



# Goldgelbe Verdauungshilfe: Sorbitreiche Mirabellen

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

Nicht nur Molières eingebildetem Kranken empfiehlt der Arzt, den Bauch mit Pflaumen zu entlasten: Die Heilkundigen nutzten zu allen Zeiten die unterstützende Wirkung dieser Frucht auf den gesamten Verdauungstrakt und für das Wohlbefinden. Dies gilt ganz besonders für die eng verwandte Mirabelle.



Mirabellen sind eine Unterart der Art Pflaume (*Prunus domestica*) – Die Vielfalt innerhalb der Art ist groß und es gibt zahlreiche Kreuzungen zwischen Unterarten, die dann als Mirabelle bezeichnet werden, aber eigentlich gar keine sind... (Fotos: Buchter-Weisbrodt)

gemeinsam erfasst werden. Im vergangenen Jahr wurden laut Statistischem Bundesamt 4.565 t geerntet, davon 1.964 t in Rheinland-Pfalz und 1.763 t in Baden-Württemberg.

#### MIRABELLE – EINE PFLAUMEN-UNTERART

Der international anerkannte Pflaumen-Spezialist Dr. Walter Hartmann hat den Formenkreis der Mirabelle umfassend beschrieben. Nach seinen Angaben ist nicht zweifelsfrei geklärt, wie die aus Syrien stammende Mirabelle nach Frankreich kam, heute das Mirabellen-Land Nr. 1. Nach einer Lesart wurde sie durch römische Soldaten nach Lothringen gebracht,

andere Quellen besagen, dass René II. von Anjou die Obstart im 15. Jh. direkt aus Asien in sein Herzogtum Lothringen mitnahm. Geschichtlich belegt ist, dass im Jahr 1568 Katharina von Medici und dem französischen König Karl IX bei einem Treffen in Metz Mirabellen in Zucker erhielten. Erst um 1690 kam die Mirabelle aus Frankreich nach Deutschland. Bei Beschreibungen der Mirabelle in Verbraucher- oder Gartenmagazinen sind oft falsche Bilder zu sehen. Der meist korrekten Beschreibung der Frucht folgt das Bild einer gelbfruchtigen Kirschpflaume (*Prunus cerasifera*). Denn auf den ersten Blick ist die Ähnlichkeit groß: Form, Farbe und Größe stimmen, aber die Schale wirkt glatter und glänzender, das Gelb ist intensiver. Spätestens beim Essen ist der Unterschied klar und die Enttäuschung groß: Myrobalaenen sind säuerlicher, vor allem nahe dem Stein, der sich kaum vom Fruchtfleisch löst. Bei Vollreife ist die Konsistenz sehr

Vier Fünftel der Welternte von Mirabellen stammen aus Frankreich – und hier größtenteils aus Lothringen. In Deutschland wird die Frucht aktuell auf 632 ha angebaut, wobei Mirabellen und Renekloden

### Kleine Sortenkunde Mirabellen

**'Nancy-Mirabelle'** (Synonyme 'Mirabelle aus Nancy', 'Mirabelle von Nancy', 'Große Mirabelle', 'Doppelte Mirabelle', 'Drop d'Or', 'Gelbe Perdrigon', 'Gelbe Damas' und 'Große Damas', 'Punktierte Mirabelle'):

Die 2,5 cm große, runde, gelbe, sonnenseits rötlich gepunktete Frucht reift Mitte August. Das gelbe, süße Fruchtfleisch löst gut vom Stein. Als beste Klone gelten die französischen Selektionen 1510 und die 5 Tage früher reifende 3472.

**'Metzer Mirabelle'** (Synonyme 'Kleine Mirabelle', 'Gelbe Mirabelle', 'Weiße Mirabelle' 'Aprikosenartige Mirabelle', 'Lerchenei', 'Wiener Mirabelle', 'Syrische Pflaume' und 'Orangen-Pflaume'):

Sie gilt als die älteste Mirabellensorte, erstmals beschrieben 1675 vom 1658 in Mannheim geborenen Hugenotten Jean Pierre Merlet. Mit 2 cm Durchmesser ist sie kleiner als 'Nancy-Mirabelle'. Ideal zum Frischverzehr, Brennen und Einkochen. Goldgelbe, rundovale, sehr aromatische, süße, gut steinlösliche Früchte. Klon P2778 wird empfohlen.

