wertvoll, sie stecken voller Vitamine. Es sind Provitamin A, Vitamin B1, B2 und C enthalten. Ebenso beinhalten sie Eisen, Kalzium, Kalium und Phosphor. Diese Stoffe sind wichtig für Knochen, Zähne, Stoffwechsel und Immunsystem. Außerdem enthalten Aprikosen Pantothensäure, genau wie Nüsse. Auch als Vitamin B5 bekannt, hilft es, den Stoffwechsel in Fahrt zu bringen. Denn es ist ein Grundbaustein für ein Enzym, welches für den Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten zuständig ist. Die Aprikose allein ist keine Wunderwaffe. Man sollte trotzdem auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achten und sich ausreichend bewegen.

### Heimischer Anbau

Aprikosen im Lebensmittelhandel kommen häufig aus dem Mittelmeerraum. Hauptsächlich werden sie in der Türkei angebaut. Regionale Früchte sind selten im Handel. Doch kann der Anbau im eigenen Garten bzw.

auf der eigenen Terrasse gelingen. Hierbei sind einige Dinge zu beachten.



### **Anbau Baumwahl**

Der Baum wird im Frühjahr gepflanzt und wächst besonders ertragreich, wenn es ein sogenannter Knipbaum ist. Hierbei handelt es sich um einen Baum mit zweijährigen Wurzeln und einer einjährigen Krone mit 6 bis 8 vorzeitigen Seitentrieben. Vorteil ist, dass bereits in jungen Jahren mit gutem Ertrag zu rechnen ist. Fündig wird man in gut geführten Gartenbaumärkten oder in Baumschulen.

### **Standortwahl**

Der Platz für die Pflanze sollte gut überlegt sein, da sie viel Sonne bevorzugt, windgeschützt stehen muss und der Baum bis zu drei Meter hoch wird. Außerdem sollte beachtet werden, dass der Boden lehmhaltig

und nicht zu nass ist. Bei nicht-selbstbefruchtenden Sorten sollte darauf geachtet werden, dass ein anderer, passender Baum zur Fremdbefruchtung in der Nähe steht. Ist kein passender Baum vorhanden, sollte man diesen ebenfalls pflanzen.

### **Beschnitt & Pflege**

Die Bäume sind sehr pflegeleicht und müssen nicht wie andere Obstbäume regelmäßig geschnitten werden. Es müssen nur die getrockneten Äste abgeschnitten werden. Nach ein paar Jahren kann es vorkommen, dass der Baum zu viele Früchte trägt und ein Teil früh abgepflückt werden muss, damit die Aprikosen groß werden können. Er blüht eher früh, so dass auf Blütenfröste geachtet werden sollte.

### **Roher Verzehr**

Sind die Aprikosen geerntet, kann man sie vielseitig verwenden. Für den direkten Rohverzehr empfiehlt es sich, die Früchte mit warmem Wasser abzuspülen. Die meisten Nährstoffe sitzen direkt unter der pelzigen Schale, daher sollte

diese nicht entfernt werden.

### **Reich an Möglichkeiten**

Viele nutzen die Aprikose als Highlight auf dem Quark oder im Dessert. Auch der Aprikosenkuchen erfreut sich großer Beliebtheit, da er sehr saftig und erfrischend ist. In Österreich und auch in Bayern isst man traditionell Marillenknödel: eine Mehlspeise, in die Marillen eingehüllt werden.

### **Aprikosen mal anders**

In jedem Supermarktregal findet sich ein Sortiment an Aprikosenkonfitüren. Man kann sie allerdings auch sehr gut selber herstellen. Hierzu findet man in Kochbüchern oder im Internet zahlreiche Rezeptideen zum Beispiel in Kombination mit Zimt oder Kokos. Für Genießer ist Aprikosenlikör sehr zu empfehlen, da er einen fruchtigen Geschmack und ein sanftes Mundgefühl aufweist. Eine etwas exotischere Variante ist ein Aprikosen-Chutney, welches man idealerweise zu herzhaftem Fleisch anbietet.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
 <p><b>Bergeron</b> *1920 Aus Frankreich</p>	Blüte: weiß Reife: Aug.	Große, hellgelb bis orange Früchte	Süßlich	Selbstbefruchtend und robust Wuchshöhe: 4-5 m
<p><b>Goldrich</b> *1954 Aus den USA</p>	Blüte: zartrosa Reife: Anfang Aug.	Große orange-gelbe Früchte	Saftig, aromatisch	Selbstbefruchtend, ertragreich Stark wachsender Baum
 <p><b>Kuresia</b></p>	Blüte: weiß Reife: Juli/ Aug.	Mittelgroße, orange-gelbe bis rote Früchte	Aromatisch mit edler Geschmacksnote	Selbstbefruchtend und ertragreich Wuchshöhe: 3 m
<p><b>Mino</b></p>	Blüte: weiß-rosa Reife: Juli	Rote Früchte	Saftig, süß	Hohe Toleranz gegen Pilze und frosthart
<p><b>Orangered</b></p>	Blüte: zartrosa Reife: Juli/ Aug.	Orangefarbene Früchte mit roter Sonnenseite	Saftig, süßlich	Selbstbefruchtend und ertragreich Winterhart

Das Copyright der Sortenbilder (*Bergeron* und *Kuresia*) liegt bei der *Baumschule Horstmann*, denen wir herzlich für die Zurverfügungstellung danken.

### 3. Kirsche: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

#### Herkunft

Über die genaue Herkunft der Kirsche streiten sich die Gelehrten bis heute. Wahrscheinlich liegt ihr Ursprung im nordöstlichen Asien. Es wird angenommen, dass Zugvögel die Kirschen weltweit verbreitet haben. Daher lässt sich der genaue Ursprung nur schlecht bestimmen. Es wird überliefert, dass 74 v. Chr. der römische Feldherr Lucullus die ersten Kirschbäume nach Rom gebracht haben soll.



#### „Mit dir ist nicht gut Kirschen essen“

Sie alle haben dieses Sprichwort schon gehört. Aber was bedeutet es? „Mit dir ist nicht gut Kirschen essen“ wird gesagt, wenn jemand mit einer Person nicht in Einklang steht. Den Ursprung findet dieser Satz im Mittelalter. Damals waren Kirschen sehr teuer und

wertvoll, da sie nicht in großen Mengen angebaut wurden. Demnach konnten es sich nur die reichen Bürger leisten. Es wurden spezielle Treffen zum Kirschenessen veranstaltet, bei denen nur reiche Personen geduldet wurden. Erschien auf diesen Festen ein Bürger, der sich das wertvolle Obst nicht leisten konnte und nicht eingeladen war, wurde dieser mit Kirschkernen bespuckt. Mit ihm „war nicht gut Kirschen essen“.

#### Artenvielfalt

Erst seit dem 18. Jahrhundert wird zwischen Süß- und Sauerkirschen unterschieden. Von den Süßkirschen gibt es etwa 500 Arten, die je nach Festigkeit des Fruchtfleisches in Herz- und Knorpelkirschen unterteilt werden. Herzkirschen haben ein weiches und Knorpelkirschen ein festeres Fruchtfleisch. Von den Sauerkirschen gibt es etwa 250 Arten, die in Morellen, Amarellen und Maraskakirschen unterteilt werden.

#### Süßkirschen

Süßkirschen stammen meist von der heimischen Vogelkirsche ab. Sie wachsen vorwiegend als Baum und können zwischen vier und fünfzehn Metern hoch werden. Diese Bäume tragen weiße, einzelne Blüten, die aus fünf Einzelblättern bestehen, die zwischen Anfang und Ende April blühen. Süßkirschen

werden bis zu 2 cm groß und sind dunkelrot. Die Süßkirsche wird größtenteils als Frischobst und roh verzehrt. Manchmal wird sie auch eingemacht oder kandiert.



#### Sauerkirschen

Sauerkirschen wachsen je nach Art als Busch, Baum oder Strauch. Sie können bis zu 10 m hoch werden und tragen weiße Blüten, die sogenannte Dolden bilden. Dolden beschreiben eine Anordnung der Blüten, die scheinbar aus einer Spitze der Sprossachse zu entspringen scheinen. Von Juli bis August sieht man an den Bäumen oder Sträuchern rote Früchte, die je nach Sorte glasig aussehen können. Sie haben einen viel höheren Säuregehalt als die Süßkirschen und besitzen weicherer Fruchtfleisch. Sauerkirschen werden meist zu Einmachobst, Konfitüre oder Saft verarbeitet.

