Zwetschgen nachhaltig verwerten

Zwetschgen sind eine von über 2000 Pflaumenarten und gehören zu den Rosengewächsen. Im Frühjahr ab April blühen die Zwetschgenbäume. Ihre Blüten haben einen Durchmesser von bis zu zwei Zentimetern, sind grünlich-weiß und in Büscheln angeordnet.

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Zwetschgenblüten.jpg

Die Ernte fängt ab Juli/August an und geht bis in den Herbst hinein. Sobald die Schale der Früchte bereits ein bis zwei Wochen blau gefärbt ist, kann man sie ernten.
Zwetschgen schmecken weniger süß als Pflaumen, eher süß-säuerlich. Ihr grün-gelbes Fruchtfleisch ist weitaus fester und trockener als das der Pflaume.
Die Frucht ist auf verschiedenen Arten gut für die Gesundheit. Beispielsweise wirkt sie entzündungshemmend und fördert die Verdauung. Empfindliche Menschen sollten nicht viele Zwetschgen essen, da eventuell Blähungen und Bauchschmerzen auftreten können. Zwetschgen sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, wie beispielsweise Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink. Zudem beinhalten sie die Vitamine A,B und C.

https://biobaumversand.de/Hauszwetsche/000543262488824

Auf der blauen Schale einer Zwetschge ist eine dünne, weiße Schicht, die vor Austrocknung schützt. Diese soll erst unmittelbar vor dem Verzehr bzw. der Verarbeitung abgewaschen werden. Frische Zwetschgen sind im Kühlschrank circa zwei bis drei Tage haltbar, maximal aber bis zu einer Woche. Die große Ernte vom eigenen Garten findet jedoch weder im haushaltsüblichen Kühlschrank noch im eigenen Magen genug Platz. Wir schlagen euch verschiedene Möglichkeiten zur Verwertung des Überschusses vor. Die gängigsten Methoden, Zwetschgen haltbar zu machen, sind vor allem das Einkochen und das Einfrieren.

Zwetschgen einkochen

Zutaten:

- mindestens 1 Kilo Zwetschgen
- 4 Einmachgläser, hitzefest und gut verschließbar (Schraubverschluss, Gummidichtung oder versiegelbar)
- 250 Gramm Gelierzucker
- 1-2 Zimtstangen
- Gegebenenfalls einige Gewürznelken

Schritt-für-Schritt Anleitung zum Einkochen:

1. Waschen und halbieren Sie zuerst die Zwetschgen und entfernen Sie die Steine.
2. Damit die Einmachgläser tatsächlich sauber sind, am besten kurz mit kochendem Wasser ausspülen.
3. Halbieren Sie die Zimtstangen und geben Sie je eine halbe Stange in ein Einmachglas. Ergänzen Sie nach Wunsch einige Gewürznelken.
4. Füllen Sie dann die halbierten Zwetschgen dicht an dicht in die Einmachgläser, bis die Gläser nahezu voll sind.
5. Verrühren Sie Gelierzucker mit 1 Liter Wasser in einem Topf und gegebenenfalls aufkochen (siehe Packungsbeilage des Gelierzuckers), bis ein Sirup entsteht.
6. Gelier-Sirup über die Zwetschgen in den Einmachgläsern gießen, bis die Früchte bedeckt sind.
7. Gläser fest verschließen; heizen Sie ihren Backofen nebenbei vor.
8. Füllen Sie eine Auflaufform, Bräter oder tiefes Backblech (Fettpfanne) 1-2 cm mit Wasser; Gläser danach ins Wasser stellen.
9. Stellen Sie die Auflaufform bzw. den Bräter anschließend auf den Rost und schieben ihn in den Ofen; bei einem Backblech stattdessen direkt in den Ofen geben (jeweils mittlerer oder tiefer Einschub).
10. Kochen Sie die Zwetschgen dort bei 75 Grad Umluft für mindestens 30 Minuten, anschließend abkühlen lassen.
11. Fertig ist Ihr Zwetschgenkompott!

Mit dieser Methode sind Ihre Zwetschgen mindestens ein Jahr haltbar.

https://eatsmarter.de/rezepte/pikant-eingelegte-zwetschgen

Zwetschgen einfrieren

Um so viele Zwetschgen wie möglich zu verwerten, kann man sie auch einfrieren, um später damit Kuchen, Kompott oder ähnliches zu kochen.
Dies stellt eine gute Alternative zum Einkochen dar. Die Früchte sollten dafür frisch geerntet sein.

Um die Zwetschgen einzufrieren, muss man sie zuerst waschen und gründlich abtrocknen, um Eiskristalle, die den Früchten Nährwerte entziehen, zu vermeiden. Im nächsten Schritt werden die Zwetschgen halbiert oder geviertelt und alle Stiele und Steine entfernt. Alternativ kann man auch ganze Zwetschgen einfrieren. Nun werden alle Zwetschgen mit etwas Abstand auf ein Backblech gelegt, das für ca. 3 Stunden in die Gefriertruhe gestellt wird, um zu vermeiden, dass später alle Zwetschgen aneinander kleben. Nach den 3 Stunden können alle Zwetschgen in eine Dose oder Gefrierbeutel umgefüllt und in die Gefriertruhe gelegt werden.
Bei dieser Methode muss jedoch beachtet werden, dass die Zwetschgen nur 6-12 Monate haltbar sind.

https://www.nachhaltigleben.ch/food/zwetschgen-einfrieren-5093

Wenn man die Zwetschgen schließlich verwerten möchte, kann man beispielsweise einen leckeren Zwetschgenkuchen backen.

Zwetschgenkuchen

Zutaten:

Für den Teig:

400g	Mehl
250g	Schlagsahne
2	Eier
150g	Zucker
1 Pk.	Vanillezucker
50ml	Öl
1/2 Pk.	Backpulver

Für den Belag:

Halbierte Zwetschgen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Den Teig in einer Schüssel zusammenrühren und in eine Springform mit ca. 24cm Durchmesser geben.
3. Zwetschgen halbieren und auf den Teig legen.
4. Kuchen ca. 30 Minuten backen.
5. Eventuell nach dem Auskühlen Puderzucker über den Kuchen streuen.

https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/pflaumenkuchen--schnelles-und-leckeres-rezept-12788276.html

Verfasst von Anne Pietzker und Fatima Dewlatzai