

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Köstlich und etwas kapriziös  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725087>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Was Pfirsiche bewirken

## Allergien

Nach dem Apfel ist der Pfirsich der zweithäufigste Auslöser von oralen Obstillergien. Zudem sind bei einer Birkenpollen-Allergie Kreuzreaktionen auf Pfirsiche und Nektarinen bekannt. Auch Menschen mit Latex-Allergie können eine Überempfindlichkeit auf Pfirsiche entwickeln.

## Cholesterin

Die süßen, runden Früchte enthalten kein Cholesterin und stellen daher für Personen mit erhöhten Blutfettwerten kein Problem dar. Sie können also bedenkenlos gegessen werden.

## Diabetes

Zuckerkrankte müssen Pfirsiche in ihre Ernährungsbilanz einberechnen. 100 Gramm Fruchtfleisch enthalten 9 Gramm Kohlenhydrate.

## Herz-Kreislauf-Krankheiten

Pfirsiche regen die Nieren an, was zur Entwässerung des ganzen Körpers führt und damit Herz und Kreislauf entlastet.

## Übergewicht

Die milden Fruchtsäuren der Pfirsiche regen zwar den Appetit an, doch mit 42 Kalorien pro 100 Gramm sind die Früchte kalorienarm. Dazu sind sie noch äusserst gesund, da sie neben sekundären Pflanzenstoffen auch Carotin, Vitamin B1, B2, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Zink enthalten.

## Verdauung

Der Verzehr von Pfirsichen kurbelt die Verdauung an. Eine schnellere Darmassage sorgt für einen gesunden Darm und beugt Verstopfung vor.

## Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Köstlich und etwas

Pfirsiche – samtige Freuden für den Gaumen, intensiv in ihrer Aromatik, heikel im Umgang. Man muss sie einfach lieben. Selbst wenn sie einen Makel haben.

Das berühmteste Dessert, das es aus Pfirsichen gibt und je geben wird, hat der ebenso berühmte Meisterkoch Auguste Escoffier der australischen Opernsängerin Nellie Melba gewidmet, als sie 1892 bis 1893 am Londoner Royal Opera House gastierte: Pêche Melba. Halbe, geschälte, weisse Pfirsiche werden dafür in Zuckersirup pochiert, in einer Champagnerschale auf Vanilleeis gesetzt und mit Himbeerpüree

überzogen. Es ist eine Hommage an Sängerin und Pfirsich.

Letzterer ist ein Steinobst und gehört zu den Amygdaleen, einer Unterabteilung der Rosengewächse. Als alter Chinese gelangte er über Persien und Griechenland in den Mittelmeerraum und reiste, wie so vieles, mit den Römern über die Alpen. Die Nektarine ist ein Zwischending von Pfirsich und Pflaume und robuster als der samtige Pfirsich. Dieser hat seine beste Zeit zwischen Juni und September, je nach Sorte. Wenn die Frucht reif ist, wird sie zart und schmelzend und entwickelt die einmalige Aromatik, die süchtig machen kann. Der Umgang mit Pfirsichen ist nicht ohne Tücken: Nicht immer löst sich das Fruchtfleisch problemlos vom Stein. Das hängt allerdings weit weniger vom Reifegrad als vielmehr von der Sorte ab.





# kapriziös

Mag sein, dass der einzige Makel der Delikatesse die pelzige Haut ist. Man kann sie mit dem Sparschäler entfernen oder den Pfirsich wie die Tomate kurz ins heisse Wasser tauchen und schälen.

Weil die Früchtchen sensibel sind, kommen sie kaum mehr richtig gereift in die Läden. Sie werden zu früh geerntet, damit sie den Transport überstehen. Denn wenn sie Druckstellen bekommen, faulen sie sofort. Deshalb die empfindlichen Pfirsiche einzeln nebeneinander aufbewahren – nicht im Kühlschrank, Kälte macht sie trocken und runzelig.

Neben den gewohnten runden Pfirsichen sind seit einiger Zeit auch flache Sorten angesagt, die als Urform der Pfirsiche gehandelt werden. Mag sein ... Gut sind sie auf jeden Fall, aber für eine Pêche Melba viel zu platt.

Pfirsiche sind beliebt, auch wenn ihr Transport einige Schwierigkeiten bereiten kann.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Panna Cotta mit Pfirsich-Limetten-Sauce

### Zutaten

Für 2 Personen

#### 2 Blatt Gelatine

½ Dose Pfirsiche, abgetropft (ca. 235 g)

1 dl Saft, beiseitegestellt

2 dl Vollrahm

3 EL Zucker

Je 2 Prisen Ingwerpulver und Kardamom

1 Limette, heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale, halber Saft

Gelatine ca. 5 Min. in kaltes Wasser einlegen.

½ dl des beiseitegestellten Pfirsichsaftes, Rahm, 2 EL Zucker, Gewürze und 1 TL Limettensaft unter Rühren aufkochen, auf ca. 2 dl einkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

Gelatine abtropfen, unter die heisse Flüssigkeit rühren, in 2 kalt ausgespülte Förmchen (je ca. 1 dl) füllen, auskühlen.

Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.

1 Pfirsichhälfte für Garnitur in Schnitze schneiden.

Rest mit restlichem Pfirsich- und Limettensaft, Limettenschale und 1 EL Zucker pürieren.

Panna Cotta auf Teller stürzen, mit Sauce, Schnitzen und Limette verzieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.; kühl stellen: ca. 4 Std.

**Energiewert/Person:** ca. 2111 kJ/505 kcal