Der Pfirsich gehört bei uns zu den absoluten Lieblingen unter den Früchten. Kein Wunder, denn er sieht nicht nur schön aus – er schmeckt auch köstlich und passt einfach perfekt zur Sommerküche.

Fact: Pfirsich...

...tut Haut und Augen gut:

Der Gehalt von Vitamin A für gute Haut und gutes Sehvermögen kann sich beim Pfirsich sehen lassen – besonders, wenn er getrocknet wurde.

...gut bekömmlich:

Reifer Pfirsich ist aus gutem Grund schon bei Babys und Kleinkindern sehr beliebt: Sein Fruchtfleisch enthält nur noch sehr wenig Säure und schmeckt süß – das macht es auch für Magenkranke gut verträglich.

...hilft dem Herzen:

In einem Pfirsich stecken bis zu 10 Mikrogramm Vitamin K. Das entspricht etwa 20 Prozent des täglichen Durchschnittsbedarfs und hilft dabei, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

...entwässert auf sanfte Art:

Mit seinem relativ hohen Kalium-Gehalt (195 Milligramm pro 100 Gramm) hilft der Pfirsich dem Körper dabei, den Flüssigkeitshaushalt in der Balance zu halten und überschüssiges Wasser schneller auszuscheiden.

...schützt die Zellen:

Unter den Obstsorten gehört der Pfirsich mit immerhin 1 Milligramm pro 100 Gramm zu den eher Vitamin-E-reichen Vertretern. Das nützt den Zellen, denn Vitamin E schützt sie vor schädlichen freien Radikalen und hat einen erwiesenermaßen hohen Anti-Aging-Effekt.

...stärkt das Immunsystem:

Beim Vitamin C gilt: Mit etwa 10 Milligramm pro 100 Gramm liegt der Pfirsich zwar nur im unteren Mittelfeld, trägt aber trotzdem zur Deckung unseres Tagesbedarfs bei.

Copyright ASMO KÜCHEN vom August 2022, AdobeStock 300591692

Saison

Die ersten frischen Pfirsiche kommen etwa ab Mai aus Spanien und Italien zu uns. Richtig los geht es aber mit der Ernte auch in südlichen Ländern erst im Sommer: Von **Juli bis September** dauert die **Hochsaison**. Wer danach noch frischen Pfirsich möchte, kann im Winter auch Früchte aus Südafrika, Chile und Argentinien bekommen.

Einkaufs- und Küchentipps für Pfirsiche

- **Einkauf:** Achtet beim Kauf von Pfirsichen darauf, dass sie eine unverletzte, prall wirkende Haut haben. Falls sie einen aromatischen süßen Duft verströmen: Unbedingt zugreifen, denn dann sind sie vollreif und schmecken am besten.

- **Lagerung:** Frische Pfirsiche reagieren extrem empfindlich auf Druck. Behandelt reife Pfirsiche darum behutsam und lagert die Früchte maximal 4-5 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Leider kommen die meisten Pfirsiche wegen ihrer Empfindlichkeit noch unreif zu uns – mit etwas Glück reifen sie aber nach, wenn man sie einige Tage bei Zimmertemperatur liegen lässt.

- **Vorbereitung:** Das Vorbereiten von Pfirsichen geht im Handumdrehen. Wascht den Pfirsich erst unter fließendem Wasser. Anschließend behutsam trocken tupfen, der Länge nach halbieren und den Stein herauslösen. Nun könnt Ihr den Pfirsich in Spalten oder Würfel schneiden.

Copyright ASMO KÜCHEN vom August 2022