#### Optimale Lagerung

Die optimalen Lagerbedingungen für geerntete Kirschen sehen wie folgt aus: Man sollte sie stets mit Stiel

pflücken und lagern, da sie so ihren Saft nicht verlieren und weniger Angriffsfläche für Bakterien bieten. Kirschen halten länger, wenn man sie kühl lagert. Ein dunkler Raum im Keller oder das Gemüsefach im Kühlschrank bieten gute Lagerbedingungen. In Plastik(-tüten) verpackt, neigen sie zur Schimmelbildung. Ermöglichen Sie Luftbewegung um die Früchte, so haben Sie länger Freude an den kleinen Vitaminbomben.



### Einfrieren

Der Profi empfiehlt die Kirschen erst nebeneinander auf ein Backblech zu legen und so in die Kühltruhe zu geben. Nach einigen Stunden kann man diese wieder herausnehmen und in andere geschlossene Behälter geben und wieder einfrieren. Diese Taktik verhindert, dass die Kirschen verklumpen und als eine „große Kirsche“ aus dem Eisfach herauskommen. Ein weiterer Kniff ist es, die Kirschen mit Steinen einzufrieren, so entweicht der Saft nicht und nach dem Auftauen sind sie immer noch rund und saftig.

### Der Stein hat's in sich

In Düren bei Aachen werden seit 1974 jährlich Weltmeisterschaften im Kirschkernweitspucken veranstaltet. Der aktuelle Weltrekord liegt bei 21,71 m. Also versuchen Sie Ihr Glück in Ihrem Garten.

Wer keine Lust auf ein Kirschkernweitspucken hat, kann die Kerne auch sammeln, in Wasser waschen und anschließend trocknen. Aus den Kernen lassen sich super Kirschkernkissen herstellen. Sie bieten bei Verspannungen oder im Winter einen idealen Ersatz zur Wärmeflasche. Beim Erhitzen des Kernkissens gibt es verschiedene Möglichkeiten. Entweder man verwendet den Backofen oder die Mikrowelle. Sehr wichtig ist, das Kissen beim Erhitzen nicht aus den Augen zu lassen, da es bei zu viel Hitze anfangen kann zu brennen!

### Inhaltsstoffe

Bei Kirschen wird die Schale normalerweise mitverzehrt und das ist auch gut so, da sie viele gesunde Nährstoffe enthält: Vitamin B und C, Folsäure, Magnesium, Eisen, Calcium und Kalium. Außerdem beinhalten Kirschen sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diesen wird nachgesagt, dass sie einen möglichen Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Zellschäden bieten. Die wunderschönen

roten Früchte sind mit 22 bis 52 kcal pro 100 g sehr kalorien- und zugleich fettarm.

### Anbau

#### Standortwahl

Es wird empfohlen, den Kirschbaum im Herbst zu pflanzen. Der Baum liebt sonnige, aber nicht zu trockene Plätze. Nicht selbstbefruchtende Sorten müssen einen Artgenossen in ihrer Nähe haben, der ungefähr zur gleichen Zeit blüht und als Pollenspender dienen kann. Dies bedeutet, dass in der Nähe ein anderer Kirschbaum stehen sollte. Kirschen können sehr weitläufig und groß wachsen, deshalb sollte darauf geachtet werden, dass man sie regelmäßig kürzt und, dass sie ausreichend Platz haben.

#### Schnitt & Pflege

Die Bäume müssen regelmäßig/jährlich beschnitten werden, damit auch die innenliegenden Früchte Sonnenlicht bekommen und die Ernte gut ausfällt. Der Beschnitt erfolgt direkt nach der Ernte. Es wird die Baumkrone ausgedünnt. Das heißt, sehr lange Äste, die viel Platz einnehmen, werden gekürzt. Außerdem sollte man die Äste, die nach innen wachsen abschneiden, da sie den Baum viel Energie kosten.

### Schädlinge & Krankheiten

Süß- und Sauerkirschbäume sollten regelmäßig kontrolliert werden, da sie sehr anfällig für Schädlinge und Krankheiten sind. Es gibt eine Vielzahl unerwünschter Untermieter. Besonders zu beachten sind die Kirschblattlaus, der kleine Frostspanner und die Kirschfruchtfliege. Diese Schädlinge sorgen für große Verluste in der Ernte. Die Kirschfruchtfliege kann mit einem engmaschigen Netz, welches über die Kirschen

gelegt wird, wenn sie anfangen zu reifen, ferngehalten werden.

Eine noch größere Vielfalt gibt es bei den Krankheiten. Hier sind meist Pilze oder Bakterien der Auslöser, wie zum Beispiel beim Bakterienbrand oder der Sprühfleckenkrankheit. Ein Tipp, wie man das Risiko ein wenig senkt: im Herbst lose Rindenstücke entfernen.

### Kirschwochen

Die Erntezeit der Kirschen beginnt am 1. Mai und endet am 15. August - nach 7 sogenannten „Kirschwochen“. Beim Nachrechnen fällt schnell auf, dass weit mehr Wochen dazwischenliegen. Das ist korrekt, wenn die 7-Tage-Woche betrachtet wird. Doch jede Kirschwoche umfasst 15 Tage. Die Kirschwoche weicht also maßgeblich von der eigentlichen Kalenderwoche ab.



## Süßkirschen

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Bianca</b> *1954 Aus dem Alten Land (Deutschland)	Ca. 26.07. - 20.08. (6.-7. Kirschwoche) Platzfest Früchte	Rundliche, schwarzrote Früchte	Wohl-schmeckend, leicht herber Geschmack	Wuchsbreite: 2,5-3,5 m Wuchshöhe: 3,5-5,5 m Mittelstarker Wuchs Guter Pollenspender
<b>Erika</b>	Ca. 20.06. - 12.07. (3.-4. Kirschwoche)	Mittelfeste, dunkelrote Früchte	Gutes, würziges Kirscharoma	Wuchsbreite: 2,5-3,5 m Wuchshöhe: 3,5-5,5 m Guter Pollenspender
 <b>Karina</b> *1957 Aus dem Alten Land (Deutschland)	Ca. 10.08 - 20.08. (7. Kirschwoche) Platzfeste Früchte	Feste, schwarzrote Früchte	Süß und aromatisch	Wuchsbreite: 3-4 m Wuchshöhe: 4-6 m
<b>Sam</b> *1953 Aus Kanada	Ca. 02.07.- 24.07. (4.-5. Kirschwoche)	Mittelgroße, braun-rote Früchte	Saftige, süßsäuerliche Früchte	Wuchsbreite: 2,5-3,5 m Wuchshöhe: 3,5-5,5 m Nässeresistent Mittelstarker Wuchs

Das Copyright der Sortenbilder (*Karina*) liegt bei der *Baumschule Horstmann*, der wir herzlich für die Zurverfügungstellung danken.

## Sauerkirschen

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
 <p><b>Heimanns Rubinweichsel</b> *1920 Aus Deutschland</p>	<p>Ca. 02.07.- 24.07. (4.-5. Kirschoche)</p> <p>Gut steinlösend</p>	<p>Dunkel- braun-rote Früchte</p>	<p>Sauer, aromatisch und sehr saftig</p>	<p>Wuchsbreite: 2,5-3,5 m Wuchshöhe: 2,5-4,5 m</p> <p>Starker Wuchs</p> <p>Selbstbefruchtend</p>
 <p><b>Köröser Weichsel</b> *1925 Aus Ungarn</p>	<p>Ca. 14.07.- 08.08. (5.-6. Kirschoche)</p>	<p>Rotbraune, feste Früchte</p>	<p>Süßsauerlich</p>	<p>Wuchsbreite: 3-5 m Wuchshöhe: 4-6 m</p> <p>Stark verzweigter Wuchs</p> <p>Nicht selbstbefruchtend!</p>
 <p><b>Morellenfeuer</b> *1945 Aus Dänemark</p>	<p>Ca. 26.07.- 20.08. (6.-7. Kirschoche)</p>	<p>Dunkelrote, mittelfeste Früchte</p>	<p>Mildsauer mit feinem Aroma</p>	<p>Wuchsbreite: 2,5-3,5 m Wuchshöhe: 3-4,5 m</p> <p>Mittelstarker, pyrami- daler Wuchs</p> <p>Selbstbefruchtend</p>
<p><b>Schattenmorelle</b> *um 1598 Aus Frankreich</p>	<p>Ca. 14.07.- 08.08. (5.-6. Kirschoche)</p> <p>Für die maschinelle Ernte geeignet</p>	<p>Dunkelrot bis braun-rot</p>	<p>Sauer und saftig</p>	<p>Wuchsbreite: 2-3,5 m Wuchshöhe: 2,5-4 m</p> <p>Mittelstarker Wuchs</p> <p>Selbstbefruchtend</p>

Das Copyright der Sortenbilder (*Heimanns Rubinweichsel*, *Köröser Weichsel* und *Morellenfeuer*) liegt bei der *Baumschule Horstmann*, der wir herzlich für die Zurverfügungstellung danken.