**'Flotows Mirabelle'** (Synonyme: 'Frühe Gelbe Mirabelle', 'Flotows', 'Frühe Mirabelle', 'Flotows Allerfrüheste'):

Die Sorte reift drei Wochen vor 'Nancy-Mirabelle'. Sie wurde vom österreichischen Pomologen Georg Liegel vor 1855 aus einem Stein der sehr alten Sorte 'Violetter Perdrigon' gezogen. Der robuste Baum liefert mittelgroße, runde, goldgelbe Früchte mit rötlicher Backe und fruchtigem Aroma.

**'Mesnil-Mirabelle'** (Synonym: 'Mirabelle de Mesnil'):

Sie reift eine Woche vor 'Nancy-Mirabelle'. Die runde Frucht ist gelborange und knapp 3 cm groß. Bei der Pflanzung ist die Berücksichtigung einer Bestäubersorte empfehlenswert.

**'Bergthold-Mirabelle'** (Synonym: 'Frühe Mirabelle von Bergthold', 'Mirabelka Rana'):

Die um 1830 aus einem Mirabellenstein gezogene Sorte reift Anfang August. Die kleinen, hochrunden, blassgelben Früchte sind hell beduftet. Das gelbe, saftige Fleisch löst nicht gut vom Stein.

**'Herrenhäuser Mirabelle'** (Synonym 'Herrenhäuser Doppelte Mirabelle'):

Die aus Hannover stammende und 1875 von Eduard Lucas und Johann Oberdieck beschriebene Sorte reift Anfang September und liefert mit über 3 cm Durchmesser deutlich größere Früchte als 'Nancy-Mirabelle'. Sie lösen gut vom Stein, sind fest, oval und goldgelb.

**'Badoual-Mirabelle'** (Synonym 'Mirabelle Badoual'):

Die Sorte stammt aus Hannover, und zwar aus der selben Zuchtlinie wie 'Herrenhäuser Mirabelle'. Sie ist ebenfalls überdurchschnittlich groß und sehr fruchtbar. Die gelbroten Früchte schmecken sehr saftig und süß mit leichtem Honigaroma.

**'September-Mirabelle'** (Synonyme: 'Mirabelle Parfumée de Septembre'):

Diese alte französische Sorte unbekannter Herkunft reift Anfang September, etwa drei Wochen nach 'Nancy-Mirabelle'. Sie ist mit 3 cm deutlich größer, ertragreich und hat gelbe, runde saftig-süße Früchte.

**'Oktober-Mirabelle'** (Synonyme: 'Bricette', 'Späte Gelbe Mirabelle', 'Mirabelle d'Octobre' und 'Tardive'):

Diese ebenfalls alte französische Mirabellensorte reift Anfang Oktober, zehn Tage nach 'September-Mirabelle'. Die 2,7 cm großen, gelborangen, runden Früchte haben gelbes, saftig-süßes Fleisch, das nicht gut vom Stein löst.

**'Pointue-Mirabelle'** (Synonym: 'Spitze Mirabelle'):

Die Sorte stammt aus der französischen Maas-Region und schmeckt sehr aromatisch-süß. Auffallend ist die spitz zulaufende Fruchtform.

weich, die Schale aber unverändert unangenehm zäh. Es ist also berechtigt, dass Myrobalanen als Unterlagen und nicht zur direkten Obstproduktion dienen. Dass wilde Myrobalanen-Bäume in der Landschaft nicht von Passanten geplündert werden, spricht für sich.

Nach Recherchen von Dr. Walter Hartmann bezeichnen einige Literaturstellen die Mirabelle als einen Abkömmling der Myrobalane. Dies stimmt aber nur in Bezug auf die Herkunft der gesamten Art Pflaume (*Prunus domestica*) mit ihren bis zu 12 Unterarten wie Mirabelle, Reneklode, Zwetsche, Zibarte, Haferpflaume usw. Die Stammform *Prunus domestica* soll eine Bastardierung von Myrobalane und Schlehe sein – deshalb können aus Kreuzungen von Pflaumen und Myrobalanen Bäume mit mirabellenähnlichen Früchten hervorgehen, sie weisen aber einen anderen Chromosomensatz als Mirabellen ( $2n = 48$ ) auf.

