

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 7-8

Artikel: Nektarinen : göttlicher Leckerbissen
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086892>

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: 05.04.2026

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

Nektarinen

Göttlicher Leckerbis



Sie ist eine Steinfrucht, gelb- oder weissfleischig und sehr beliebt. Mag sein, dass das auch an der glatten Haut liegt.

TEXT: GABY LABHART

Die Nektarine ist keine Kreuzung zwischen Pfirsich und Pflaume und auch keine zwischen Pfirsich und Aprikose, sondern schlicht und einfach eine Mutation des Pfirsichs. Eine Laune der Natur! Eines Tages trugen ein paar Pfirsichbäume ein paar Früchte ohne Flaum. Umgekehrt geht übrigens auch. Das bedeutet, dass aus einem Nektarinenkern durchaus ein Pfirsichbaum wachsen kann. Die Pflanzen werden ungeschlechtlich fortgepflanzt, indem man einen Nektarinentrieb auf einen Pfirsichspross aufpfropft.

Diese Nektarine ist seit ein paar Jahren im Höhenflug. Mag sein, dass die haarlose Haut zur Beliebtheit beiträgt. Zugegeben: Der Pfirsich ist eine unerhört wohlschmeckende Frucht, aber seine pelzige Haut ist gar keine Freude. Oder wie unlängst eine Freundin sagte: «Der Biss in einen haarigen Pfirsich ist etwa so vergnüglich wie das Quietschen von Kreide auf einer Tafel.»

Der Biss in eine Nektarine ist allerdings auch nur dann ein Vergnügen, wenn sie reif ist. Leider liegen die Früchte meistens steinhart in den Läden und sind dann etwas so elastisch wie ein Hartgummiball. Und ähnlich aromatisch. Jetzt kommt die gute Nachricht: Die entflaumten Pfirsiche reifen ziemlich zügig nach. Falls sie wenigstens einigermaßen pflückreif in die Regale gelangt sind. Wenn nicht, kanns schon vorkommen, dass sie nicht mehr nachreifen, sondern sich übergangslos ins Stadium von

sen

mehligere Überreife begeben – oder gleich schrumpelig werden. Bleiben Sie wachsam!

Nacktpfirsiche mögens warm. In Europa wachsen sie ab Ende April in Spanien, Südfrankreich, Italien und Griechenland. Wenns weniger warm ist, kommen sie auch aus Kalifornien, Chile und Südafrika. Viel zu langer Transportweg: besser also im Sommer essen. Die Nektarine ist aber beileibe keine Neuerscheinung. Vermutlich stammt sie aus China, wo sie schon vor Tausenden von Jahren angehimmelt wurde – vor allem für ihre Blüten. Sie stammt schliesslich aus der riesigen Familie der Rosengewächse (zu den Rosaceae gehören Rosen, Steinobst wie Kirsche, Pflaume, Aprikose, Mandel, Birne, Apfel, Quitte, Erd-, Him- und Brombeeren und viele mehr) und trägt rosafarbene sehr dekorative Blüten an bis zu acht Metern hohen Bäumen. Das Altertum von Persien über Griechenland bis zum alten Rom: alles Nektarinenfans. In Mitteleuropa und Amerika ist die Glatthäutige seit dem 16. Jahrhundert bekannt.

Was auch die Alten schon wussten: Das süsse Früchtchen half bei Verstopfung. Und sogar gegen Vergiftungen. Was man heute weiss: Nektarinen wirken entschlackend und fördern die Blutzirkulation im Körper. Im Gegensatz zu haarigen Pfirsichen enthalten die glatten etwas mehr Kalorien, aber dafür auch etwa die sechsfache Menge an Vitamin A.

Bleibt noch die Frage nach der Namensgebung, und die ist nicht einfach zu beantworten. Expertinnen jedenfalls vermuten, dass die Nektarine schlicht und einfach vom Lieblingsgetränk der alten Götter, Nektar, abgeleitet ist. Warum genau, bleibt unklar. Vielleicht, weil sie so göttlich gut ist. Und ihr behaarter Verwandter gilt in China nach wie vor als Symbol der Unsterblichkeit. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Kalter Kalbsbraten mit Nektarinen

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

| | |
|------------------------|--|
| 100 g Cashewkerne | 4 EL Traubenkernöl |
| 6 Tranchen Bratspeck | Salz |
| 3 Nektarinen | Pfeffer |
| 1 rote Zwiebel | 200 g Salatspinat |
| 2 EL grobkörniger Senf | 300 g kalter Kalbsbraten, aufgeschnitten |
| 3 EL Weissweinessig | |

1. Cashewkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 3 Minuten hellbraun rösten. Auf einen Teller geben. In derselben Pfanne Speck ohne Fett knusprig braten. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2. Nektarinen halbieren, Kern entfernen. Früchte in Schnitze, Zwiebel in Ringe schneiden. Senf mit Essig und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatsalat mit Nektarinen, Zwiebel und Kalbsbraten anrichten. Mit Dressing beträufeln. Speck in Stücke brechen und mit den Cashewkernen darübergeben.

Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 15 Min.

Nährwerte pro Person

33 g Eiweiss, 29 g, Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/480 kcal