## 4. Kornelkirsche: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Die Kornelkirsche stammt ursprünglich aus Südost- und Kleinasien. In Deutschland wird die Kornelkirsche seit Beginn des Mittelalters angepflanzt. Sie gehört zur Gattung *Cornus* und wird als Wildsteinobst bezeichnet. Der genaue Name ist *Cornus mas*. Und anders als der Name vermuten lässt, sind sie nicht näher mit der Süß- oder Sauerkirsche verwandt.

### Viele Namen

Die Kornelkirsche hat viele Namen: Dierlitzte, Dürrlitze, Gelber Hartriegel, Herlitzbaum, Kratzebeere, Zisserle, Hörlitzte, Judenkirsche, Korlesbeer, Diendlbeer, Dirndl, Judechriesi, Tierli.



### Große Mythen

Ein Aberglaube bei den slawischen Völkern war, dass die Kornelkirsche Dämonen vertreibt. Aus dem Holz wurden deshalb Statuen geschnitzt, um die Dämonen austreiber zu schützen. Dem Holz wird generell eine große Kraft nachgesagt. So sollen die Waffen mächtiger Krieger in alten Geschichten aus ihm gefertigt worden sein. Ebenso ist überliefert, dass der Bogen von Odysseus aus diesem Holz bestand, genauso wie das trojanische Pferd.

### Glücksbringer

Ebenso kräftig wie das Holz sein soll, so viel Glück soll es bringen. Im Balkan ziehen an Weihnachten die Menschen mit Hölzern aus Kornelkirsche um die Häuser und streichen damit über den Rücken der Leute. Dieses Ritual soll Glück bringen. Bei Hochzeiten in Mazedonien werden belaubte Äste genutzt, den Geist des Hauses anzubeten, damit er dem Brautpaar viele gesunde Kinder schenkt.

### Vitamin C

Kornelkirschen sind eine wahre Vitamin-C-Bombe. Sie enthalten dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Es reichen bereits ca. 100 g Kornelkirsche aus, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.

### Hartriegel

Das Gehölz des Wildsteinobstes ist das härteste Holz, das es in Europa gibt. Deshalb wird die Kornelkirsche auch Hartriegel genannt. Beliebt ist dieses Holz in der Fertigung für Leitersprossen, Pfähle, Spazier- und Schirmstöcke.



### Ab durch die Hecke

Die Kornelkirsche findet man vermehrt in lichten Eichen- und Laubmischwäldern. Aber auch in Hecken und an Waldrändern. Meist wächst sie wild. Sie ist ein langsam wachsender Großstrauch. Die Blüten erkennt man an der gelben Farbe und den kleinen Blütenblättern.

### Anbau

#### Standortwahl

Der Standort der Pflanze sollte gut bedacht sein, da sie sonnige, warme Plätze liebt. Ebenso ist zu beachten, dass sie bis zu 6 m hoch werden kann. Es sollte genug Platz fürs Wachstum sein. Die optimalen Pflanzzeitpunkte liegen im Frühjahr oder Herbst. Reicht der

Platz aus, dann empfiehlt es sich, direkt zwei Bäume einzupflanzen, damit diese sich gegenseitig bestäuben können.

### Schneiden, Gießen, Düngen

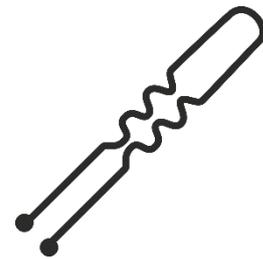
Der Baum ist sehr pflegeleicht. Generell muss sie nicht geschnitten werden, es sei denn er wird zu groß für den vorgesehenen Platz. Wird der Baum beschnitten, dann sollten nach Möglichkeit nur die nach innen ragenden Seiten- und Haupttriebe entfernt werden.

Die Kornelkirsche muss nicht viel gegossen werden,

es sei denn es ist sehr heiß und trocken. Auch bei der Düngung reicht es aus, wenn man beim Pflanzen einmal Dünger, Mist oder Kompost hinzugibt. Die Anfälligkeit für Krankheiten und Schädlinge ist ebenfalls sehr gering, da das Holz sehr robust ist.

### Entsteinen – Ein Trick

Die herkömmlichen „Entsteiner“ für Kirschen versagen hier den Dienst, denn die Kornelkirsche ist deutlich kleiner. Und dennoch gibt es einen Trick, wie man die Früchte relativ einfach von ihrem Stein befreien



kann. Dazu nimmt man eine Haarnadel und drückt diese vorsichtig mit der geschlossenen Seite am Stielansatz in die Frucht. Dann fährt man bis zum Ende um den Kern herum und zieht den Kern heraus. Ein bisschen Übung ist gefragt, dann erleichtert es aber die Arbeit.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Jolico</b> Aus Österreich	Goldgelbe Blüte: März-April  Reife: ab Aug.  Hoher Vitamin C-Gehalt	Große, dunkelrote Früchte	Säuerlich	Wuchsbreite: 3-4 m Wuchshöhe: 3-5 m  Frostharter, gut verzweigter Strauch  Geringe Ansprüche an den Boden
<b>Kasanlaker</b> Aus Bulgarien	Leuchtend gelbe Blüte: März-April  Reife: Ende Aug.-Anfang Sep.	Rote bis tief schwarz-rote birnenförmige große Früchte	Herb-säuerlich	Wuchshöhe: 1,5-2 m  Frosthart  Kalkliebend

## 5. Mandel: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Ursprünglich kommt die Mandel aus Vorder- und Zentralasien. Dort wurde sie bereits vor 4000 Jahren kultiviert. *Prunus dulcis* ist der botanische Name für den Mandelbaum.

### Mandel – ein Stein?

Die Mandel gehört zum Steinobst. Im Hochsommer wachsen an den Bäumen längliche, pelzige, graugrüne Früchte. In diesen Früchten findet man eine holzige Schale, in der sich der essbare Mandelkern befindet. Und aufgrund des Kerns im Stein gehört die Mandel zum Steinobst.



### Exotisch & heimisch

Ein Mandelbaum entfaltet von Januar bis April seine volle Blütenpracht. Die Blüten sind weiß, rosa und wunderschön. Mallorca in Spanien ist von Januar bis

April für seine Mandelblüte bekannt. Aber auch hier in Deutschland lassen sich die wundervollen Blüten entdecken. Jedes Jahr im Frühjahr findet im Weindorf Gimmeldingen, einem Ortsteil von Neustadt an der Weinstraße, sogar ein Mandelblütenfest statt.

### „Die Süße“ oder „Der Verbitterte“

Es gibt süße und bittere Mandelkerne. Die süßen Mandeln werden zum Backen verwandt, pur oder im Müsli verzehrt. Bittere Mandeln wird als Aroma zum Backen verwandt. Diese Verwendung sollte die Einzige sein, da bittere Mandeln Stoffe enthalten, die im Körper zu Blausäure umgewandelt werden. Blausäure ist hoch giftig. Kocht man die bitteren Mandeln, verdampfen die giftigen Stoffe. Deshalb können Sie Bittermandelaroma problemlos in kleinen Mengen verzehren. Allerdings dürfen bittere Mandeln nur in 50 g Päckchen verkauft werden und müssen entsprechende Warnhinweise enthalten.

### „Allrounder“ des Steinobstes

Mandeln sind sehr vielseitig einsetzbar. Aus ihnen kann man Mandelmilch, -öl, -mehl und -mus herstellen. Als vegane und allergikerfreundliche Milchalternative, als Brotaufstrich und in der Kosmetik haben sich die

Mandel und ihre Produkte zu einer festen Größe etabliert.



