NATURPARK ATTERSEE-TRAUNSEE

ZWETSCHKEN FIBEL

www.zwetschkenreich.at

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union

LAND OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der Europäischen Union

Vorwort

Die Gegend rund um den Attersee und Traunsee war und ist bekannt für ihren Reichtum an Zwetschken, sowie wurzel- und kernechten Primitivpflaumen wie Echte Krieche, Schlehe, Bidling, Zwispitz, Rotzwetschke, Pemse, Punze, Roter Spilling und Ziparte.

Mit reicher „Beute" an diesen seltenen Primitivpflaumenarten (botanisch korrekte Bezeichnung) kehrte die „SOKO Zwetschke" von den ausgedehnten Feldforschungen im Spätsommer des Jahres 2016 zurück. Weit über hundert Belege von kern- und wurzelechten zwetschken-ähnlichen Arten konnten aufgefunden und belegt werden.

„Die Bauern der Naturparkregion haben ein ausgeprägtes Bewusstsein für den Erhalt alter, regionstypischer Obstarten. Nur durch ihr bewahrendes Bewirtschaften gibt es noch diese, zumeist sogar letzten Vertreter traditioneller Zwetschkenarten," freut sich Naturpark-Obmann Otto Ranseder.

Mit Zustimmung der Baumbesitzer wurden regelmäßig Edelreiser oder Wurzelbruten entnommen, um die Erhaltung und Vermehrung dieser, mittlerweile seltenen, Pflaumenarten zu sichern.

Weitere Projekte rund um die Zwetschkenvielfalt im Naturpark Attersee-Traunsee sind in Planung oder bereits in Umsetzung (Errichtung eines Zwetschken-Arterhaltungsgarten, Entwicklung und Vermarktung innovativer Produkte aus der Zwetschke und ihrer Artverwandten, weiterführende Forschungen zur Abstammung der Arten, Erhaltung des Wissens zum traditionellen Dörren usw.).

Auch gibt es bereits eine Naturerlebnisführung „Alle Neune! ... rumkugeln im Zwetschkenreich" - eine picksüße und hochgeistige Genuss-Tour.

Wir wünschen Ihnen mit dieser Fibel viel Freude beim Eintauchen in das Zwetschkenreich zwischen Attersee und Traunsee!

Danke ...

... für die Zusammenarbeit beim Entstehen dieser Fibel

Ursula Asamer † (Natur- und Landschaftsvermittlerin)
Franz Höglinger (Landschaftsökologe)
Bernd Kajtna (Verein ARCHE NOAH)
Peter Schiller (Illustrator)
Clara Pesendorfer (Praktikantin, Studium Geographie)
Birgit Ortner (Praktikantin, Studium Geographie)
Theresia Ruhdorfer (Kräuterpädagogin)

und an **alle Besitzer von Primitivpflaumen und Zwetschkenbäumen**, die uns bei den Forschungen und Erhaltungsmaßnahmen unterstützt haben. Wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit für ein vielfältiges Zwetschkenreich im Naturpark Attersee-Traunsee. Danke!

Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Verein Naturpark Attersee-Traunsee, Steinbach 5, 4853 Steinbach. Tel: 07663/20135, Email: naturpark@attersee-traunsee.at, ZVR-Zahl: 459958424, Obmann Otto Ranseder

Grafik: Mag. Sabine Pumberger

An der Erstellung dieser Fibel wirkten mit: DI Clemens Schnaitl, Mag. Sabine Pumberger, Ursula Asamer †

Illustrationen: Peter Schiller

Fotoquellen: Wenn nicht anders angegeben aus dem Foto-Archiv des Vereins Naturpark Attersee-Traunsee.

überarbeitete Auflage, Steinbach a.Att. im März 2026

Inhaltsverzeichnis

Zwetschkenreich 6
Wo find ich es? .... im Naturpark Attersee-Traunsee

Die Echte Zwetschke 8
Geschichtliches, Inhaltliches, Wissenswertes

Dörrzwetschken 12
zur Kultur des traditionellen und zeitgemäßen Dörrens

Primitivpflaumenfamilie 14
Unsere Familie stellt sich vor.

Kriecherl ist nicht gleich Kriecherl 16
Von den echten und falschen Kriecherln

Rotzwetschke 18
eine wahre Schönheit

Roter Spilling 20
der schlanke Luftikus

Punze 22
das liebenswürdige Pummelchen

Ziparte 24
die kugelrunde Omama

Zwispitz 26
der Lauser vom Dienst

Echte Krieche 28
die „Grande Dame" der Familie

Pemse 30
die geheimnisvolle Diva

Bidling 32
der goldgelbe Sunnyboy

Die Welt der Zwetschke 34
Philosophisches, Volksheilkundliches und mehr

Auf dem Laufsteg ins Zwetschkenreich 38
multimediale und Interaktive Dauerausstellung

Zwetschkenreich - wo find ich es?

