Pfirsich

prunus persica

peach (eng.), pesca (ital.), melocotón (span.), şeftali (türk.)

Kategorie

Rosengewächse (rosaceae), Steinobst

Beschreibung



prunus persica

Der Pfirsich (prunus persica) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus innerhalb der Familie der Rosengewächse (rosaceae). Seine Früchte werden Pfirsiche genannt und zählen zum Steinobst.Der Pfirsich ist ein Baum, der Wuchshöhen von 1 m bis zu 8 m erreicht. Seine Zweige sind gerade und kahl. Junge Zweige sind auf der Sonnenseite rot und auf der von der Sonne abgewandten Seite grün. Die Blütezeit liegt in Mitteleuropa im April. Die meist einzelnen Blüten sind sehr kurz gestielt oder fast sitzend. Sie sind am Grund von Knospenschuppen umgeben und entfalten sich noch vor den Blättern.Die
meist kugelige Steinfrucht hat einen Durchmesser von 4 cm bis 10 cm und eine Längsfurche. Die Fruchtschale ist blassgrün oder gelb, auf der Sonnenseite rötlich überlaufen und oft mit einer samtigen Behaarung bedeckt, aber dennoch glatt. Das »Fruchtfleisch« ist saftig, dickschichtig und blassgrün oder orange. Der meist fast kugelige Steinkern hat eine dicke Schale, tiefe Furchen und ist sehr hart.


Pfirsich

PFIRSICHSORTEN IM ÜBERBLICK

- Benedicte (weißfleischig, steinlösend)
- Diniert
- Früher Alexander
- Früher Roter Ingelheimer
- Red Haven (gelbfleischig, steinlöslich)
- Revita
- Roter Ellerstädter (= Kernechter vom Vorgebirge/Vorgebirgspfirsich)
- Rekord aus Alfter (= Rekord von Alfter)
- Suncrest
- South Haven
- Roter Weinbergpfirsich (Fruchtfleisch variierend von weiß bis rot, nicht immer ganz steinlösend)
- Weißer Ellerstädter

In den wärmsten Anbaugebieten Südspaniens beginnt die Erntesaison bereits Anfang Mai, in

© 2026 coquina.de

Deutschland erst Ende Juni. Die späteste regelmäßig angebaute Sorte Europas ist »Tardivo di San Gregorio«, welche in ihrem Ursprung im italienischen San Gregorio da Sassola erst um den 5. Oktober reift. In Deutschland würde das dem Monatswechsel zwischen Oktober und November entsprechen.

Nährwerte von Pfirsich pro 100 g

Kalorien	41
Eiweiß	0,8 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	8,9 g
Ballaststoffe	1,7 g

Herkunft

Seine ursprüngliche Heimat hat der Pfirsich in China. Mittlerweile wächst der Pfirsichbaum aber in allen Ländern der Erde, in denen warmes und trockenes Klima herrscht.

Aroma

Das Fruchtfleisch vollreifer Pfirsichfrüchte weist einen intensiven Duft auf, schmeckt sehr süß und fruchtig. Bei Pfirsichen handelt es sich um besonders saftige Früchte, die ein sanftes, exotisches Aroma aufweisen. Unreif geerntete Pfirsiche sind eher säuerlich und weniger intensiv im Aroma.

Verwendung

Pfirsiche sind eine köstliche Frucht und können auf verschiedene Weise zubereitet werden. Eine der einfachsten Methoden ist es, sie einfach zu essen. Pfirsiche sind auch eine beliebte Zutat in Desserts, Kuchen, Torten und Getränken. Eine französische Spezialität ist es, Pfirsiche in Pergament zu garen oder sie zu pochieren und mit frischem Himbeermark zu servieren. Pfirsiche können auch in herzhaften Gerichten verwendet werden. Eine Kombination mit Rucola und Hähnchenfilet ergibt einen tollen Pfirsichsalat und zusammen mit Schweinefilet und Käse wird ein köstlicher überbackener Pfirsich-Toast daraus. Wussten Sie auch, dass Pfirsiche reich an Vitamin A sind? Vitamin A ist förderlich für die Haut und das Sehvermögen.

Einkauf / Aufbewahrung

Große Mengenanteile der Pfirsichfrüchte werden frisch als Obst vermarktet. Pfirsiche in Hälften oder Schnitzen sind eine verbreitete Form der Obstkonserve. Die Kerne werden aus der Schale gelöst, zu Persipan verarbeitet und in der Aromatisierung von Spirituosen verwendet.

Achten Sie beim Kauf von ganzen Pfirsichen darauf, dass sie eine unverletzte, prall wirkende Haut haben. Falls die Früchte einen aromatischen süßen Duft verströmen, sollten Sie zugreifen, denn dann sind sie vollreif und schmecken am besten.

Frische Pfirsiche reagieren extrem empfindlich auf Druck. Behandeln Sie reife Pfirsiche darum behutsam und lagern Sie die Früchte maximal 4 bis 5 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Gesundheit

Es gibt auch einige Beschreibungen zur arzneilichen Verwendung des Pfirsichs. Beispielsweise empfahl Hildegard von Bingen die unreife Frucht samt Kernen, die Blätter, die Wurzel, das Harz und die Rinde zur äußerlichen Anwendung bei tränenden Augen, Kopfschmerzen und Gicht. Der Samen kann in großen Mengen giftig sein, da er etwa 6,5% Blausäure abspaltendes Amygdalin enthält. Die Blätter enthalten ein verwandtes Blausäureglykosid.

Mit etwa 10 Mikrogramm Vitamin K deckt ein Pfirsich bis zu 20 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs und beugt dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Der Anteil von 195 Milligramm Kalium pro 100 g Fruchtfleisch ist wiederum hilfreich, den Wasserhaushalt des Menschen zu regulieren. Mit 1 Milligramm pro 100 Gramm Pfirsich erweist sich die Frucht als vergleichsweise reich an Vitamin-E. Dies kommt den Hautzellen zugute und schützt zugleich vor freien Radikalen.

Geschichte

Genetischen Untersuchungen zufolge wurde mindestens 6000 v. Chr. mit der Vergrößerung des Pfirsichs durch Zuchtauswahl im südlichen China begonnen, wo seine Kultur seit 2000 v. Chr. überliefert ist. Er gelangte dann über Persien nach Griechenland und in weiterer Folge durch die Römer nach Mitteleuropa.

Mythologie

In der christologischen Symbolik steht der Pfirsich unter anderem für die Dreifaltigkeit (aufgrund seiner Dreiteilung in Fleisch, Stein und Samen).
In China gilt der Pfirsich als Symbol der Unsterblichkeit. In der daoistischen Mythologie baut die Königmutter des Westens (Xiwangmu) die Früchte in einem entlegenen Gebirgstal an, wo sie nur alle tausend Jahre reif werden. Ein berühmtes Werk des Dichters Tao Yuanming trägt den Titel Der Pfirsichblütenquell und berichtet von einer idealen Gesellschaft fernab der Zivilisation. Daneben sind mit dem Bild des Pfirsichs verschiedene sexuelle Konnotationen verbunden.

© 2026 coquina.de