### Kirmesluft ist Mandelduft

Den Duft nach gebrannten Mandeln kann man nicht nur auf dem Jahrmarkt genießen. Denn gebrannte Mandeln sind ganz einfach selbst herzustellen. Sie brauchen lediglich 200 g Mandeln mit Schale, 100 ml Wasser, 125 g Zucker, ein Päckchen Vanillezucker, einen Teelöffel gemahlene Zimt und eine alte, robuste Pfanne. Einfach alle Zutaten in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann kristallisiert der Zucker und überzieht die Mandeln mit einer trockenen Schicht. Nun die Mandeln unter ständigem Rühren so lange weiter erhitzen, bis der Karamell wieder flüssig ist und die Mandeln mit einer gleichmäßigen Schicht überzieht. Anschließend direkt auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Mandeln auskühlen lassen.

Beim gesamten Verfahren ist große Vorsicht geboten, denn die Zuckermasse erreicht hohe Temperaturen. Um das anschließende Spülen zu erleichtern empfiehlt es sich, die Pfanne mit Wasser aufzufüllen und dieses aufzukochen. Im warmen Zustand lässt sie sich leicht säubern.

**Anbau**  
**Anzucht**

Um einen Mandelbaum selbst zu ziehen braucht es etwas Feingefühl. Man beginnt mit einer einfachen Mandel inklusive Schale. Die Mandel wird mithilfe einer Laubsäge etwas eingeschnitten und anschließend circa zwei Zentimeter tief in Anzuchterde gepflanzt. Es ist wichtig sie regelmäßig zu gießen und bei konstanten 20°C zu halten. Es braucht etwas Geduld, da die Keimung mehrere Wochen dauern kann. Ist ein Schössling zu sehen, wird dieser in einen Kübel gepflanzt, dem Kompost zugegeben wurde.

Dort wird die kleine Pflanze weiter aufgezogen. Es ist wichtig, dass die Pflanze niemals austrocknet und keinen Frost abbekommt.

**Pflege**

Am besten stellt man die Pflanze über den Winter in den Keller. Spätestens im März sollten sie wieder in die Sonne, da sie ab März/April anfängt zu blühen. Ein Schnitt, zur Verjüngung, erfolgt immer nach der Blütezeit.



Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Ferragnes</b>	Rosafarbene Blüte: März-April Reife: Sep.	Sehr große, hellgrüne Früchte	Süß	Wuchshöhe: 3-5 m Bevorzugt an einen sonnigen Standort pflanzen Stark wachsend
<b>Palatina</b>	Weiß-rosafarbene Blüte: März-April Reife: Sep.-Okt.	Grüne, dünn-schalige Früchte	Süßlicher Geschmack	Wuchshöhe: 4-5 m Auffällige Blütenpracht Bevorzugt einen halbschattigen Standort

## 6. Nektarine: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Nektarinen waren schon in der Antike in China, Griechenland und Persien bekannt. Ihr botanischer Name ist *Prunus persica var. nucipersica*. Die Bäume sind vielfach in gemäßigten Klimazonen zu finden – zu denen große Teile Europas sowie Deutschland gehören.



### Pfirsich ohne Haare

Die Nektarine wird oft mit dem Pfirsich verglichen. Es wird gesagt, dass die Nektarine eine Mutante des Pfirsichs sei. Vermutlich deshalb können an Pfirsichbäumen Nektarinen wachsen und andersherum. Es gibt jedoch auch einige Unterschiede. Der Offensichtlichste ist, dass eine Nektarine, anders als der Pfirsich, unbehaart ist. Auch das Fruchtfleisch unterscheidet sich: Das der Nektarine ist

etwas fester und weniger süß. Werden die Kerne der beiden Früchte nebeneinandergelegt, ist auf den ersten Blick kein Unterschied erkennbar.

### Reif oder Unreif?

Die Farbe der Nektarine sagt nichts über den Reifezustand aus. Vielmehr ist die Schale ein Indiz! Lässt sich die Schale ein wenig eindrücken, ist die Nektarine reif. Auch gibt die Schale Auskunft über die Frische der Frucht. Der typische Geruch und eine glänzende Schale deuten auf eine frische Frucht hin.

### Lagerung

Die Nektarine ist ein kleines Sensibelchen. Wird sie bereits gelb geerntet, erreicht sie nie die Genussreife. Die Frucht reift nur nach, wenn sie bereits ein wenig orange, jedoch noch nicht rot ist. Auch bei der Lagerung ist sie wählerisch. Im Kühlschrank halte Nektarinen einige Tage. Haben sie jedoch schon Druckstellen, sollten sie direkt verwendet werden, da sie sonst faulen. Ein weiterer Tipp ist, dass man Nektarinen getrennt von anderem Obst und Gemüse lagert, da sie das Pflanzenhormon Ethylen verströmen, welches Reifung und auch früheren Verderb herbeiführt.

### Anbau

#### Standortwahl

Nektarinenbäume werden optimaler Weise im Herbst/Winter gepflanzt, wenn die Blätter heruntergefallen sind. Der Grund ist ein besseres Wurzelwachstum im Folgejahr. Eine Ausnahme stellen Topfpflanzen dar. Der junge Baum ist am besten zu zweit zu pflanzen. Im ersten Schritt werden die Wurzeln auf ca. 30 cm gekürzt. Anschließend werden die Wurzeln für eine Stunde in einen Eimer mit Wasser gestellt. Der Standort sollte sonnig, gleichbleibend warm und geschützt sein. Einen Platz direkt an der Hauswand gilt es zu meiden. Sonst treibt das Bäumchen zu früh aus und auftretende Spätfröste können die Ernte vernichten. Das Loch zum Einpflanzen sollte etwa doppelt so groß sein wie der Wurzelballen selbst. Im nächsten Schritt wird die Pflanze in das Loch gestellt und leicht angehoben. Gleichzeitig wird das restliche Loch mit Erde gefüllt. Hierbei ist zu beachten, dass der Anfang der Wurzeln bündig mit der Erdoberfläche ist. Werden die Wurzeln von Erde umschlossen, sollte man diese festtreten und ausreichend wässern.

## Überwintern

Im Winter empfiehlt es sich, die Pflanze vor Frost zu schützen. Dazu eignet sich Stroh, welches im Bereich der Wurzeln verteilt wird. Außerdem können Bretter an den Stamm gelegt und die Krone mit Folie abgedeckt werden. So ist der Baum optimal vor Kälte geschützt. Alternativ kann der Baum in einen Kübel gepflanzt werden. Allerdings muss dieser mindestens 30 l umfassen und ohne Untersetzter sein, um Staunässe zu vermeiden. Wer den Baum

in einen Kübel gepflanzt hat, stellt diesen zur Überwinterung ins Haus oder in einen anderen, wärmeren Raum.

## Beschnitt

Handelt es sich bei dem Nektarinenbaum um einen Knipbaum (siehe Kapitel 7 Pfirsich), so sollte kein Baumschnitt erfolgen, bzw. maximal kleine Korrekturen vorgenommen werden. Der Beschnitt erfolgt sonst erst im März/April, da der Baum die Triebe aus dem Vorjahr trägt. Den Unterschied zwischen Blüten- und Blatttrieb

kann man erst ab April erkennen, wenn die Blüten aufgehen. Die Blüten sollte man nicht abschneiden, da dort die langersehnten Früchte wachsen. Nach Innen wachsendes und sich berührendes Holz sollte entfernt werden. Der Schnitt wird optimaler Weise schräg, oberhalb einer Knospe, ohne diese dabei zu verletzen, durchgeführt.

Pfirsich- und Nektarinenbäume sollten nie nach der Ernte zurückgeschnitten werden.



Sorte	Reife bzw. Besonderheiten	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Nectarella</b> Aus China	Rosafarbene Blüte: April - Mai  Reife: Sep. - Okt.	Rot-gelbe Frucht	Aromatisch, saftig und süß	Wuchshöhe: 1,25-1,75 m Üppige Blüte
<b>Necta Me</b>	Weiß-rosafarbene Blüte: März-Mai  Reife: Aug. - Sep.	Leuchtend rote bis gelbe Früchte mit gelbem Fruchtfleisch	Saftig, süß	Wuchshöhe: 0,8-1 m Eignet sich für Balkon und Terrasse
<b>Fantasia</b>	Rosafarbene Blüte: Mai  Reife: Aug.	Rot schalige Früchte mit gelben Nuancen und gelbem Fruchtfleisch	Saftig, süß	Wuchsbreite: 2-3,5 m Wuchshöhe: 3-4 m Kompakter Wuchs



## 7. Pfirsich: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Der Pfirsich wird auch persischer Apfel genannt. Lange glaubte man, dass der Pfirsich aus Persien stamme. Dies ist jedoch ein Irrtum. Seine Heimat liegt in China. Dort ist er bereits seit 4000 Jahren bekannt.