#### ÜBERSCHAUBARES SORTENANGEBOT

Bei Mirabellen ist eine umfassende Sortenbeschreibung einfach, da es kaum ein Dutzend gibt. Mit über 90 % der angepflanzten Bäume dominiert die Sorte 'Mirabelle von Nancy' den Markt. Etliche als Mirabellen bezeichnete Sorten sind Kreuzungen zwischen verschiedenen *Prunus domestica*-Unterarten oder echte Hybriden zwischen *Prunus*-Arten.

Hybriden sind Artkreuzungen. Einige Arten lassen sich relativ einfach miteinander kreuzen, wie *Rubus* oder *Ribes*. Auch bei Mirabellen werden im Handel immer wieder Artkreuzungen angepriesen, wie etwa vermeintliche Mirabellen-Aprikosen-Abkömmlinge. Allerdings ist die seit über 60 Jahren bekannte 'Mirakose' nicht, wie der Name vermuten lässt, eine Mirabellen-Aprikosen-Hybride, sondern ging aus der Kreuzung von 'Nancy-Mirabelle' mit einer 'Victoria-Pflaume' hervor. Auch die schon eher wie eine Aprikose aussehende und seit 30 Jahren verbreitete Kreuzung 'Aprimira' ist keine Aprikosen-Hybride, sondern ein Sämling der 'Mirabelle von Herrenhausen' und einer Pflaumensorte. Selbst die als 'Mirabelle von Pillnitz' seit 1990 bekannte Züchtung ist streng genommen keine Mirabelle. Sie ging aus einer Kreuzung von 'Große Grüne Reneklode' mit 'Rote Nektarinenpflaume' hervor.



Die 'Mirabelle von Nancy' als meistgepflanzte Mirabellensorte hat 2,5 cm große, runde, gelbe sonnenseits rötlich gepunktete Früchte, die Mitte August reifen. Das gelbe, süße Fruchtfleisch löst gut vom Stein.



Die großfruchtige 'Bellamira' (hier im Vergleich mit 'Nancy-Mirabelle') ist eine recht neue Pflaumen-Mirabellen-Kreuzung; die Eltern sind 'Cacaks Beste' und 'Nancy-Mirabelle'.

Eine aus dem 19. Jh. stammende alte Renekloden-Mirabellen-Kreuzung ist 'Bohn's Mirabelle', die auf Heinrich von Bohn zurückgeht. Die goldgelbe, rot gepunktete, saftige, aromatische Frucht löst gut vom

Stein, neigt aber zum Platzen. Sie trägt die typische Renekloden-Naht nur in Form einer dünnen Linie. Als Sämling aus einem Garten, in dem 'Metzer Mirabelle' und 'Große Grüne Reneklode' wuchsen, selek-

#### Anzeige

sauerkirschen

saftig  
gereift

gräb gbr  
gehölze und  
obstbau

bassenheimer straße 49 · d-56220 kettig · fon +49 (0)26 37 - 94 01 73  
fax +49 (0)26 37 - 94 01 74 · mail: info@graeb.com · www.graeb.com



Die positiven Effekte im Darm entstehen durch den Zellstoff Pektin, der in Mirabellen so beschaffen ist, dass er die mechanische Arbeit der Darmwand verstärkt. Dazu kommen hohe Gehalte an Sorbit, einem Zuckeralkohol, der selbst keine Kalorien liefert und leicht abführend wirkt.

tiert, kam 1883 die ertragreiche 'Königin der Mirabellen' ('Reine des Mirabelles') in den Handel. Die Frucht schmeckt und sieht aus wie eine 'Metzer Mirabelle', hat aber Renekloden-Größe. Eine ebenfalls alte und als Mirabelle bezeichnete Artkreuzung brachte Abbé Gabriel Luizet 1878 aus Nordafrika nach Frankreich. Die 'Belsiana-Mirabelle' hat kleine, flachrunde, bronzegelbe, rotgepunktete Früchte und reift bereits Ende Juli. Es handelt sich dabei um eine echte Hybride aus Myrobalane (*Prunus cerasifera*) und Susine (*Prunus salicina*). 'Belsiana' dient teilweise auch als Renekloden-Unterlage.

