



## PFLAUMEN – ENERGIESPENDER IM SPÄTSOMMER

**Sind Pflaumen eigentlich gesund? Jeder weiß, dass sie als Hausmittel gegen Verstopfungen helfen. Doch was steckt noch in den leckeren Früchten?**

Pflaumen sind ein Steinobst und gehören, wie auch Äpfel, Birnen, Aprikosen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen und Mandeln, zur Familie der Rosengewächse. Erhältlich sind sie in den verschiedensten Farbschattierungen von bläulich über violett und rot bis hin zu gelb. Unterarten der Pflaume sind Zwetschgen und Mirabellen. Mirabellen sind gelb und so klein wie Kirschen. Die Unterscheidung zwischen Pflaumen und Zwetschgen fällt da schon schwerer.

### Pflaumen oder Zwetschgen?

Pflaumen haben eine rundliche Form sowie eine klar erkennbare Furche. Das Fruchtfleisch lässt sich meist schwer vom Kern trennen. Zwetschgen sind eher länglich und der Kern lässt sich leicht herauslösen. Hinsichtlich der Inhaltsstoffe unterscheiden sich die beiden Früchte kaum. Da die Zwetschge etwas weniger Wasser enthält, ist sie zum Backen besser geeignet als die Pflaume.

### Kaufen und Lagern

In Deutschland haben Pflaumen von Juli bis Oktober Saison. Beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, eher festere Früchte auszuwählen. Denn weiche Pflaumen neigen zu Wurmbefall. An einem kühlen, dunklen Ort halten sie sich gut vier bis maximal sieben Tage. Den weißlichen Wachsfilm auf der Haut erst kurz vor dem Verzehr abwaschen. Er wird von der Pflanze gebildet, um die Frucht vor Erregern sowie Austrocknung zu schützen.

### Warum helfen Pflaumen bei Verstopfung?

**Trockenpflaumen** sind, wenn sie am Abend in Wasser eingeweicht und am nächsten Morgen samt Saft verzehrt werden, ein wirksames Hausmittel gegen Verstopfungen. Gutes Kauen und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind besonders wichtig, damit



die **Ballaststoffe** aufquellen können. So erhöht sich das Volumen des Nahrungsbreis, wodurch die Verdauung angeregt wird. Im Gegensatz zu pharmazeutischen Abführmitteln sind Trockenpflaumen sanfter und haben keine Nebenwirkungen. Es sollten allerdings nicht mehr als 4-5 Pflaumen pro Tag verzehrt werden. Statt Trockenpflaumen können auch frische Pflaumen oder Feigen verwendet werden. Diese müssen nicht eingeweicht werden.

### Sind Pflaumen gesund?

Im Gegensatz zu anderen Hausmitteln bei Verstopfung, wie Flohsamenschalen oder Kleie, enthalten Pflaumen neben unlöslichen auch lösliche Ballaststoffe. **Unlösliche Ballaststoffe** haben vorwiegend eine verdauungsfördernde Wirkung. **Löslichen Ballaststoffen** werden positive Effekte auf stoffwechselbedingte Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes Typ II nachgesagt. Der hohe Ballaststoffgehalt der Früchte birgt einen weiteren gesundheitlichen Vorteil. Die aufquellenden Pflanzenfasern begünstigen den Abtransport von Abfall- und Giftstoffen aus dem Darm.

Pflaumen enthalten überdies verschiedene **Vitamine und Mineralstoffe**. Vitamin B1 und B2 spielen eine wichtige Rolle im Nervensystem, Vitamin C und Zink sind förderlich für das Immunsystem. Im Vergleich zu anderen Obstsorten liegen die Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen jedoch lediglich in einem mittleren Bereich.





Hervorzuheben sind die für die bläuliche oder violette Farbe verantwortlichen Anthocyane. Diese **sekundären Pflanzenstoffe** wirken als Antioxidantien, die unseren Organismus vor freien Radikalen schützen. Freie Radikale entstehen bei jedem Menschen durch Stoffwechselfvorgänge im Organismus und können die Erbsubstanz angreifen. Es wird zurzeit erforscht, ob Antioxidantien in der Lage sind, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken und Alterungsprozesse zu verlangsamen.

Nicht ganz so gesundheitsförderlich ist der relativ **hohe Zuckergehalt** der Früchte. Pflaumen enthalten ca. 10 g Zucker pro 100 g, wovon ca. 2 g Fruchtzucker sind. Bei einer **Fruktosemalabsorption** sollte auf diese Früchte besser verzichtet werden. Trockenpflaumen sind wie alle Trockenfrüchte kleine Energiebomben. Mit 240 Kalorien pro 100 g sind sie ca. fünfmal so kalorienreich wie frische Pflaumen.

## Hoher Gehalt an Pektin

Ein weiterer Stoff, der in Pflaumen in größeren Mengen vorkommt ist das Pektin. Bei Pektin handelt es sich um einen löslichen Ballaststoff. Es kommt vor allem in Früchten vor und wirkt als **natürliches Geliermittel**. Besonders reich an Pektin sind unter anderem auch Äpfel, Johannisbeeren und Zitrusfrüchte. Pektin ist auch isoliert als Geliermittel erhältlich.

Da Pflaumen von Natur aus viel Pektin enthalten, lässt sich aus ihnen ohne Zusatz von Geliermitteln ein Fruchtaufstrich herstellen. Ein Spritzer Zitronensaft unterstützt durch die enthaltene Säure den Geliervorgang. Wer möchte, kann für eine festere Konsistenz zusätzlich Chia-Samen einsetzen. Aufgrund des hohen Zuckergehaltes der Pflaumen muss der Fruchtaufstrich nicht zusätzlich gesüßt werden.

## Pflaumenmus ohne Zucker



### Zutaten

- 2,5 kg Pflaumen (oder Zwetschgen)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Zimt

### Zubereitung

Die gewaschenen Pflaumen halbieren und entsteinen. Die Früchte zusammen mit dem Zimt in einen Topf oder in eine Auflaufform geben und bei 180 °C in den Ofen stellen. Ab und an umrühren. Nach ca. 2 Stunden aus dem Ofen nehmen und pürieren. Einmachgläser heiß ausspülen und so sterilisieren. Die pürierten Pflaumen in die Gläser füllen, diese verschließen und auf den Kopf stellen, damit ein Vakuum entsteht. Das Pflaumenmus eignet sich als Brotaufstrich oder als leckere Ergänzung zur Quark-Leinöl-Kost.

Autorin: Nina Meyer