### Symbol der Unsterblichkeit

Bis heute ist der Pfirsich in China ein Zeichen der Unsterblichkeit. Einer Sage nach lebte die chinesische Göttin Xiwangmu auf dem heiligen Berg Kunlun - dem Sitz der Götter. Gemäß der religiösen Legenden standen hier drei Pfirsichbäume. Diese trugen nur alle paar tausend Jahre Früchte, verliehen aber den Göttern ihre Unsterblichkeit.



### Weiß oder gelb?

Pfirsiche gibt es mit gelbem, rotem oder weißem Fruchtfleisch. Die weiß-fleischigen Pfirsiche erfreuen sich in Frankreich großer Beliebtheit. Sie unterscheiden sich nicht nur in der Optik von ihren Verwandten. Auch im Geschmack gibt es Unterschiede. Die weißfleischigen sind süßer. Dem roten Weinbergpfirsich fehlt diese Süße; er ist herber als andere Pfirsichsorten.

### Lagerung

Der Pfirsich bekommt sehr schnell Druckstellen, deshalb empfiehlt es sich, bereits beim Kauf darauf zu achten, dass der Pfirsich keine weichen Stellen aufweist. Außerdem ist es sehr wichtig, die Früchte vorsichtig zu transportieren. Ist das Obst, das man gekauft hat, schon sehr reif, sollte man es so schnell wie möglich verarbeiten oder verzehren. Am besten lagert man das reife Obst im Kühlschrank. Die noch nicht reifen Früchte sollten bei Zimmertemperatur nachgereifen.

### Waschen

Kurz vor dem Verzehr sollten Pfirsiche gewaschen werden. Pfirsiche neigen dazu, das Waschwasser bzw. die Feuchtigkeit aufzunehmen. Wäscht man die

Früchte vor der Lagerung, so sind sie kürzer haltbar und neigen zur Schimmelbildung.

### Inhaltsstoffe

Die Früchte eignen sich perfekt als Zwischenmahlzeit, da sie sehr sättigend und gesund sind. Sie enthalten viel Magnesium, Calcium und Kalium sowie sehr viele Vitamine. Gleichzeitig sind sie kalorien- und fettarm. Pfirsiche wirken sich positiv auf die Verdauung und Nierentätigkeit aus.

### Richtig schälen

Wenn Pfirsiche weiterverarbeitet werden sollen, müssen sie häufig von ihrer Schale befreit werden. Fruchtfleisch und Schale halten gut zusammen. Es gibt jedoch einen Trick. Einfach die Schale etwas einritzen, heißes Wasser über die Frucht gießen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. So lässt sich die Schale ganz leicht vom Fruchtfleisch lösen.



## Anbau

### Standortwahl

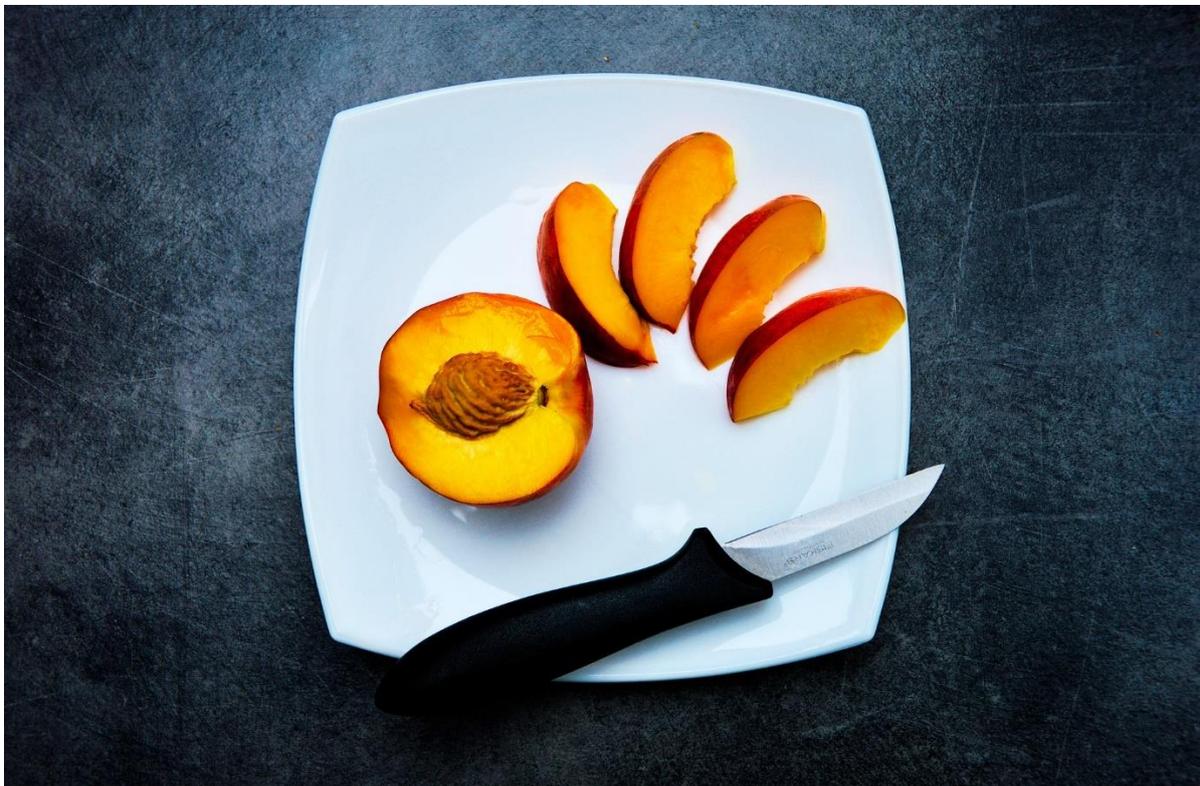
Der Pfirsichbaum braucht einen sonnigen und windgeschützten Standort. Das Frühjahr ist der perfekte Zeitpunkt, um den jungen Baum in die Erde zu bringen. Es sollte nur das Wurzelwerk des Baumes in die Erde gesetzt werden. Die Veredlungsstelle muss aus dem Boden schauen. Die Veredlungsstelle ist an einer Wucherung am Baumstamm erkennbar. Bei Fragen zur Veredlung wenden Sie sich an den Gärtner ihres Vertrau-

ens. Damit der Baum am Anfang gut wächst und geschützt ist, sollte er an einem kleinen Pfahl oder einer Wuchshilfe angebunden werden. Im Sommer sollte immer wieder bewässert werden. Pfirsichbäume werfen schnell ihre Blätter ab. Daher sollten die Äste direkt nach der Ernte zurückgeschnitten werden, damit die Fruchtbildung angeregt wird.

### Wahre und falsche Fruchttriebe

Der Pfirsichbaum hat wahre und falsche Fruchttriebe. Falsche Fruchttriebe haben

rundliche Blattknospen und sollten entfernt werden, da sie nicht so viele Früchte tragen und den Baum viel Energie kosten. Wahre Fruchttriebe besitzen spitze Blattknospen, die von zwei runden Knospen umgeben sind. Diese wahren Blattknospen sollten erhalten bleiben, da sie die Früchte ausbilden. Die im letzten Abschnitt des Triebes wachsenden Knospen können jedoch geschnitten werden. Gekürzt werden sollten ebenfalls die Holztriebe, die man dadurch erkennt, dass sie weder Blüten noch Früchte tragen.



Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
 <b>Benedicte</b> Aus Frankreich	Reife: Aug. Robust gegen Pilzkrankheiten	Sehr große, rote Früchte Weiß-grünes Fruchtfleisch	Saftig, süß	Wuchshöhe: 3-4 m Winterhart und auch sonst sehr robust Liefert gute Erträge bei Selbstbefruchtung, noch bessere jedoch bei Fremdbefruchtung durch andere Sorten
 <b>Icepeach®</b>	Reife: Juli	Weißer Frucht mit gleichfarbigem Fruchtfleisch	Saftig, süß und fein im Geschmack	Wuchshöhe: 1,5-2 m Winterhart
 <b>Tellerpfirsich Saturn</b> *1960er Jahre Aus China	Reife: Ende Juli/ Aug. Ausgeprägter Duft	Plattpfirsich, mit einem Gewicht von 60-80 g pro Frucht Weißes Fruchtfleisch	Fruchtig und sehr aromatisch	Wuchshöhe: 3-4 m
 <b>Roter Weinbergpfirsich</b> *2000 v.Chr. Aus China	Reife: Sep./Okt. Wird auch Blutpfirsich genannt	Rote, pelzige Frucht mit gleichfarbigem Fleisch sowie rotem Saft	Herb im Geschmack	Wuchshöhe: 3-4 m

Das Copyright der Sortenbilder (*Benedicte*, *Icepeach®*, *Tellerpfirsich Saturn* und *Roter Weinbergpfirsich*) liegt bei der *Gärtnerei Pötschke*, der wir herzlich für die Zurverfügungstellung danken.

## 8. Pflaume: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Die Pflaume soll ursprünglich aus dem Kaukasus stammen. Es wird vermutet, dass sie aus einer Kreuzung aus Schlehe und Kirschpflaume entstanden ist. Funde belegen, dass die Pflaume bereits vor 2500 Jahren in Griechenland angebaut wurde. Nach Deutschland kam die violette Frucht vermutlich mit den Römern. Der lateinische Name lautet *Prunus domestica*. Auf münsterländischem Plattdeutsch trägt sie den Namen „de Prume“.



### Alles eins?

Es kommt meist zu Verwirrung, wenn die Worte: Pflaume, Zwetschge, Reneklode und Mirabelle fallen. Sie alle sind Unterarten der kultivierten Pflaume. Geschmacklich und auch in

Form und Farbe unterscheiden sie sich jedoch.

### Pflaume

Der Begriff „Pflaume“ beschreibt zunächst die Pflanzenart. Die Frucht wird jedoch auch so genannt. Eine Pflaume ist eine violette, runde Frucht, deren Fruchtfleisch gelb-bräunlich und Geschmack eher süß ist.

### Zwetsch(g)e

Die Zwetschge ist kleiner und ovaler als eine klassische Pflaume. Außerdem ist sie bläulich und trägt eine auffällige Narbe/Naht. Der Zwetschgenstein lässt sich leicht vom Fruchtfleisch lösen. Sie eignet sich daher gut zum Kuchen backen.

### Reneklode

Eine Reneklode ist eine gelb-grünliche Frucht, die mittelgroß und kugelig ist. Sie ist von einer leichten Kerbe durchzogen. Das Fruchtfleisch ist grünlich-weiß und fest. Ihr Geschmack wird als süß und würzig beschrieben. Der Stein löst sich relativ schlecht vom Fruchtfleisch.

### Mirabelle

Eine Mirabelle ist deutlich kleiner als eine klassische Pflaume. Außerdem ist sie gelb und nicht violett. Auch ihr Fruchtfleisch ist gelber als das einer Pflaume. Ihr Geschmack ist sehr fruchtig und aromatisch.

### „Du Pflaume“

Schnell wird ein Mitmensch als Pflaume betitelt. Doch wie kommt es dazu? Die Zwetschge wurde früher als hochwertige Frucht angesehen – anders als die Pflaume, die als eher minderwertig betrachtet wurde. Grund dafür war, dass sich der Zwetschgenkern besser vom Fruchtfleisch löst. Bezeichnet man nun einen Menschen als Pflaume, soll das heißen, dass eine andere Person mehr wert sei.

### Schneller

### Energielieferant

Pflaumen haben einen sehr hohen Gehalt an Fruchtzucker. Dieser sorgt dafür, dass sie schnelle Energielieferanten sind. Sie sind zwar nicht die vitaminreichsten Früchte, überzeugen aber mit ihrer Vielfalt an Vitaminen. Zink, Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink runden die Inhaltsstoffe der Pflaume ab.



### Gute Verdauung

Pflaumen unterstützen die Verdauung und sind ein häufig genutztes Hausmittel gegen Verstopfung. Für die verdauungsfördernde Wirkung sind unter anderem Pektine verantwortlich. Pektine sind Ballaststoffe, die sich in der Schale befinden und die Darmbewegung aktivieren. So kommt die Verdauung in Schwung.

### Weißer Belag

Optisch stört der weiße Belag auf der Schale der Pflaume schon mal. Doch für die Lagerung empfiehlt es sich, diese nicht zu entfernen - denn eben sie schützt die Früchte vorm Austrocknen – sie ist eine natürliche Schutzschicht. Sie sollte daher bis zum tatsächlichen Verzehr auf der Schale verbleiben.



### Anbau Pflanzen

Empfohlen wird, den Baum vom späten Herbst bis Frühjahr zu pflanzen, wenn kein Frost droht. Das Loch für den Baum sollte groß genug

und idealerweise mit Kompost bedeckt sein. Wenn alles vorbereitet ist, den Baum in das Loch setzen, angießen und die Erde gut festtreten. Im Idealfall wird neben den Baum ein Stützpfähler aufgestellt, damit die Pflanze gut und geschützt wachsen kann. Einige Bäume können sich selbstbefruchten. Informationen dazu, ob ein weiterer Baum als Befruchter notwendig ist, kann dem Sortenetikett entnommen oder bei der Baumschule erfragt werden.

### Pflege und Beschnitt

In trockenen Zeiten ist es wichtig, dass dem Baum ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Bei hohem Ertrag kann er zusätzlich mit Kompost gedüngt werden. Der Beschnitt dient in den ersten Jahren nur zum Aufbau der Krone. Danach ist er zur Erneuerung des Fruchtholzes hilfreich. Im Frühjahr empfiehlt es sich, dem Baum vier Seitentriebe als Haupttriebe zu lassen. An den Haupttrieben wachsen später die Früchte. Um auch den innenliegenden Früchten genügend Licht zu ermöglichen, werden die Seitentriebe geschnitten und die Haupttriebe am letzten Stück gekürzt.

### Krankheiten & Schädlinge

Eine Krankheit, die sich bei vielen Pflaumenarten zeigt, ist die Scharka-Krankheit.

Sie zeigt sich durch olivgrüne Ringe und schwarzes abgestorbenes Gewebe auf den Pflaumen. Ist ein Baum von ihr befallen, fallen die Pflaumen frühzeitig vom Baum und reifen nicht gänzlich aus. Man kann nur wenig gegen diese Krankheit tun.

Der einzige Ansatzpunkt ist, eine resistente Sorte zu pflanzen, wie zum Beispiel die unten genannte Sorte ‚Jojo‘. Man sollte bereits befallene Bäume roden, um eine Ausbreitung zu verhindern. Weisen die Blätter des Pflaumenbaums Löcher auf, so deutet das auf die sogenannte „Schrotschusskrankheit“ hin. Es handelt sich um eine Pilzkrankheit zu deren Bekämpfung die befallenen Blätter entfernt werden sollten.

Die Larven der Pflaumensägewespe sind potentielle Schädlinge, die die Pflaumen zerfressen. Die Raupen des Pflaumenwicklers und Blattläuse fühlen sich ebenfalls sehr wohl in Pflaumenbäumen. Sie fressen sowohl Früchte als auch Blätter.

Detaillierte Informationen zu potentiellen Gefahren können Sie der Internetseite der Landwirtschaftskammer: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de) > Landleben > Gartentipps entnehmen.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Hauszwetsche</b> *vor 1700 Aus dem Münsterland	Blütezeit: April Reifezeit: Sep.-Okt. Löst sich gut vom Stein	Kräftig dunkelviolette Farbe	Leicht herb und angenehm würzig	Vollsonnig bis halbschattig Mittelstarker Wuchs als Busch Wuchshöhe: 2,5-4,5 m
<b>Pflaume 'Jojo'®</b> *1991 Aus Deutschland	Blütezeit: April-Mai Reifezeit: Sep. Scharkaresistent	Sanft blaue Früchte	Süß- säuerlich	Schwacher, kom- pakter Wuchs Wuchshöhe: 1,5-2,5 m
 <b>Pflaume 'Oullins Reneklode'</b> *um 1820 Aus Frankreich	Blütezeit: April-Mai Reifezeit: Aug. Bienennährgehölz	Große bis sehr große, gelbe Früchte	Saftig, aromatisch süß	Hohe Erträge Starker, buschiger Wuchs Wuchshöhe: 3-8 m
<b>Mirabelle 'Nancy'</b> *vor 1500 Aus Asien	Blütezeit: April-Mai Reifezeit: Aug./Sep.	Hellgelbe bis rote Farbe	Süß-würzig und saftig	Wuchshöhe: 3-5 m Guter Pollenspen- der

Das Copyright der Sortenbilder (*Pflaume 'Oullins Reneklode'*) liegt bei der *Baumschule Horstmann*, der wir herzlich für die Zurverfügungstellung danken.