Anfang der 1990er Jahre kamen zwei weitere Pflaumen-Mirabellen-Kreuzungen in den Handel: 'Bellamira' ('Cacaks Beste' x 'Nancy-Mirabelle') und 'Miragrande' ('Mirabelle von Herrenhausen' x 'Yellow Prune'). Und die jüngste, zugelassene Kreuzung mit Mirabellen erfolgte im Rahmen der Hypersensibilitätszüchtung bzw. auf der Suche nach scharka-immunen Sorten. Aus 'Nancy-Mirabelle' x Zuchtklon HOH6217 ging 'Miroma' hervor – laut Züchter eine große, aromatische, rotbackige Mirabelle mit sehr hohem Zuckergehalt von bis zu 130 Grad Oechsle.

#### HISTORISCHES HEILWISSEN

„Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie pflegen zu lösen den hartgespannten Bauch“, schrieb vor fast 2.000 Jahren der Römer Marcus Valerius Martial. Dass die Pflaumenformen natürlich und mild die Verdauung regulieren, beschrieb Dioskurides aus Anazarbe bereits

im 1. Jahrhundert in seiner Schrift „Materia Medica“. Pflaumenbaumharz, aufgelöst in Wein, verabreichten die Ärzte im griechischen Altertum bei Nieren- und Blasenleiden. Rindenextrakte galten als blutstillendes Mittel. Der arabische Arzt Ali Ben Abdallah aus Bagdad empfahl die Frucht selbst als wirksames Gallenstärkungsmittel. Die Ärzte der Pharaonen waren zudem überzeugt, dass Pflaumen herzstärkend wirken.

Für die bereits im Altertum erkannte verdauungsfördernde Wirkung der Pflaume – sie gilt mehr noch für die Pflaumenform Mirabelle – machte der französische Arzt Leclerc 1925 die reichlich enthaltene Zellulose verantwortlich. 1975 ermittelte der italienische Wissenschaftler Cocopra an der Universität Bologna schließlich den

Zellstoff Pektin als entscheidende Substanz. Er ist in dieser Obstsorte so beschaffen, dass er die mechanische Arbeit der Darmwand verstärkt. Zur Förderung der Peristaltik durch diesen Ballaststoff kommt der, je nach Sorte beachtliche, Sorbit-Gehalt von 1,5–21 % der Trockensubstanz hinzu. Sorbit ist ein Zuckeralkohol, der selbst keine Kalorien liefert und leicht abführend wirkt. Auch wenn 'Hauszwetsche' oder Spätzwetsche mit 18,5 % Sorbit Spitzenwerte liefert – sie wird noch übertrumpft von 'Nancy-Mirabelle' mit einem Sorbit-Gehalt von 19,9 % in der Trockensubstanz.

#### WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Als Vitamin-Lieferant stellen Mirabellen keine Rekorde auf, sie bieten aber ein harmonisches Gesamtangebot. Aufgrund des umfangreichen B-Vitamin-Gehalts gilt diese Steinobstsorte als Nervenstärker, Stresshelfer und Leistungsförderer. Die Spurenelemente Zink und Kupfer wirken nervöser Unruhe, Gereiztheit und Depression entgegen. Zusammen mit den reichlich enthaltenen Ballaststoffen fördert die Mirabelle somit das psychische und physische Wohlbefinden.

Der reichlich enthaltene Mineralstoff Kalium hilft beim Entwässern. In Kombination mit den verdauungsfördernden Pektinen, die zudem überflüssige Fettstoffe im Darm binden und die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fette hemmen, macht das Mirabellen zum idealen Obst beim Abspecken – was man einer so süß schmeckenden Frucht kaum zutraut.

Auch die Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die wie die Ballaststoffe zu den

Zwar fehlen grasgrünen Mirabellen die Anthocyane, die in blauen Pflaumensorten enthalten sind. Lässt man Nancy-Mirabellen jedoch gut belichtet ausreifen, bilden sie in Form der „roten Backe“ ebenfalls beachtliche Mengen dieser Helfer gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten aus.