Schörfling
am Attersee

Weyregg
am Attersee

Steinbach
am Attersee

Naturpark-Infostelle und
Dauerausstellung

Aurach
am Hongar

Altmünster
am Traunsee

Echte Zwetschke

Name:	**Echte Zwetschke** *(vulgo Hauszwetschk'n)*
Ø Größe Frucht:	40 mm lang 20 mm breit 20 mm dick
Ø Größe Blatt:	77 mm lang 43 mm breit
Ø Größe Stängel:	13 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	September - Anfang Oktober
Aussehen:	asymetrische Form, bereift

Die Echte Zwetschke ist die optimale Dörrfrucht. Wenn sie Früchte trägt, dann reichlich. Deshalb wird sie gerne auch zum Schnapsbrennen verwendet.

Die Echte Hauszwetschke (*Prunus domestica* subsp. *domestica*) ist die bedeutendste Steinfrucht in unserem Naturpark.

Seit rund 2000 Jahren ist das Vorkommen der Zwetschke durch Ausgrabungsfunde belegt. Unsere Hauszwetschke ist kern- und wurzelecht. Das heißt, sie kann sich selbständig - ohne menschliches Zutun - vermehren.

Die Naturparkregion war und ist eine Zwetschkenregion. Über 40.000 Bäume wurden vor etwa 70 Jahren gezählt, aktuell finden sich immerhin noch mehr als 5000 Bäume.

Die Hauszwetschke ist relativ anspruchslos, bevorzugt feuchtere Böden und kommt mit dem Klima im Naturpark (Nordstau mit hohen Regenmengen) recht gut zurecht.

Reif wird unsere Hauszwetschke zwischen Anfang September und Mitte Oktober.

Vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen kann die Zwetschke durchaus als **heimisches Superfood** bezeichnet werden. Frische, getrocknete oder eingeweckte Früchte bieten eine nährstoffreiche Ergänzung des täglichen Nahrungsbedarfs.

Viele gute Gründe für die Zwetschke

- **Zwetschken sind kleine Vitaminbomben!** Sie bestehen nicht nur zu einem hohen Prozentanteil aus Wasser, sondern bieten auch eine **Vielfalt an Mineralstoffen und Spurenelementen** wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink. Sie enthalten unter anderem Provitamin A, das unsere Haut schützt, und Vitamin C für ein starkes Immunsystem.

- **Schneller Energiespender!** Zwetschken haben einen hohen Fruchtzuckeranteil (Fructose) und liefern daher schnell gesunde Energie. Darüberhinaus halten sie den Kohlenhydrat-Stoffwechsel in Schwung

Die Hauszwetschke ...

- ist eine uralte, halbwilde Kulturpflanze
- lebt im Umkreis menschlicher Siedlungen
- wird selten aufgepfropft auf Kirschpflaume
- vermehrt sich durch Wurzelbrut und ist kernecht
- kann Gebüsche (Wildnisse) bilden
- erkennt man am kahlen Sommertrieb
- blüht spät mit merkbar grünlichgelber Farbe
- hat dunkelblaue Früchte, die weiß bereift sind
- hat längliche, „halbmondförmige“ Kerne
- reift als Frucht spät (September/Oktober)
- hat gelbes Fruchtfleisch, das gut vom Kern geht
- ist die beste Dörrzwetschke, weil sie so süß ist

und unterbinden so die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fettmoleküle. Wichtige Information für Diabetiker und Menschen mit Fructoseintoleranz: Bitte die Zwetschke mit Bedacht genießen, da sie einen hohen Fruchtzuckeranteil aufweist!

- **Nervenstark durch B-Vitamine**! Fast alle B-Vitamine kommen in Zwetschken vor. Sie stärken unser Nervenkostüm, tragen so zu einer erhöhten Stressresistenz bei und fördern die Konzentration.

- **Schutz vor freien Radikalen!** Die sekundären Pflanzenstoffe (Anthocyane) sorgen nicht nur für das schöne Zwetschkenblau.
  Sie sind antioxidativ und schützen den Körper vor freien Radikalen.
  Die Planzeninhaltsstoffe in der Schale halten das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und wirken präventiv gegen Krebserkrankungen.

- **Vollgas für die Verdauung!** Unverdauliche Pflanzenfasern wie Zellulose und Pektin quellen im Darm auf und erhöhen das Verdauungsvolumen.

- **"Die Dosis zoagt, was los is!"** Fünf bis sieben Zwetschken am Tag (eine Handvoll) gelten als gute Dosierung für eine ausgewogene Ernährung.

Dörrzwetschken

Zwetschken dörren ist die älteste Methode zur Aufbewahrung überreifer Zwetschken. Man kann so den süßen Geschmack und auch ihre kräftige Portion an Vitaminen und Nährstoffen konservieren und haltbar machen.
Aber wie geht das Dörren eigentlich richtig?

Für das Trocknen eignen sich Zwetschken, die am Baum bereits ein wenig geschrumpft sind. Fallobst eignet sich nicht zum Trocknen, da es anfälliger für Schimmelbildung ist.

Dörrhütt'l wie früher

Vorbereiten

Zwetschken waschen, Stiele entfernen, halbieren und entkernen. Im nächsten Schritt werden die Zwetschken einlagig auf dem Dörrbrett platziert und regelmäßig gewendet.

Wer kein Dörrhüttl vulgo Dörrbadl mehr hat, hilft sich mit modernen Apparaturen.