## 9. Schlehdorn: Herkunft, Ver- wendung & Anbau

### Herkunft

Der Ursprung des Schlehdorns soll in Mitteleuropa liegen. Von dort aus soll er sich verbreitet haben. Bereits römische Gelehrte schrieben über die Schlehe. Außerdem findet er in einigen mittelalterlichen Kräuterbüchern Erwähnung. Die Suche nach dem Schlehdorn in der heutigen Zeit ist nicht aufwändig. Wir finden ihn an sonnigen Waldrändern, Feldgehölzen und in Weinbergen. Das Ausbreitungsgebiet reicht vom Tiefland bis in die Höhenlagen der Alpen.

### Viele Namen, eine Pflanze

Seine Namen sind vielfältig: Schlehdorn, Schlehe, Heckendorn, Schwarzdorn oder Deutsche Akazie. Im Volksmund wird er meist auf „Schlehe“ oder „Schlehdorn“ reduziert. Der lateinische, botanische Name lautet *Prunus spinosa*.



### Barbaratag

Jedes Jahr am 4. Dezember ist Barbaratag. An diesem Tag werden einige Zweige eines beliebigen Obstbaumes/ oder -strauches, zum Beispiel einer Schlehe, abgeschnitten und in eine Vase mit Wasser gestellt. Diese blühen bis Heiligabend und schmücken dann an Weihnachten die Wohnung. Der Barbara-Tag wird zu Ehren der heiligen Barbara begangen. Sie blieb auf dem Weg ins Gefängnis an einem Zweig hängen, der sich in ihrem Gewand verfangen hatte. Sie stellte ihn in ein Gefäß mit Wasser und er blühte an dem Tag auf, an dem sie ihren Märtyrertod starb. Der Barbarazweig ist außerdem ein Orakel für die Ernte. Es gibt viele Sprichwörter um diesen Mythos:

1. Geht Barbara im Klee, kommt's Christkind im Schnee.
2. St. Barbara mit Schnee, im nächsten Jahr viel Klee.
3. Die Barbara im weißen Kleid, verkündet heiße Sommerzeit.
4. Jetzt Zweige schneiden an Sankt Barbara, die Blüten sind bis zu Weihnacht da.

### Vorsicht Sticht!

Bei einem Schlehenstrauch ist darauf zu achten, dass er auch im ausgewachsenen Zustand genügend Platz bekommt. Er kann 3 bis 5 m hoch werden und wächst sehr breit. Aufgrund der Dornen an der Rinde des

Strauches ist Vorsicht geboten. Der Strauch wird häufig als undurchdringliche Hecke gepflanzt und kann ganze Zäune ersetzen.



### Anbau

#### Standortwahl & Anpflanzen

Ein Schlehenstrauch sollte am besten im Herbst gepflanzt werden. Er mag warme Standorte, ist aber sehr anpassungsfähig. Wie bei anderen Obstbäumen auch, sollte das Pflanzloch groß genug sein und mit Kompost gefüllt sein. Der Baum sollte in die Erde eingepflanzt werden. Anschließend muss der Rest des Loches mit Erde aufgefüllt und festgetreten werden. Es empfiehlt sich eine Wurzelsperre anzubringen. Eine Wurzelsperre ist ein Kunststoffring, der in die Erde um die Wurzeln gelegt wird. So verhindert er das unkontrollierte Wachsen der Wurzeln.

#### Pflege & Beschnitt

Ist der Baum eingepflanzt, ist es wichtig diesen ausreichend zu wässern. Wie pflegeintensiv der Baum ist, entscheiden Sie. Möchten Sie einen hohen Ertrag erzielen, sollte alle drei Jahre

einen Verjüngungsschnitt vorgenommen werden. Es gilt, die ältesten Äste zu kürzen. Ist der Ertrag nebensächlich und steht die Optik dafür im Fokus, so ist bei ausreichend Platz kein Beschnitt nötig.

### Frost für Genuss?

Schlehen sollen vor dem Verzehr bzw. der Verarbei-

tung Frost bekommen haben – ob im Tiefkühler oder als Nachfrost am Baum. So ist die einhellige Meinung. Studien, die die Notwendigkeit oder die genauen Vorgänge in der Schlehe beim Frost beschreiben liegen bis dato nicht vor. Wagen Sie doch mal den Selbstversuch und entscheiden Sie selbst!



Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Nittel</b>	Dichte weiße Blüte ab dem 2. Standjahr; gelbe Staubfäden lassen das Weiß der Blüten noch stärker leuchten  Spätreife Sorte  Ernte: erst nach den ersten Frösten	Früchte sind deutlich grösser als bei der Wildform (Ø 17 mm)	Bewahren bei der Schnapsherstellung sehr gut ihr Aroma	Kompakter, buschiger, gut verzweigter Wuchs  Höhe: 2-2,5 m  Zweige dieser Kultursorte sind nur leicht bedornt; eher kleinere Blätter
<b>Godenhaus</b>	Weißer, dichter Blütenbesatz  Trägt ab dem 2./3. Standjahr  Ernte: Oktober-November, bereits vorm Frost möglich, besser aber danach	Bis zu 2 cm große Früchte	Intensiv herb-säuerlich-süßes Schlehenaroma  Eignet sich besonders gut zur Herstellung von Saft, Marmelade, Likör oder Schnaps	Relativ gut selbstbefruchtend, trotzdem: eine zweite Sorte dazu zu pflanzen; alternativ: Pflaumen- od. Zwetschgenbaum mit max. 50 m Abstand  Höhe: 3-4 m  Sparriger, starker Wuchs

## Bezugsquellen für Jungpflanzen (Auswahl)

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

### **Deaflora**

Dr.-Wolff-Straße 6, 14542 Werder/Havel OT Glindow  
www.deaflora.de

### **Raritätengärtnerei Manfred Hans**

Roosenwegg 2, 17039 Sponholz OT Rühlow  
www.manfredhans.de

### **Giesebrecht Garten & Pflanzen KG**

Im Dorf 23, 44532 Lünen-Niederaden  
www.giesebrecht.com

### **Baumschule Horstmann GmbH & Co. KG**

Schäferkoppel 3, 25560 Schenefeld (Mittelholstein)  
www.baumschule-horstmann.de

### **Gärtner Pötschke GmbH**

Beuthener Straße 4, 41564 Kaarst  
www.poetschke.de

### **Schwerdtfeger Obstbaumschulen**

Ziegeleiweg 1, 25560 Warringholz  
www.alte-obstsorten-online.de

### **Gartenbaumschule Krämer**

Bielefelder Str. 204, 32758 Detmold  
www.gartenbaumschule-kraemer.de

### **Gustav Schlüter GmbH**

Bahnhofstr. 5, 25335 Bokholt-Hanredder  
www.garten-schlueter.de

## Leckeres Steinobst frisch einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Steinobst und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter: [www.landservice.de](http://www.landservice.de)

# HEIMVORTEIL: STEINOBST

Selbst zubereitet  
mit den  
besten Rezepten!



*Mehr Köstliches auf [land-wissen.de](http://land-wissen.de)*



## Aprikosen- Vanille-Konfitüre

Für 4 Gläser á 200 ml

500 g Aprikosen  
1 Vanilleschote  
250 g Gelierzucker 2:1  
2 TL Zitronensaft  
4 Gläser je 200 ml mit  
Twist-Off-Deckel®

Aprikosen waschen, entsteinen und pürieren. Mark der Vanilleschote mit Zitronensaft zum Püree geben und eine  $\frac{3}{4}$  h ziehen lassen. Püree und Gelierzucker in einen Topf geben, ca. 7 min. kochen lassen.

