



Pruimen

De pruim is een steenvrucht die met name bekend is door het eten in ongedroogde vorm. De pruim is in gedroogde vorm één van de populairdere zuidvruchten. De gedroogde pruimen van tegenwoordig komen met name uit de Verenigde Staten, maar deze pruimen kennen hun oorsprong uit Frankrijk, vanwaar ze ook nog de naam dragen; D'Agen. In het Zuid-Westen van Frankrijk is inderdaad de bodem perfect voor het groeien van pruimen. De Fransman Louis Pellier was op zoek naar goud in Amerika, maar toen dit tegenzat wijzigde hij zijn ambities en legde hij diverse pruimenplantages aan. De VS zijn nu verantwoordelijk voor zo'n 70-80% van de wereldwijde pruimen productie, gevolgd voor Frankrijk. Echter zijn Chili en Argentinië ook sterk in opkomst. Een pruimenboom brengt na 5-6 jaar zijn eerste goede vruchten voort. Als de boom goed verzorgd wordt kan hij dit zo'n 30 jaar volhouden met een jaarlijkse productie variërend van 70-140 kilo (vers). De pruimen worden machinaal geoogst door hard aan de boom te schudden. Direct na het oogsten worden de pruimen gewassen en in droogtunnels gebracht. Voor 1 kilo gedroogde pruimen is 3-4 kilo verse pruimen nodig. De gewenste hoeveelheid vocht van pruimen bij verkoop is tussen de 24% en 35%. Over het algemeen geldt, hoe meer zon, des te beter de kwaliteit.



Land van herkomst

Amerika, Frankrijk, Chili

Voedingswaarden

Gedroogde vruchten hebben een gemiddeld hogere voedingswaarde dan niet gedroogde vruchten. Dit komt doordat het vocht eraan onttrokken is en al de vezels en vitamines in de vrucht achterblijven. Pruimen bevatten een gezond hoog gehalte aan vitamine A, in de vorm van beta-caroteen. Beta-caroteen werkt als een vetoplosbare antioxidant die ervoor zorgt dat schadelijke invloeden op onze cellen in het lichaam, afgestoten worden en dus geen kwaad kunnen aanrichten. Daarnaast bevatten pruimen een noemenswaardig gehalte aan kalium wat door middel van natuurlijk voedsel in wordt genomen een bloeddrukverlagende werking kan hebben.

Overig

Pruimen staan bekend om hun laxerende werking. Door de hoge hoeveelheid aan anti-oxidanten zijn Amerikaanse onderzoekers van mening dat pruimen een preventieve werking kunnen hebben bij kanker. Echter mensen met nierstenen moeten voorzichtig zijn met het nuttigen van grote hoeveelheden pruimen.