Dörren Im Backofen

- Temperatur: 50 Grad Celsius
- Ofentür mit Hilfe eines Holzkochlöffels leicht geöffnet halten (feuchte Luft kann entweichen)
- Dauer: circa 16 bis 24 Stunden
- regelmäßiges Tauschen der Blechpositionen

Dörren im Dörrautomat

- Temperatur: 70 Grad Celsius (circa 12 bis 16 Stunden)
- in Etagen trocknen: regelmäßiges Tauschen der Siebe

Fertige Früchte erkennen und aufbewahren

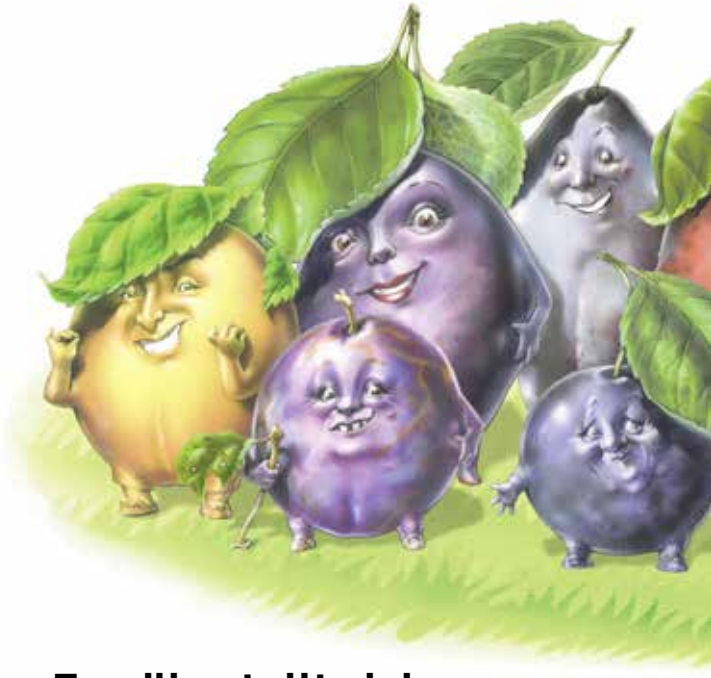
Trockene Zwetschken sind fertig, sobald sich ihre Oberfläche leicht ledrig und fest anfühlt. Sie sind nicht mehr klebrig. Ihr Fruchtfleisch bleibt im Gegensatz dazu sehr weich bis sirupartig. Während des Trocknens verlieren Zwetschken bis zu 88 Prozent ihres Ausgangsgewichtes.

Die Früchte sind nach dem Auskühlen, bei kühler Lagerung, mehrere Monate haltbar. Dicht verschließbare Dosen oder Glasgefäße eignen sich sehr gut. Zu hohe Luftfeuchtigkeit ist bei der Lagerung zu vermeiden. Regelmäßige Kontrolle wegen Dörrobstmottenbefalls ist anzuraten.

Dörrzwetschken sind ein möglicher Helfer zur **Vorbeugung von Darmkrebs!** Eine aktuelle amerikanische Studie zeigt, dass der regelmäßige Verzehr getrockneter Zwetschken das Risiko für Darmkrebs deutlich senkt. Durch den Verzehr von Dörrzwetschken entstehen darmfreundliche Bakterien, die das Erkrankungsrisiko verringern. Auch als Energiespender für die Raumfahrt wurden Dörrzwetschken schon verwendet!

(Quelle: http://kurier.at/lebensart/gesundheit/doerrzwetschken-schuetzen-vor-darmkrebs/159.384.466, 20.10.2015

Primitivpflaumenfamilie



Unsere Familie stellt sich vor...

Wir sind ein bunter Haufen verschiedener Arten von Primitivpflaumen. „Primitiv“ ist jedoch keine Wertung, sondern bedeutet „ursprünglich“, weil wir uns kern- und wurzelecht vermehren können und das schon seit Jahrhunderten!
Wir sind auch im Naturpark Attersee-Traunsee beheimatet und fühlen uns in dieser Kulturlandschaft besonders wohl. Leider gibt es viele von uns nur mehr sehr selten, weshalb wir eifrig an unserer Erhaltung und Vermehrung arbeiten :)

Unser „Familien-Oberhaupt“ - die Hauszwetschke - ist bekannt wie ein bunter Hund. Uralt und schon ein wenig wackelig auf den Füßen, jedoch unverwüstlich ist unsere „Grande Dame“, die Echte Krieche. Schon in der Jungsteinzeit soll sie den Menschen als Nahrung gedient haben. Wer wir sind, wie Du uns erkennen kannst und was es besonderes über uns zu wissen gibt, verraten wir Dir auf den folgenden Seiten unserer Primitivpflaumen Familien-Fibel.

Kriecherl ist nicht gleich Kriecherl

„Kriecherl“ oder „Krüherl“ werden oftmals die kleinen, kugelförmigen pflaumenähnlichen Früchte genannt. Und obwohl sich die Früchte von Kirschpflaume und Krieche auf den ersten Blick ziemlich ähnlich sehen, so gibt es doch markante Unterschiede. Die nachfolgenden Merkmale sollen helfen, die echten Kriecherl von den „falschen“ Kriecherl (Kirschpflaumen, auch Mablane genannt) zu unterscheiden.

