Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 7-8

Artikel: Ein süsses Früchtchen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725401

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: 14.12.2025

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

Ein süsses Früchtchen

Was für eine bezaubernde Frucht! Nicht nur der Mensch liebt sie. Seine schärfsten Konkurrenten sind Wespen, Haselmäuse und Siebenschläfer.

Die Farbe, ihre samtige Haut, das zarte, aromatische Fruchtfleisch: Ja, als der liebe Gott die Aprikose schuf, hat er es mit uns ganz besonders gut gemeint.

Einen wunden Punkt allerdings hat die köstliche Frucht: Aprikosenbäume sind Sensibelchen. Sie brauchen ein gemässigtes Klima, das ihnen die Ruhezeit eines kalten Winters ermöglicht. Zugleich blühen sie früh im Jahr, sind aber sehr frostempfindlich. Natürlich musste es einem so verführerischen Früchtchen ergehen, wie es einigen andern sinnlichen und sinnbildlichen Delikatessen ergeht: Es wurde lange Zeit für ein Aphrodisiakum gehalten. Wie Spargeln und Austern und Knoblauch und Ingwer. Wer will, mag daran glauben.

Die Marille, wie sie in Österreich – und nur dort – genannt wird, gehört wie die Pflaume zur Untergattung Prunophora der Rosengewächse. Im Dialekt des alten Zürichs heisst sie Barille. Ihr lateinischer Name lautet in voller Länge: Prunus armeniaca. Sie stammt aus Nordostchina, nahe der russischen Grenze, und nicht aus Armenien, wie der botanische Name vermuten liesse. Armenien erreichte sie erst, nachdem sie während einer 3000 Jahre dauernden Wanderschaft Zentralasien durchquert hatte.

Die Römer brachten sie 70 v. Chr. über Griechenland, wo man sie nicht besonders schätzte, nach Westeuropa. Als sich das Römische Weltreich langsam auflöste, verschwand auch die Aprikose. Erst die Kreuzritter brachten sie wieder zurück.

Gute Aprikosen kommen aus der Wachau, dem Loiretal, dem Wallis und der Türkei. Leider kommen sie heutzutage oft zu unreif auf den Markt. Weshalb grosse Köche gerne sagen, es gebe nur etwas, das besser schmecke als eine frische Aprikose: eine gekochte. ■

REZEPT UND BILD: SAISON-KÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Weintarte mit Aprikosen

Für ein Blech von 28 cm Durchmesser

1 Paket süsser Mürbeteig, rund 320 g
1 Eigelb
200 g Aprikosen
15 g Puderzucker
wenig Zimt

Guss:
7,5 dl Malvoisie (Walliser Wein)
2 dl Rahm
4 Eier
130 g Zucker
25 g Maisstärke

➤ Für den Guss den Wein auf 3 dl einkochen lassen. Auskühlen lassen.

➤ Ofen auf 200° C vorheizen. Den Mürbeteig samt Backpapier auf das Blech legen und mit Eigelb bestreichen. Mit einer Gabel einstechen. Aprikosen halbieren, entsteinen und auf den Teig legen.

➤ Den Kuchen ungefähr zehn Minuten in der unteren Ofenhälfte backen. Für den Guss den Wein mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Auf den Kuchen giessen. Die Ofenhitze auf 180° C reduzieren. Tarte etwa 50 Minuten lang fertig backen.

➤ Puderzucker und Zimt mischen und sofort über die Tarte streuen und noch lauwarm geniessen.

Zubereitungszeit rund 30 Minuten, plus ungefähr 60 Minuten Backzeit

Ganze Menge: rund 63 g Eiweiss, 172 g Fett, 392 g Kohlenhydrate, 16 050 kJ oder 3830 kcal

Die neue SAISON-KÜCHE geht an die Luft
Ob für Singles, Familien, Verliebte oder Teenies: Die SAISON-KÜCHE hat die Picknickkörbe gepackt mit heiss geliebten kalten Köstlichkeiten. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

DAS BEWIRKEN APRIKOSEN

Allergien
Die Aprikose gehört zur Familie des Steinobsts. Dieses hat die unangenehme Eigenschaft, dass es Menschen mit Allergie auf Birken-, Erlen- oder Haselpollen Probleme verursachen kann. Fast alle Pollenallergiker entwickeln mit der Zeit so genannte Kreuzreaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel. Wer also an Heuschnupfen leidet, sollte mit dem Genuss von Aprikosen vorsichtig sein.

Cholesterin
Aprikosen enthalten kein Cholesterin, sind also für Personen mit zu hohen Cholesterinwerten absolut unbedenklich. Experten empfehlen Patienten mit Cholesterinproblemen frische Früchte.

Diabetes
Diabetiker müssen nicht auf Aprikosen verzichten. Zuckerkranke, die Insulin zu den Mahlzeiten spritzen, müssen die Kohlenhydrate in den Früchten anrechnen. Für alle anderen Diabetiker gilt: Nur so viel auf einmal essen, wie in beide Hände passen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Die Früchte regen die Nieren an und entwässern so den ganzen Körper – als Folge davon werden die Lunge sowie das Herz-Kreislauf-System entlastet. Wegen des geringen Fettgehalts von lediglich 0,12 Gramm pro 100 Gramm Obst stellen Aprikosen auch bezüglich Arteriosklerose absolut kein Problem dar. Dasselbe gilt für Bluthochdruck.

Übergewicht
100 Gramm frische Aprikosen enthalten nur 42 Kalorien, sind also keine Gefahr für die schlanke Linie. Zudem werden sie wegen hohen Gehalts an wertvollen Stoffen wie Betacarotin, Vitamine E, B1, B2, B6, C, Niacin und Mineralstoffen, Kalium, Eisen und Zink geschätzt.

Verdauung
Bei Verstopfung helfen Dörraprikosen besonders gut. Generell fördern Aprikosen, beziehungsweise die in ihnen enthaltenen Enzyme, die Verdauung.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich*