

PRESSE-INFORMATION

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.

Die Pflaumensaison startet: jetzt ernten und konservieren

Die Geheimnisse des Pflaumen-Einkochens

Nassau, 17.07.2018. Fünf Jahre dauert es, bis ein Pflaumenbaum Früchte trägt. Diese hängen dann von Juli bis Oktober pflückreif am Baum. Jetzt können sie in vielen köstlichen Variationen zubereitet und genossen werden – als Kuchen, Kompott, Mus, Marmelade oder Chutney. Pflaumenliebhaber wollen auch nach der Saison nicht auf diese Leckereien verzichten. Daher lohnt es sich, jetzt im größeren Stil Pflaumen zu pflücken oder zu kaufen und die Früchte einzukochen. So werden sie „konserviert“ und können bis zu einem Jahr in den Lieblings-Rezepten zur Anwendung kommen. Weitere Informationen unter www.leifheit.de.

Pflaumen stecken voller Vitamine und Vitalstoffe. Der große Anteil von Kalium entwässert und spült Giftstoffe aus dem Körper. Außerdem enthält eine Pflaume etwa 0,8 Milligramm Vitamin C und E. Letzteres wird als Zellschutzvitamin bezeichnet, da es die Gefäße elastisch hält und die Hautzellen mit Sauerstoff versorgt. Die heimische Frucht enthält auch Vitamin B, das für ein intaktes Nervensystem sorgt. Die Spurenelemente Zink und Kupfer fördern die Blutbildung. Und nicht zuletzt enthält das Steinobst etliche sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Anthocyane. Sie verleihen den Pflaumen ihre Farbe und sollen im Körper sogar vor krebserregenden freien Radikalen schützen.

Das Wichtigste aber ist, dass Pflaumen eine Vielzahl von leckeren Kreationen ermöglichen. Daher empfiehlt es sich, Pflaumen einzukochen und sie über die Erntezeit hinaus für verschiedene Zwecke zu nutzen. Der Frankfurter TV-Koch Mirko Reeh (40) ist ein großer Fan der Früchte: „Pflaumen lassen sich gut für

Desserts nutzen, harmonieren zum Beispiel ideal mit Mascarpone-creme.“ Er preist daher die sahnige Frischkäsecreme mit einer Pflaumen-Zimt-Haube an. Aber Pflaumen können auch Wildgerichten den besonderen Kick geben. „Probieren Sie mal ein Hirschgulasch mit einer Backpflaumensoße – wirklich köstlich“, motiviert der TV-Koch Pflaumenfans.

Dabei brauchen sich auch Anfänger nicht vor dem Einkochen zu fürchten – mit dem „Leifheit Pflaumen-Einkoch-Plan“ geht es ganz einfach und man spart viel Zeit.

Der Einkoch-Plan mit Gelinggarantie

1. Frische Ware: Zunächst gilt es, möglichst frische Pflaumen zu kaufen: Die Pflaumen sollten reif sein, sich fest, aber nicht zu hart anfühlen. Denn harte und noch grüne Früchte schmecken noch nicht so aromatisch!

2. Schnelles Entkernen: Die Pflaumen sollten gründlich gewaschen und gesäubert werden. Danach werden die Früchte entkernt. Hier leistet der Pflaumentsteiner-Automat von Leifheit wertvolle Dienste, denn er entsteint die Früchte sehr schnell. Er trennt das Fruchtfleisch mit einem scharfen Edelmesser sauber vom Kern. Außerdem fächert er die Pflaumen auf und sammelt die Kerne in einem separaten Auffangbehälter. So vermeiden Sie Verletzungen – und Hände und Nägel bleiben sauber.

3. Saubere Gläser: Achten Sie darauf, dass Gläser und Deckel absolut sauber sind. Spülen Sie diese hierzu gründlich und sterilisieren Sie sie anschließend für ca. 15 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Wasser. Nehmen Sie die Gläser und Deckel mit einer Zange aus dem Wasser und lassen sie umgedreht auf einem Küchentuch trocknen. Eine Gummidichtung (z.B. bei Gläsern von Leifheit) sorgt dafür, dass das Glas den Inhalt lange konserviert und sich später gut öffnen lässt.

4. Kleine Extras: Schichten Sie nun die Pflaumen mit der Schale nach oben in die Gläser. Lassen Sie dabei circa zwei Zentimeter Platz zum Deckel. Geben Sie nach Geschmack noch eine Zimtstange oder ein paar Gewürznelken mit ins Glas.

5. Exaktes Auffüllen: Kochen Sie anschließend aus Wasser und Zucker im Verhältnis 3:1 einen Sirup, mit dem Sie die Gläser auffüllen. Verschließen Sie die Deckel gründlich.

6. Wasserbad vorbereiten: Befüllen Sie nun ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform mit Wasser und stellen Sie die Gläser hinein. Sie sollten etwa einen Zentimeter tief im Wasser stehen. Beheizen Sie den Ofen auf 75 °C und schieben Sie das Backblech auf die mittlere Schiene. Die Pflaumen-Gläschen sollten nun 30 Minuten im Wasserbad bleiben.

Über Leifheit:

Seit Jahrzehnten vertrauen Millionen Menschen bei der Hausarbeit auf die Marke Leifheit. In Deutschland benutzen 25 Millionen Haushalte mindestens ein Produkt der Marke Leifheit und alle 1,5 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Leifheit-Produkt gekauft. Die hochwertigen und zuverlässigen Produkte für ein „Sauberes Zuhause“, „Frische Wäsche“ und die „Clevere Küche“ stehen für Funktionalität und Zeitersparnis.

Unternehmenskontakt:

Leifheit AG
Barbara Horn · Leifheitstraße 1, 56377 Nassau
Tel.: 02604/977-0
E-Mail: barbara.horn@leifheit.com

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH
Siegfried Kolthoff · Völckersstraße 44 · 22765 Hamburg
Tel.: 040/853760-0 · Fax: 040/853760-10
E-Mail: info@punkt-pr.de