(Prunus cerasifera-Gruppe) **Kirschpflaume**

meist ein stark überhängender Großstrauch, selten auch baumförmig (fast immer mehrstämmig), keine Wurzelbrut!

sehr dünner und glänzender, kahler Langtrieb

relativ kleine Blätter (max. 5 cm lang) papierartig dünn, Adern nur wenig hervortretend, an der Mittelrippe weißer Haarfilz!

Blüte weiß, am Grund der Blütenblätter rötlich, Staubgefäße an der Basis rötlich

Fruchtfarben gelb, kirschrot, blauviolett
Fruchtfleisch wässrig-fade schmeckend, unter der Haut und nahe des Kernes sauer

Steinkern kirschartig glatt, an der Rückennaht kein Fischgrätmuster

Quelle: SCHRAMAYR, G., TSCHIDA, Ch., WANNINGER, K. (2014): Die Kriecherl

Von den echten Kriecherl gibt's nur mehr wenige, während die Kirschpflaumen oft als Unterlagen für Veredelungen von Zwetschken verwendet wurden. Wenn diese Bäume dann absterben, bricht häufig am unteren Stamm die Kirschpflaume durch und entwickelt sich zu Großsträuchern. Durch diese Verwechslung geraten die echten Kriecherl leichter in Vergessenheit und sind aktuell schon vom Aussterben bedroht.

Echte Krieche (Prunus insititia-Gruppe)

straff aufrechter Großstrauch, häufig auch baumförmig, neigt zu Wurzelbrut, kann Kolonien bilden und als Hecke auftreten

mäßig dünner Langtrieb, meist behaart (vielfach pelzig-samtig), zumindest aber matt

klein bis mittelgroße Blätter (länger als 5 cm) ledrig derb, oberseits mit eingesenktem Adernsystem und dadurch runzelig wirkend

Blüte rein weiß
Staubgefäße weiß

vielförmige und vielfarbige Formen (je nach Art/Unterart), auffallend unterschiedlich auch in der Größenvarianz, wohlschmeckend

Steinkern ist runzelig-grubig, an der Rückennaht Fischgrätmuster erkennbar

Quelle: SCHRAMAYR, G., TSCHIDA, Ch., WANNINGER, K. (2014): Die Kriecherl

Rotzwetschke

Name:	**Rotzwetschke** *(vulgo Rotwamperl)*
Ø Größe Frucht:	42 mm lang 31 mm breit 35 mm dick
Ø Größe Blatt:	94 mm lang 45 mm breit
Ø Größe Stängel:	24 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	August
Aussehen:	grellrote Früchte, stark bereift Fruchtfleisch lachs-orange

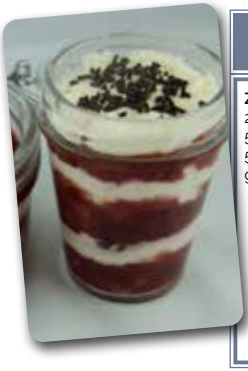
Aus einer Kreuzung zwischen der Krieche und der Zwetschke entstanden, ist die zur Art gewordene Hybride der Rotzwetschke (*Prunus oxycarpa*).

Die Rotzwetschke gehört zur Gruppe der Halbzwetschken.

Sie vereinigt Merkmale der Zwetschke (Frucht länglich) mit denen der Krieche (Trieb samtig behaart, früher reifend, Fleisch wird beim Erhitzen nicht säuerlich). Der Kern geht gut vom Fleisch.

Belege der Rotzwetschke finden sich in Weyregg und Steinbach

Die Rotzwetschke ist wetterfest und frosthart, trägt regelmäßig, ist allerdings schon sehr selten.



Thesi's Rotzwetschken-Tiramisu

Zutaten:
250 ml Schlagobers, 250 g Topfen
500 g Mascarpone, Schlehenlikör (oder anderer Frucht-Likör), 500 g Zwetschkenmus (Rotzwetschke oder andere), Zucker, 100 g Biskotten, Schokostreusel

Zubereitung:
Rotzwetschken entkernen, aufkochen und pürieren. Schlagobers steif schlagen, Topfen und Mascarpone gemeinsam verrühren, Zucker und Schlehenlikör beimengen. Schlag unter die Mascarpone-Topfen-Masse heben. In eine passende Form schichtweise in Zwetschkenmus getunkte Biskotten, Zwetschkenmus und Mascarpone-Topfenmasse geben. Vor dem Servieren mit Schokostreuseln dekorieren.

Roter Spilling

Name: **Roter Spilling** *(vulgo Spenling)*

Ø Größe Frucht: 36 mm lang 25 mm breit 25 mm dick
Ø Größe Blatt: 57 mm lang 30 mm breit
Ø Größe Stängel: 20 mm

Blütezeit: April
Reifezeit: August

Aussehen: leicht bereift, geht leicht vom Kern
Trieb und Stängel kahl

Der Spilling (*Prunus pomariorum*) auch Spenling genannt, wird vermutlich aus einer Kreuzung zwischen Rotzwetschke

und Kirschpflaume entstanden sein. Mehrere Merkmale deuten auf eine enge Verwandtschaft zur Kirschpflaume (bei uns oft Krüherl, Kriacherl genannt).
Der Name Spilling bezieht sich auf die spindelförmige Fruchtform. Der rote Spilling kann ein Baum mit hoher, breiter Krone werden und trägt regelmäßig schmackhafte Früchte.

Bislang wurde im Naturpark nur ein einziges Exemplar am Grasberg entdeckt, weitere Funde am Fuchsberg bei Ungenach. Erste Belege sind bereits aus der Römerzeit.

Der Spilling ist die Streuobstsorte des Jahres 2019. (ARGE Streuobst)

Spilling-Marmelade

Zutaten:
1,5 kg Spillinge
500 g Gelierzucker 3:1
1 Stk. Vanilleschote, 1 TL Zitronensäure
etwas Rum

Zubereitung:
Die Früchte in Stücke schneiden und in einen großen Topf geben, Gelierzucker und Zitronensäure hinzufügen und mit dem Pürierstab fein zu Mus verarbeiten. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen und in das Fruchtmus rühren. Die Marmelade mit der Vanilleschote aufkochen und auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln lassen.
Gelierprobe machen: dazu 1 TL der Marmelade auf ein kaltes Teller tropfen. Wird sie innerhalb von Sekunden zu Gelee, ist die Marmelade fertig. Die Vanilleschote entfernen und die brennheiße Konfitüre abfüllen.

Punze

Name:	**Punze**
Ø Größe Frucht:	27 mm lang 28 mm breit 27 mm dick
Ø Größe Blatt:	71 mm lang 50 mm breit
Ø Größe Stängel:	18 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	Ende Juli - Anfang August
Aussehen:	blau, kugelige Frucht, leicht bereift Stängel und Trieb kahl

Die Entstehung der Rundpflaumen, bei uns durch die Punze (*Prunus rotunda*) vertreten, ist noch nicht ganz klar.

Der Trieb ist kahl, das Blatt fast rundlich. Die Frucht ist rund und blau, Kern flach und rund (erinnert an eine Münze).

Die Punze ist ideal für Kuchen, da das Fleisch beim Erhitzen nicht säuerlich sondern noch süßer wird.

Belege von der Punze wurden in Schörfling und Weyregg gefunden.

Ursula's Scharfe Punze

Zutaten:
Punzen, Chili, Pimentkörner, Curry
(nach Geschmack: Rosmarin, Basilikum und Thymian)
Rohrzucker und Kräutersalz

Zubereitung:
Punzen entsteinen und die Früchte erhitzen. Wasser oder Hydrolat sehr sparsam oder nur zugeben, wenn die Früchte wenig Saft geben. Ständig rühren, damit sich die Masse nicht am Topfboden anlegt. Chili frisch oder getrocknet, klein geschnitten zugeben, Pimentkörner andrücken und mitsieden.
Mit Rohrohrzucker, Kräutersalz und Curry abschmecken. Nach Wunsch kann auch mit Rosmarin, Thymian und Basilikum aromatisiert werden.
Sauce durch ein Sieb passieren, noch einmal aufkochen, heiß in sterile Behältnisse abfüllen und dunkel und kühl lagern. Je nach Konsistenzwunsch kann auch mit Agar Agar und etwas Honig weiter eingedickt werden.

Die „Scharfe Punze" schaffte es ins Finale des Ideenwettbewerbs „innovate4nature" vom WWF Österreich.

Ziparte

Name: **Ziparte** *(vulgo Ziberl)*

Ø Größe Frucht: 23 mm lang 22 mm breit 22 mm dick
Ø Größe Blatt: 65 mm lang 38 mm breit
Ø Größe Stängel: 13 mm

Blütezeit: April
Reifezeit: Anfang August

Aussehen: Trieb ist kahl, blaue kugelige Frucht, Kern geht nicht vom Fleisch

Die Ziparte *(Prunus prisca)* kommt eher an der Traunseeseite vor (auch im oberen Mühlviertel und am Bodensee).

Sie dürfte das Ergebnis einer Kreuzung zwischen Echter Krieche und Kirschpflaume sein.

Erste Funde sind bis zur Steinzeit datiert - sie dürfte damit auch zu den ältesten Pflaumenarten zählen.

Die leicht aromatisch-süßen Früchte hängen fast wie Trauben gebündelt am Baum und sind gut zum Naschen!

Belege der Ziparte wurden in Neukirchen, in Altmünster und in Steinbach gefunden.

Ziberl-Chutney

Zutaten:
600g Ziparten (Ziberl), 300g gelbe Paprika
2 Stk rote Zwiebeln, 2 Stk Chilischoten
1 Stk Ingwer (daumengroß), 1 EL Senfkörner
2 EL Currypulver, 300 ml weißer Balsamico
230g Rohrzucker, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss, Salz

Zubereitung:
Früchte entkernen und das Fruchtfleisch würfeln, ebenso den Paprika, Zwiebeln fein hacken. Chilischoten in feine Streifen schneiden, Ingwer fein würfeln.
Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten.

Ziberl und Paprika, Chilistreifen, Ingwer und Senfkörner dazugeben und mitrösten. Zucker und die restlichen Gewürze unterrühren und mit dem Essig ablöschen.
Chutney bei geringer Hitze köcheln, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht.

Zwispitz

Name:	**Zwispitz** *(vulgo Zipachtl)*
Ø Größe Frucht:	28 mm lang 20 mm breit 20 mm dick
Ø Größe Blatt:	59 mm lang 29 mm breit
Ø Größe Stängel:	13 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	Ende Juli - Anfang August
Aussehen:	Stängel behaart, geht nicht vom Kern Fruchtanordnung auch paarweise

Die Rotzwetschke und die Kirschpflaume haben sich vermutlich zum Zwispitz (*Prunus bisacuminata*) gekreuzt. Dieser wird

von den Baumbesitzern oft auch als "Zipachtn" bezeichnet.

Der Trieb ist schwach behaart. Auffällig ist die schmale, doppelt zugespitzte, stark bereifte, blaue Frucht, die nicht vom Kern geht. Diese Doppelspitzigkeit spiegelt sich auch im Kern wieder - daher der Name.

Der Zwispitz ist mit einer Baumhöhe von max. 4 Metern die kleinwüchsigste Pflaumenart.

Belege vom Zwispitz wurden nur in Weyregg und Steinbach gefunden.

Zwispitz Sirup

Zutaten:
700 g Zwispitz
1/4 l Wasser
ca. 500 g Kristallzucker

Zubereitung:
Zwispitz mit 1/4 Liter Wasser zum Kochen bringen. So lange köcheln lassen, bis ein Mus entsteht. So trennt sich das Fruchtfleisch leicht von Kern und Schale. Das Mus durch eine Flotte-Lotte laufen lassen. Damit auch wirklich alles weg ist, was man nicht im Sirup haben will, sollte das Mus noch durch ein feines Sieb laufen. Restfruchtmasse abwiegen und genau die gleiche Menge Kristallzucker dazugeben. Der Sirup wird nochmals aufgekocht und noch heiß in Flaschen abgefüllt.

Echte Krieche

Name: **Echte Krieche** *(vulgo Kriachal)*

Ø Größe Frucht:	28 mm lang 27 mm breit 26 mm dick
Ø Größe Blatt:	57 mm lang 30 mm breit
Ø Größe Stängel:	8 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	August
Aussehen:	Trieb behaart leicht bereift

Die Echte Krieche (*Punus insititia*) ist vermutlich um einiges älter als die uns bekannte Echte Zwetschke und damit un-

sere Urpflaume. Das belegen Funde von Steinkernen aus der Bronzezeit, die im Zuge von Grabungen an den Pfahlbaustätten in der Schweiz und in Weyregg gefunden wurden.

Der Trieb der „Echten Krieche“ ist samtig behaart, die Frucht blau und kugelig. Das Fruchtfleisch ist gelb, wird bei Überreife aber rot und geht schwer vom Kern.

Belege der Echten Krieche finden sich in Schörfling, Weyregg, Steinbach und im Raum Altmünster.

Die Echte Krieche eignet sich besonders gut zum Schnapsbrennen. Sie ist die Frucht, aus welcher auch der slawische „Sliwowitz“ gebrannt wird.

ang'setzte Kriachal

Zutaten:
800 g frische Kriachal
350 g Kandiszucker
1 EL Zimt
1/2 Päckchen Zitronenschale
0,7 l Wodka

Zubereitung:
Kriachal gewaschen, halbiert und entkernt in ein ausreichend großes Einmachglas geben. Kandiszucker, einen EL Zimt und 1/2 Päckchen Zitronenschale dazugeben und mit Wodka auffüllen. Luftdicht verschließen und gut durchschütteln. Dunkel, kühl lagern und mit einem Tuch bedecken. 6 - 8 Wochen warten, bis der Likör gut durchgezogen ist. Zum Auflösen des Zuckers ein bis zwei mal pro Woche gut durchschütteln. Den Likör durch einen Filter gießen und abfüllen.

Pemse

Name:	**Pemse** *(vulgo Pams'n)*
Ø Größe Frucht:	34 mm lang 33 mm breit 31 mm dick
Ø Größe Blatt:	70 mm lang 40 mm breit
Ø Größe Stängel:	13 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	August
Aussehen:	gelb-bräunliche Frucht, schwach bereift, mit roten, später dunklen Tupfen,

Der Name leitet sich vom mundartlichen „pamstig-bomstig" für wulstig, dick ab. Wegen der merkwürdigen Fruchtfarbe

bekam sie vom Botaniker Werneck den Begriff „versicolor“ (bunt) beigefügt. Sie wird als sogenannte Halbzwetschke im System eingeordnet.

Die Pemse hat einen ungewöhnlich ausgeprägten Duft, sie trägt regelmäßig und reich. Ihr Sommertrieb ist behaart, was auf eine Nähe zur echten Kriecherlverwandtschaft schließen lässt.

Im Naturpark wurde nur in Weyregg ein Baum mit Pemsen gefunden, ein weiterer Fund stammt aus Neißing bei Seewalchen.

Ursula‘s Rotwein-Balsamico Pemse

Zutaten:
1 kg Pemsen entsteint
200 g weißer Kandiszucker
200 ml trockener Rotwein
200 ml Kriecherlhydrolat
100 ml Apfelbalsamico
1 Zimtstange, 3 Gewürznelken
1 Sternanis, wenn vorhanden

Zubereitung:
Zucker im Hydrolat auflösen und mit den Gewürzen aufkochen. Von der Hitze nehmen und Rotwein und Balsamico zugeben. Die entsteinten Pemsen in den abkühlenden Sud einlegen und eine Stunde ziehen lassen. Daraufhin die Pemsen im Sud bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und sofort in sterile Gläser füllen. Die Früchte möglichst kurz erhitzen, da sich die Haut sonst sehr schnell von den Früchten löst.