**Tab. 1:** 100 g frische Mirabellen enthalten

	Einheit	Gehalt
Energie	kcal/kJ	67/280
Broteinheiten	(BE)	1,2
Wasser	g	82,4
Kohlenhydrate	g	14,0
Eiweiß	g	0,7
Fett	g	0,2
Fruchtsäuren	g	2,2
Ballaststoffe	g	1,3
Mineralstoffe	g	0,5
<b>Vitamine</b>		
Vitamin C	mg	7,2
Vitamin E	mg	0,5
β-Carotin	mg	0,2
Thiamin B1	mg	0,06
Riboflavin B2	mg	0,04
Pantothensäure B5	mg	0,2
Pyridoxin B6	mg	0,05
Biotin B7	mg	0,007
<b>Mineralstoffe</b>		
Kalium	mg	230
Phosphor	mg	33
Kalzium	mg	12
Magnesium	mg	15
Schwefel	mg	10
Chlorid	mg	2
Natrium	mg	0
Eisen	mg	0,5
Mangan	mg	0,009
Zink	mg	0,1
Kupfer	mg	0,09
Fluorid	mg	0,002
Jodid	mg	0,002
<b>Sonstige/Details</b>		
Ballaststoffe wasserlöslich	g	0,55
Ballaststoffe wasserunlöslich	g	0,75
Fettsäuren gesättigt	g	0,04
Fettsäuren einf. ungesättigt	g	0,03
Fettsäuren mehrf. ungesättigt	g	0,10
essentielle Aminosäuren	g	0,21
nichtessentielle Aminosäuren	g	0,52
Zellulose	g	0,19
Glukose	g	5,1
Fruktose	g	4,3
Saccharose	g	4,6

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02

bioaktiven Substanzen zählen, ist im Mirabellen-Fruchtfleisch reichlich vertreten. So macht die Karotin-Verbindung Lutein mit durchschnittlich 0,6 mg/100 g etwa ein Viertel der enthaltenen Karotinoide aus. Lutein schützt besonders effektiv die Augen vor freien Radikalen und mindert so das Risiko, an Grauem Star zu erkranken. Das Flavonoid Quercetin ist mit 4 mg in

Mirabellen genau so reichlich enthalten wie in Apfel, Traube und Kirsche. Dieses Polyphenol schützt vor Darm- und Hautkrebs, bekämpft aber auch Viren wie Herpes simplex.

Polyphenole, die in blauen Pflaumensorten enthalten sind, in den grasgrünen Mirabellen jedoch fehlen, sind Anthocyane, die für die blaue und rote Farbe verantwortlich sind. Lässt man 'Nancy-Mirabellen' jedoch gut belichtet ausreifen, bilden sie in Form der „roten Backe“ ebenfalls beachtliche Mengen dieser Helfer gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten aus. Anthocyane senken die Thrombose neigung, regulieren den Cholesterinspiegel, schützen die Gefäße und beugen Krebs vor.

#### ZAHLREICHE HEILWIRKUNGEN

Die „bewundernswert Schöne“, wie sich die (auch als Fraunname verwendete) Bezeichnung Mirabelle deuten lässt, bringt eine erstaunliche Liste an Heilwirkungen zusammen. Die ausgesprochene Saison-

frucht beeinflusst unser Wohlbefinden nicht nur über die Verdauung. Die Mirabelle

- reinigt den Darm,
- kurbelt die Verdauung an,
- belebt das Immunsystem,
- lindert nervöse Verstimmungen,
- wirkt Depressionen entgegen,
- steigert die Konzentrationsfähigkeit,
- unterstützt den Kohlenhydrat-Stoffwechsel,
- reguliert den Wasserhaushalt,
- hilft beim Abspecken,
- stärkt das Herz,
- schützt die Zellmembranen,
- wirkt Grauem Star entgegen,
- hemmt Tumore,
- baut Blutarmut ab.



**Dr. Helga Buchter-Weisbrodt,**  
Hauptstraße 140, 67127 Rödersheim, Tel.: 06231 915183,  
E-Mail: helga@buchter.com

#### Anzeige



#### Ihre Spezialisten für Obst- und Weinbautechnik

Wir haben eine große Auswahl an Technik verschiedener Marken. Kommen Sie vorbei - wir beraten Sie gerne.



**NEWTEC Grimma**  
August-Bebel Straße 19c  
04668 Grimma

**NEWTEC Manschnow**  
Handelshof 6  
15328 Küstriner Vorland  
OT Manschnow

**NEWTEC Naumburg**  
Ringstraße 15  
06618 Naumburg  
OT Flemmingen

[www.newtec.info](http://www.newtec.info)

**NEWTEC**