Um die Konsistenz zu überprüfen, sollte eine Gelierprobe gemacht werden. Ein paar Tropfen mit einem Löffel entnehmen und auf einen Teller geben. Bleibt die Probe flüssig, sollte die Masse weiterkochen und der Test nach ein paar Minuten wiederholt werden. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, wird die heiße Konfitüre in Gläser gefüllt, sofort mit einem Deckel verschlossen und auf den Kopf gestellt. Nach  $\frac{1}{2}$  h wieder umdrehen, weiter abkühlen lassen und einlagern.

**Tipp:** Wer gerne Stückchen mag, püriert die Aprikosen nur ein wenig.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE © www.pixabay.de, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Kirsch-Nektarinen-Smoothie

Für 2 Gläser á 200 ml

100 g Kirschen  
50 g Nektarinen  
75 g Leinsamen od.  
Haferflocken  
150 g Joghurt  
2 TL Honig  
Etwas Milch

Kirschen und Nektarinen entsteinen. Anschließend die Nektarinen schälen. Haferflocken bzw. Leinsamen in den Mixer geben und gut zerkleinern. Die übrigen Zutaten zugeben und alles gemeinsam pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Milch hinzugeben.

**Tipp:** Auch Bananen harmonieren gut mit den übrigen Zutaten dieser Zwischenmahlzeit. Einfach in den Mixer hinzugeben und kurz pürieren.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: StockSnap © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Pflaumen-Crumble

### Für eine Form (Ø 28cm)

650 g Pflaumen  
 3 TL Zimt  
 70 g Zucker  
 80 g gem. Mandeln  
 125g Mehl  
 1 Päck. Vanillezucker  
 75 g Butter  
 beliebiges Eis  
 Butter (zum Einfetten)

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pflaumen halbieren, entsteinen und in eine gefettete ofenfeste Form legen. Die Früchte mit 2 TL Zimt und 10 g Zucker bestreuen. Die gemahlene Mandeln kurz in der Pfanne anrösten. Mehl, Butter, den restlichen Zimt und Zucker sowie den Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit den abgekühlten Mandeln verkneten. Anschließend die Masse als Streusel über den Pflaumen verteilen. Bei 200°C ca. 30-35 min backen. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Eis servieren.

**Tipp:** Schmeckt auch mit Äpfeln oder Birnen sehr lecker.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Kornelkirschen – Falsche Oliven

Unreife, gelblich-orange  
verfärbte Kornel-  
kirschen

Salz

Wasser

Frische Kräuter

1 Knoblauchzehe pro  
Glas

Nach Belieben; Chili

Die Kornelkirschen werden gewaschen und dann in ein gut verschließbares Gefäß mit Salzlösung gegeben. Die gesättigte Salzlösung (350 g Salz je l Wasser) sollte etwa doppelt so hoch im Glas stehen wie die Früchte hoch sind. Schwimmen nicht alle Früchte oben, ist noch nicht genug Salz aufgelöst – das muss korrigiert werden. Das Gefäß muss in den kommenden 10-14 Tagen täglich geschüttelt werden. Die Kirschen beginnen, sich vollzusaugen sinken nach und nach ab. Erst wenn alle Früchte am Boden des Gefäßes sind, kann mit der Weiterverarbeitung begonnen werden. Das Salz konserviert die Früchte, so dass man sie auch etwas länger ziehen lassen kann. Die Kirschen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und auswaschen. Dazu werden die Früchte in eine Schüssel mit kaltem Wasser gegeben und mit beiden Händen durchgespült - das Waschwasser sollte einmal ausgetauscht werden. Anschließend die Früchte erneut im Sieb abtropfen lassen. Die Kräuter fein hacken, den Knoblauch schälen und zerdrücken und gemeinsam mit den „falschen Oliven“ in Schraubdeckelgläser geben. Anschließend mit Olivenöl aufgießen, so dass der Inhalt komplett bedeckt ist. Die Gläser fest verschließen und an einem dunklen Ort mehrere Wochen ziehen lassen.

**Tipp:** Die falschen Oliven werden wie die echten Oliven einfach vom Stein gelutscht.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Schlehenlikör

### Für ca. 1,6 l

500 g Schlehen  
 700 ml weißer Rum  
     37,5 Vol. %  
 200 g Zucker  
 150 g brauner Zucker  
 2 TL Vanillezucker  
 2 Stangen Zimt

Die Schlehen säubern. Ist die Ernte der Früchte vor dem ersten Frost erfolgt, sollten die Früchte, in einem Gefrierbeutel verpackt, für einen Tag ins Gefrierfach gegeben werden. Anschließend die Schlehen mit Rum, Zucker und Zimt in ein großes, gut verschließbares Gefäß geben. Das Gefäß in einem dunklen Raum stellen und in regelmäßigen Abständen schütteln, dabei aber unbedingt geschlossen halten. Nach 6 bis 8 Wochen das Gefäß öffnen und eventuell durch ein Tuch filtern. Dann eiskalt servieren.

**Tipp:** Die Schlehen müssen nicht zerquetscht oder aufgeschnitten werden – die ganze Frucht gibt ihr Aroma sehr gut ab.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Pfirsich-Vanille-Eistee

### Für circa 3,5 l

7 Pfirsiche  
2 l Wasser  
90 g Zucker  
3 Päck. Vanillezucker  
8 Beutel schwarzer Tee  
Eiswürfel

Die Pfirsiche waschen, entsteinen und anschließend in Stücke schneiden. Sollten keine frischen Früchte verfügbar sein, können auch Dosenfrüchte verwendet werden. Das Wasser zum Kochen bringen. Zucker und Vanillezucker in eine große Karaffe geben. 100 ml kochendes Wasser mit in die Karaffe geben und den (Vanille-)Zucker komplett auflösen. Die Pfirsiche, das restliche Wasser und den Tee dazugeben. Den Tee 5 min ziehen lassen und anschließend die Teebeutel entfernen. Alles für ca. 3 h kaltstellen und ziehen lassen. Anschließend die Pfirsichstücke herausnehmen. Zum Schluss Eiswürfel hinzugeben und eiskalt genießen!

**Tipp:** Der Eistee kann auch in eine Bowle umgewandelt werden. Dazu die Pfirsichstücke nicht entfernen bzw. bei Belieben weitere hinzugeben. Und wer mag und alt genug ist, kann eine beliebige Spirituose hinzugeben.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Jill Wellington © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Spanische Mandeltorte

Für eine Springform (ø 26 cm)

300 g Zucker  
 1 Päck. Vanillezucker  
 6 Eier  
 400 g gem. Mandeln  
 ½ TL Zimt  
 1 Prise Salz  
 Schale einer unbehandelten Zitrone  
 Puderzucker

Die Springform einfetten und mit ca. 1-2 EL gemahlene Mandeln ausstreuen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker zu einer glatten Masse verschlagen. Anschließend den Vanillezucker, die Zitronenschale und den Zimt hinzugeben. Nun die gemahlene Mandeln unter die Creme heben. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Mandelteig heben.

Den Teig in die Springform geben und für 60 min in den Backofen geben. Danach den Kuchen sofort aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

**Tipp:** Wer es fruchtig mag, der gibt noch 2 EL Orangensaft hinzu.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Henry Be © www.unsplash.com, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

## Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de)



**LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!**

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

*Reinklicken & Genießen!*

**LAND-WISSEN  
FÜR SIE AUFGEABELT**  
Wertvolles & Heiteres  
rund um Hofschätze in NRW!  
*Jetzt kennenlernen!*

## IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

### Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40 | 48147 Münster  
Texte: Rebecca Drees, Dr. Katrin Quinckhardt  
Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt  
Layout: Renate Miethe

Stand: 08 / 2019

Fotos Titelseite: © Fotolia: agneskantarak | © pixabay: adonyig, WikimediaImages, PublicDomainPictures, Robert-Owen-Wahl  
Fotos Innenteil: © pixabay: Wolfgang Bantz, Couleur, RitaE, 夏沐沐, Steve Buissonne, Congerdesign, Maxiline, Ulrich Hummel, MarkWiesenbach, Silviarita, Goran Horvat, Alicja, rawpixel, Fernando Espi, Stephanie Albert, Normathalie, tookapic, Margo Lipa, keezia, Krzysztof Jaracz, Hans Braxmeier, Ilonallyès, Siegfried Zackl | © Fotolia: reichdernatur, photocrew  
Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.