Schmeckt gut zu Wild, aber auch als herbere Zugabe zu Germ- oder süßen Griesknöderln. Dieser Rotwein-Balsamicosud passt auch zu allen anderen Zwetschken und Primitivpflaumen.

Bidling

Name:	**Bidling**
Ø Größe Frucht:	43 mm lang 35 mm breit 36 mm dick
Ø Größe Blatt:	80 mm lang 43 mm breit
Ø Größe Stängel:	11 mm
Blütezeit:	April
Reifezeit:	August
Aussehen:	ähnelt einer Marille

Rätselhaft ist die Entstehung des Bidlings (*Prunus domestica* subsp. *praecox)*, der "marillenartigen Zwetschke": Der Trieb ist kahl, die Frucht gelb und länglich ("Eierpflaumen") mit einem süßweichen Fruchtfleisch.

Auch der Kern ist länglich, aber nicht wie bei der Zwetschke mandelartig-halbmondförmig sondern mehr rundlich-sackförmig.

Er kommt vorwiegend im Traunviertel aber auch in Niederösterreich vor und wird wie die Marille verwendet.

Belege vom Bidling fanden wir auf der Großalm und In der Point, sowie in Seewalchen.

Bidling siaß-sauer

Zutaten:
1 kg Bidling
200 ml Wasser
10 Stk Gewürznelken
1 TL Senfkörner
500 ml Mostessig
300 g Honig
1 Stk Zimtstange
Salz

Zubereitung:
Verkochen Sie alle Zutaten zu einem Gewürzsud, den Sie 1 Stunde ziehen lassen, bevor Sie die in Gläser gefüllten Fruchtstücke mit dem kochendheißen Sud übergießen.

Die Gläser werden sofort verschlossen. Lassen Sie den Bidling siaß-sauer 2 Monate reifen und servieren Sie sie gut abgetropft zu Pasteten, kaltem Fleisch und Käse.

Aus der Welt der Zwetschke

Die Zwetschke kann noch viel mehr", verrät uns die Natur- und Landschaftsvermittlerin Ursula Asamer im Gespräch über ihre neue Naturerlebnisführung **„Alles Powidl im Zwetschkenreich"**. Sie verrät uns ihre philosophisch-spirituellen und volksheilkundlichen Betrachtungen und weist auch auf weitere Nutzungsmöglichkeiten der Zwetschke hin.

Der Zwetschkenbaum *(Prunus domestica)* aus der Familie der Rosengewächse wird seit jeher **als Glücksbringer** angesehen. **Als Heiratsorakel** dienten Zwetschkenzweige. Diese wurden mit Namenszetteln der gewünschten Bräutigame versehen und derjenige, der als Erster blühte, wurde gewählt. Auch für Geburtsprophezeiung wurden Zwetschkenzweige genützt.

Astrologische Zuordnung der Zwetschke:

Venuspflanze: für die allumfassende Liebe
Mondpflanze: für das weiße Licht der Blüten

Die Pflaume und auch ihre Verwandten stehen für **Weisheit, für Glück, Erneuerung, Vergänglichkeit, Unberührtheit und die Sexualität.** Ein jungfräuliches Mädchen wurde als Pflaume bezeichnet und nach der ersten Nacht mit einem Mann als „Zweite Pflaumenblüte".
Der Zwetschkenbaum wurde für vielerlei Verwendungen daher **immer in Hausnähe** gepflanzt. Man brachte über Türen und Fenstern Zweige an, die negative Energien vom Haus fernhalten sollten.

In der **Volksheilkunde** wirken die Früchte des Zwetschkenbaumes krampflösend, kühlend und auch fiebersenkend. Wir kennen die Wirkung von eingeweichten Dörrzwetschken zum Wohl für unsere Verdauung. Die Zwetschken tragen zur Entgiftung unseres Körpers bei und können rheumatische Beschwerden lindern (auch äußerlich mittels Einreibung).

In der Bachblütentherapie kennen wir die Blüte Cherry Plum von der Kirschpflaume. Diese Essenz hilft Ängste zu verstehen und diese aufzulösen. Auch hier haben wir eine abkühlende Wirkung für Menschen, die Angst haben, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren und zu Hysterie neigen. Die Blüte schafft Ordnung im Seelenchaos und unterstützt dabei, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und gibt die Kraft, diese auch zum Ausdruck bringen zu können.

Die Blüte der Gelassenheit für Menschen, die überempfindlich bei Einflüssen von außen reagieren.

Die Seelenbotschaft des Zwetschkenbaumes:
Liebe Dein Weinen und Dein Lachen!

Spirituelles Räuchern von Zwetschkenholz. Hitzigen und rasch in Wut geratenden Menschen hilft der Zwetschkenbaum einen Ausgleich zu finden. Er kühlt und entspannt sehr stark. Er löst Verhärtungen, macht weich und durchlässig. Hildegard von Bingen bezeichnete ihn daher als Zornesbaum.

Diese Räucherung ist ideal für Abende auf der Terrasse oder dem Balkon nach sehr heißen Sommertagen. Die Räucherstoffe kühlen aber auch Wohnräume und bewahren vor allzu hitzigen Diskussionen. Die Räucherung der Zwetschkenbaumrinde ist glücks- und gesundheitsbringend.

