

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 6: Besser schlafen mit Duft?

Artikel: Fruchtige Königinnen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554616>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

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

Fruchtige Königinnen

Bald ist es wieder so weit: In den Sommermonaten reifen bei uns köstliche Mirabellen und Reineclauden. Nachfrage und Angebot in den Läden sind aber gering – einige kennen die Pflaumensorten schon gar nicht mehr.

Claudia Rawer



Die Mirabelle einfach eine Pflaume zu nennen, klingt schon fast wie eine Beleidigung für das edel goldfarbene und himmlisch süsse Früchtchen. Dabei ist sie nichts anderes als das: eine Unterart von *Prunus domestica*. Nüchterne Gemüter bezeichnen sie auch als Gelbe Zwetschge. Der Name Mirabelle, «bewundernswerte Schöne», wird ihr doch viel eher gerecht.

Wo die Mirabelle regiert

Im Gegensatz zu den etwas grobschlächtigeren Cousinsen Pflaume und Zwetschge kam die kleine, feine

Mirabelle erst spät zu uns. Pflaumen werden schon seit über 2500 Jahren in Griechenland kultiviert; sie kamen bereits mit den Römern nach Deutschland und Frankreich.

Die Mirabelle dagegen fand wohl erst im 16. Jahrhundert ihren Weg aus Kleinasien über Griechenland und Italien nach Frankreich und von dort um 1750 nach Deutschland. Noch etwas später lernte man sie in Österreich und der Schweiz kennen. Einen wahren Siegeszug trat sie im französischen Lothringen an, dem grössten Mirabellenanbaugebiet der Welt. Stolz

nennt man sie hier auch «La Reine de Lorraine», die Königin Lothringens.

Klein, süß, würzig – und selten geworden

Bis zu fünf Meter hoch können die knorrigen Mirabellenbäume werden. Sie mögen warmes Klima, geschützte Lagen sowie trockene, warme, auch steinige Böden, sind aber auch in unserem Klima durchaus robust und für Krankheiten wenig anfällig.

Das Glück gibt es wirklich, ich bin ihm begegnet. Es wiegt 14,3 Gramm mit Kern und kommt aus Lothringen.

Jean-Pierre Coffe, frz. Schriftsteller

Im Mai schmücken sie sich mit unzähligen kleinen weissen Blüten. Die hell- bis goldgelben runden Früchte, oft mit roten Bäckchen oder rötlichen Sprenkeln an der Sonnenseite, leuchten von August bis September im dunkelgrünen Laub. Geerntet werden Mirabellen traditionell durch Schütteln des Stammes, die Früchte werden in Netzen oder Tüchern aufgefangen.

Reife Mirabellen schmecken wunderbar aromatisch, sehr süß und feinwürzig. Aber: Sie sind auch emp-

findlich und leicht verderblich. Aus diesem Grunde bietet uns der Handel häufiger und länger steinharte Pflaumen aus Spanien an als die zarte, duftende, geschmacklich weit überlegene Mirabelle.

Als «Nischenprodukt» bezeichnete sie der Geschäftsführer eines Schweizer Früchthändlers, und: Vorwiegend ältere Menschen würden Mirabellen kennen, jüngere eher nicht. Statistisch gesehen, verzehrt jeder Deutsche und jede Schweizerin etwa 25 Gramm Mirabellen im Jahr, also gerade mal zwei Früchtchen. Vielleicht passt die kleine Mirabelle auch nicht in eine Verkaufslandschaft, in der das Prinzip «je grösser, desto besser» zu gelten scheint.

Mirabellen schmecken nicht nur fein: Die goldenen Früchtchen haben wenig Säure und bieten neben viel Vitamin C auch ein breites Spektrum an B-Vitaminen. Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Kalium und Pektin; das erste wirkt entwässernd, durch das zweite wird, wie bei allen Pflaumenarten, die Verdauung angeregt.

Pflaumen gibt es überall ...

... Mirabellen nur bei uns, sagen die Lothringer. Das stimmt natürlich nicht ganz, denn inzwischen werden Mirabellen in Mittel- und Südeuropa sowie in Nordafrika angebaut. Aber die Lothringer Ernte ist

In strahlendem Weiss sitzen die Mirabellenblüten dicht an dicht an den Zweigen.



immer noch die grösste: 300 000 Mirabellenbäume liefern mit etwa 20 000 Tonnen 70 bis 80 Prozent der Weltproduktion. Und nicht umsonst tragen die feinsten und aromatischsten Mirabellensorten Lothringer Namen: die Mirabelle von Nancy und die Metzger Mirabelle.

Die ertragreiche «Nancy» hat etwas grössere, sehr süsse und schmackhafte Früchte und wird gerne roh gegessen oder für Mirabellenkuchen und zum Einmachen verwendet. Die etwas kleineren Metzger Mirabellen, eine sehr alte Sorte, sind sehr saftig und das Fruchtfleisch etwas weicher. Aus ihnen macht man köstliche Konfitüre, Mirabellengeist und einen delikaten Mirabellenlikör.

Anderer Mirabellensorten sind die Frühe, die Gelbe und Flotows Mirabelle sowie die Herrenhäuser Mirabelle mit etwas grösseren Früchten. Bellamira und Miragrande sind grossfrüchtige Züchtungen, die jedoch geschmacklich nicht mit den kleinen Nancy-Mirabellen mithalten können.

Die zweite Königin

Zu Ehren der französischen Königin Claude de Bretagne wurde die saftige Unterart der Pflaume benannt, die wir heute als Edelpflaume, Reineclaude, Reneklode oder auch als Ringlotte bezeichnen. Man

kennt sie in Mittel- und Südeuropa sowie in Asien, und wer sie kennt, der liebt sie auch: Reineclauden sind strotzend saftig, aromatisch und so süss, dass sie auch als Zuckerpflaumen bezeichnet werden.

Die kugeligen, nicht ganz pflaumengrossen Früchte prangen je nach Sorte in verschiedenen Farben: Die Grosse Grüne Reneklode ist, wie der Name nahelegt, auch in reifem Zustand grün, Oillins Reneklode ist gelbgrün, die Frühe Reneklode kleidet sich in gelbliche und rötliche Töne, während die Graf Althanns Reneklode mit ihrer blavioletten Haut einer runden Pflaume gleicht.

Auch Reineclauden muss man heutzutage meistens suchen, kann aber zum Beispiel auf Bauernmärkten fündig werden. Die edlen Früchte schmecken nämlich nur, wenn sie am Baum völlig ausreifen – unreife Reineclauden haben kaum Geschmack. Reif und frisch vom Baum oder vom Markt dagegen munden sie ganz hervorragend.

Reineclauden eignen sich weniger für Kuchenbeläge als Mirabellen, da sich ihr Stein nicht so gut vom Fruchtfleisch löst. Beide Sorten aber lassen sich einmachen (mit Stein), zu Kompott, köstlichen Marmeladen und Gelees sowie zu Likör verarbeiten. (Ver-) suchen Sie doch in diesem Sommer den königlichen Fruchtgenuss! ■

In Frankreich zieht man die saftige Reineclaude den Pflaumen bei weitem vor.

