

Kräuterwissen Juli 2021

EGK Newsletter

Aprikosenbaum

Aprikosenbaum = *Prunus armeniaca* // Rosengewächs = Rosaceae
Volks- und Flurnamen: Malete

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Woher der Aprikosenbaum ursprünglich stammt, kann nicht mit voller Klarheit nachgewiesen werden. Es wird angenommen, dass die Aprikose in der gebirgigen Kaukasusregion Armenien schon in der Antike bekannt war. Darauf deutet zumindest der botanische Name *Prunus armeniaca* hin. Andere Quellen gehen wiederum eher davon aus, dass die ursprüngliche Heimat in China sei.

Der ursprünglich wildwachsende Aprikosenbaum bildet nur kleine und sauer schmeckende Früchte. Überlieferungen aus Asien berichten davon, dass bereits die Kaiserdynastien Chinas gegen Ende des 3. Jahrtausends vor Chr. eine Art Aprikosenbaum kultivieren liessen. Vom Fernen Osten gelangte der Aprikosenbaum in den vorderen Orient und von dort breitete sich der Baum dann sehr schnell aus. In Mitteleuropa wurde der Aprikosenbaum wahrscheinlich erst um 350 bis 400 vor Chr. angesiedelt und kultiviert.

Botanik und Kultur

Zur Gattung der *Prunus* zählt man über 200 Arten sommer- und teils immergrüner Bäume und Sträucher, unter anderem auch Pflaume, Kirsche, Mandel oder Pfirsich. Der Aprikosenbaum ist ein laubabwerfender Strauch oder kleiner Baum mit runder Krone und erreicht Wuchshöhen von bis zu sechs Metern. Der Stammumfang beträgt je nach Sorte und Schnitt 50 bis 80 cm. Die Rinde ist glatt bis schuppig und mit grau-braunem Farbkontrast. Die beste Pflanzzeit der jungen Bäume ist im Herbst oder im zeitigen Frühjahr.

Der Aprikosenbaum ist ein recht winterharter Geselle. Da dieser Baum aber schon sehr früh im Jahr im Saft steht und blüht, können Spätfröste den Blüten erheblichen Schaden zufügen.

Der Aprikosenbaum stellt eigentlich keine grossen Ansprüche. Ein sonniger, geschützter Standort eignet sich gut für Aprikosenbäume. Der Boden sollte nicht zu schwer, sondern eher durchlässig sein. Die Pflanzung im Schutze einer Wand eignet sich sehr gut für die Aufzucht als Spalierbaum. Anschliessend braucht es aber etwas Geduld: Aprikosenbäume tragen erst etwa ab dem vierten oder fünften Jahr Früchte. Der richtige Schnitt der jungen Bäume ist sehr wichtig für die Kultur und einen guten Ertrag.

Bei uns in der Schweiz hat die Aprikosenkultur besonders im Wallis eine lange Tradition. Im Jahr 1838 pflanzte der Bauer Gabriel Luizet dort erstmals Aprikosenbäume an. Nach ihm wurde auch die bekannte Sorte «Luizet» benannt. Anfang der 1970er Jahre wurden vermehrt Anbauversuche durchgeführt, um die Sortenvielfalt zu erweitern und die Qualität zu steigern. «Ambrosia», «Compacta», «Gold Rich», «Kioto» sind unter anderen aus diesen Anbauversuchen hervorgegangen.

Wir empfehlen Ihnen, einen Grundkurs bei einem Obst- und Gartenbauverein in Ihrer Region zu absolvieren oder einen versierten Gartenfreund oder Profi mit dieser Aufgabe zu beauftragen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften der Aprikose werden in der Literatur wie folgt beschrieben: Innerlich bei trockenem Husten, Bronchitis, Asthma und bei Verstopfung.

Aprikosen enthalten neben sehr viel Vitamin A auch die wertvollen Vitamine B1, B2 und C. Neben den Vitaminen findet man in den Aprikosen auch Ballaststoffe, Fruchtzucker, Mineralsalze und zahlreiche Spurenelemente. Die Aprikose wirkt stark blutbildend. Die Früchte werden eigentlich von fast allen Menschen gut vertragen. Sie können aber in Ausnahmefällen allergische Reaktionen und Hautreizungen hervorrufen.

Wir möchten an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass neben den Früchten auch die Kerne, respektive das daraus gewonnene Öl, als Bestandteil von Kosmetika und als Zusatzstoff in Lebensmitteln verwendet werden kann. Wir raten Ihnen aber davon ab, dieses selbst herzustellen. Die vielfach bitteren Kerne enthalten auch die giftig wirkende Blausäure. **Da es leider schon zu Todesfällen gekommen ist, raten wir Ihnen dringend ab, diese Kerne zu essen.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

Die Früchte werden gerne frisch gegessen. Die Verwendungsmöglichkeit der Aprikose ist aber sehr vielfältig. Als Saft, zu Konfitüre verarbeitet, in Salatkompositionen integriert oder als Aprikosenwähe werden die Früchte am häufigsten genossen. Zu Fleischgerichten oder als vollwertige Vegi-Hauptmahlzeit in einem Gemüse-Früchte-Kartoffelgratin verarbeitet sind sie ebenfalls sehr schmackhaft! Eine feine Aprikosen-Crème, Glace, Sorbet usw. runden den Kreis der genussvollen Verwendungsmöglichkeiten ab. Sehr wertvoll sind auch getrocknete Aprikosen als kleine Stärkung zwischendurch.



Rezept

Aprikosenkuchen vegan Springform von 24cm

Zutaten

- 300 g frische Aprikosen
- 1.5 dl Sojamilch oder Reismilch
- 120 g vegane Butter (Pflanzenmargarine)
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Zitrone Schale
- ½ TL Bourbon-Vanille
- 250 g Dinkelmehl hell
- 10 g Backpulver
- 5 g Natron
- 2 Prisen Salz
- 120 g Zucker
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Vollrohrzucker

Die Springform mit Backpapier auskleiden.

Die Aprikosen halbieren und entkernen, in Schnitze schneiden.

Sojamilch, vegane Butter und Mandelmus in eine Pfanne geben, wenig erwärmen, sodass die Butter flüssig wird. Auskühlen lassen. Zitronensaft, Zitronenschale und Vanille zugeben.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zucker vermischen.

Sojamilchmischung zur Mehlmischung gießen. Alles zu einem Teig vermischen.

Teig in die Springform geben und glattstreichen. Die Aprikosen darauf verteilen.

Kokosraspel und Vollrohrzucker darüberstreuen.

Für 55-60 Minuten bei 180°C backen