Kosmetisch kommen Zwetschkenhaarwasser aus Rinden und Blätterasche zur Anwendung. Dazu schrieb Hildegard von Bingen: „Wenn dein Kopf schuppig ist und welkt, wasche ihn oft mit dieser Lauge und er wird schön sein und viele Haare hervorbringen."

Auch für die Zahnpflege kommt Zwetschkenbaumrinde als Zahnpaste zum Einsatz. Sie wirkt entzündungshemmend bei irritiertem Zahnfleisch.

Als **Färbepflanze** kann man aus der Rinde des Zwetschkenbaumes orange, graue oder schwarze Farbtöne gewinnen.

Holzliebhaber schätzen das Zwetschkenholz als Bildhauermaterial wegen der schönen Zeichnung und der intensiven Färbung. Drechsler und Holzbildhauer schaffen daraus Schüsseln, Löffel und andere Haushaltsgegenstände wie auch Kunstwerke. Selbst im Instrumentenbau kommt Zwetschkenholz zum Einsatz.

Die Zwetschke kann viel! Ich lade Sie ein, diesen Reichtum zu entdecken.

Ursula Asamer †

Auf dem Laufsteg ins Zwetschkenreich

Die Ausstellung zeigt die vielfältigen und artenreichen Lebensräume des einzigen Naturparks im Salzkammergut und einige Menschen und Bewirtschafter bei ihrer Aktivität und ihrem Lieblingsplatz im Naturpark. Immer tiefer dringt der Besuchende in den zwetschkenreichen Naturpark zwischen Attersee und Traunsee ein und erfährt alles rund um die Zwetschke und ihre artverwandten Urzwetschkerl wie Bidling, Echter Krieche, Pemse, Punze, Spilling, Rotzwetschke, Ziparte und Zwispitz.

Eine heimische Superfrucht im Fokus

Die BesucherInnen erleben die Zwetschke aus verschiedenen Blickwinkeln und staunen über die vielseitigen Facetten der heimischen Superfrucht. Wussten Sie übrigens, dass bereits die Pfahlbauer die Echte Krieche nutzten? Woher stammt die Zwetschke ursprünglich und seit wann wurde sie bei uns kultiviert? Wussten Sie, dass die Dörrzwetschke schon im Weltall war?

Diese und weitere Fragen, sowie verblüffende Antworten begleiten Sie am „Laufsteg ins Zwetschkenreich".

Bei der Konzeption und Ausführung wurde sehr gewissenhaft auf Barrierefreiheit geachtet. So können Menschen mit Gehbehinderungen (Rollstuhlfahrer) und seh- und gehörbeeinträchtigte Menschen diese Ausstellung selbständig besuchen.

Das Ausstellungsmobiliar in der Naturpark-Infostelle ist, genauso wie das öffentliche Gebäude des Dorfzentrums Steinbach, für Menschen mit Gehbehinderungen befahrbar. Dazu gibt es auch barrierefreie Toiletten im Erdgeschoss des Gebäudes und ausgewiesene barrierefreie Parkplätze.

Zitate aus dem Gästebuch:

„Eine ganz wunderbare Ausstellung! Wir empfehlen sie weiter und kommen bestimmt irgendwann mal wieder!" Petra und Marc aus Dortmund

„Das Zwetschkenreich ist reich an Information, wunderbar für alle Altersstufen aufbereitet, spricht alle Sinne an und macht Lust auf Zwetschke. Gelungen!" Theresa, Regina, Philip, Leopolt

„Wir waren sehr beeindruckt von diesem Reich der Zwetschke. Werden uns beim

nächsten Besuch bestimmt wieder Anregungen holen. Gut gemacht!" Christa und Bernhard aus Passau

„Besonders gefallen haben uns die Tierfellstimmen, die Rezepte und die Zwetschkenmodelle. Vielen Dank und bis bald." Verein MoBet

„In einem kleinen Ort wie Steinbach am Attersee eine Ausstellung gemeinsam mit meinem behinderten Sohn besucht, die ihresgleichen sucht!!! Einzigartig aufbereitet mit viel Sinn und Verstand für die „Sache" selbst: die Zwetschke. Für Kinder entsprechend aufbereitet: interaktiv, mit viel Witz und Verstand und dem Wissen um das, was Kinder interessiert. Auch Erwachsene können noch eine Menge lernen. Danke für eine genussvolle Stunde." Andrea mit Mathias aus Wien

Bei den Kindern finden vor allem die kugeligen Fruchtmodelle, die blubbernde Wassersäule und die „geräuschvollen" Tierfelle großen Anklang.

Erwachsene staunen über die vielfältigen Lebensräume, in die man audiovisuell eintauchen kann und das Modell eines typischen Salzkammergut-Dörrhüttl´s.

„Auf dem Laufsteg ins Zwetschkenreich“

multimediale, interaktive und barrierefreie Dauerausstellung
Eintritt frei. Führungen auf Anfrage

Steinbach 5 · 4853 Steinbach am Attersee · naturpark@attersee-traunsee.at
Aktuelle Öffnungszeiten erfahren Sie unter

www.zwetschkenreich.at