

Äpfel- Lecker und gesund



Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle [Mineralstoffe](#) wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Er ist gut zu Zähnen und Darm, Trauben- und Fruchtzucker liefern schnell Energie.

20.000 Apfelsorten weltweit

Die Statistiker wissen es wieder einmal genau: 17 Kilo jener Frucht, die als goldener Zankapfel zum Trojanischen Krieg führte, isst jeder Deutsche jedes Jahr. Elf Liter Apfelsaft rinnen jährlich durch deutsche Kehlen. Weltweit gibt es 20.000 Apfelsorten, aber nur ein Bruchteil, rund 1.000, wachsen in Deutschland. Und nur vier gängige Apfelsorten decken rund 70 Prozent des europäischen Apfelmarktes ab. Rund 945.000 Tonnen Äpfel wurden im vergangenen Jahr in der Bundesrepublik geerntet.

Den großflächigen Apfelanbau, so wie wir ihn heute kennen, haben die Römer eingeführt, denn sie beherrschten die Kunst des Pfropfens, eine Veredelungsmethode. Ursprünglich stammt er aus Asien, wahrscheinlich dem Kaukasus und Himalaya. Seit dem 6. Jahrhundert hat man Äpfel in Mitteleuropa bewusst angebaut; seit dem 16. Jahrhundert wurde der Apfel dann auch zu einem Wirtschaftsgut und im 19. Jahrhundert begann die gezielte Züchtung.

Äpfel haben einen hohen Nährwert

"An apple a day keeps the doctor away." Übersetzt heißt dieser bekannte Spruch etwa "Ein Apfel am Tag - Arzt gespart!". Tatsächlich steckt viel Nährwert in der Frucht mit dem irreführenden lateinischen Namen "Malus", zu deutsch Übel, Leid und Unheil. Der Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, zu erwähnen ist vor allem [Kalium](#), das den Wasserhaushalt reguliert, und [Eisen](#). Auf Grund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt er als so genannte Zahnbürste der Natur. Was er besonders gut kann - er reguliert die Darmtätigkeit. Er enthält wichtige Vitamine wie

- Provitamin A
- die Vitamine B1, B2, B6, E und C

- [Niacin](#) und [Folsäure](#)

Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt. Wissenschaftliche Untersuchungen geben außerdem Hinweise, dass Apfelesser seltener an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden. Das wird auf die sekundären Pflanzenstoffe im Apfel, die so genannten Katechine, zurückgeführt. Die in der Frucht enthaltenen [Flavonoide](#) und Carotinoide scheinen das Krebsrisiko zu mindern und haben eine antioxidative Wirkung im Organismus.

Vitamine sitzen in der Schale

Stimmt! Bis zu 70 Prozent der Vitamine sind in Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Die Schale ist zudem reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen. Zwischen 5 und 35 Milligramm Vitamin C - je nach Sorte stecken in der Schale. Und sogar das Kerngehäuse ist noch wertvoll: es enthält [Jod](#).

Wichtig für Apfelbaumbesitzer: Früchte, die in der Sonne hängen, enthalten deutlich mehr Vitamine als solche, die im Schatten wachsen. Dank der reichlichen Vitamine im Apfel, kann sich dieser auch als Teil einer Diät eignen.

Äpfel: Stark gespritztes Obst

Hier beißt man in den sprichwörtlichen sauren Apfel. Pilzkrankheiten wie der Apfelschorf oder der Apfelmehltau und Parasiten wie der Apfelwickler setzen Braeburn, Gala, Golden Delicious, Jonagold und Granny Smith sowie allen weiteren Verwandten erheblich zu. Für einen gesicherten Ertrag bleibt den Obstbauern oft nur der Griff zu chemischen Mitteln. Nach Informationen der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft(CMA) bleiben "etwaige Rückstände dabei weit unter den festgelegten Grenzwerten".

Durch einfaches Abwaschen mit Wasser und Abreiben mit einem Handtuch lassen sich sowohl Großteile der Ablagerungen von Umweltschadstoffen aus der Luft als auch Rückstände aus der Schädlings- und Krankheitsbekämpfung mühelos beseitigen. Wer ganz sicher sein will sollte sich für Äpfel aus biologischem Anbau entscheiden. Im ökologischen Anbau ist die Anwendung von synthetischen Pestiziden verboten. Pilzkrankheiten dürfen jedoch mit Kupfer- und Schwefelpräparaten bekämpft werden. Nützlinge oder Lockstoffe ersetzen die Bekämpfung von schädlichen Insekten durch Insektizide.

Der Apfel ist ein altes Hausmittel

Und was für eines! Der Apfel ist **das** Hausmittel bei [Durchfall](#), wenn man einen rohen, mit der Schale geriebenen Apfel isst. [Apfelessig](#) lindert Hals- und [Rachenentzündungen](#), wenn man 1 Glas heißes Wasser, 1 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Apfelessig schluckweise trinkt. Oder man isst einen gebratenen Apfel mit Honig - hilft bei Heiserkeit. Ein Apfel vor dem Schlafengehen verhindert Schlafstörungen, ein Apfel am Morgen hilft beim Wachwerden. Schwangerschaftsübelkeit am Morgen wird durch das Essen eines Apfels

vor dem Aufstehen vermieden.

- **Wer nervös ist, sollte sich Apfeltee zubereiten:** Ein ungeschälter Apfel in Scheiben geschnitten, mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und zwei Stunden ziehen lassen, ergibt einen Apfelfruchttee.
- **Für eine reine und zarte Haut sollte man die Apfelmassage versuchen:** Ein geschälter Apfel wird gerieben und mit etwas Honig verrührt, die Mischung bis zu 20 Minuten einwirken lassen und vorsichtig abwaschen.
- **Und last but not least - der Apfel reinigt die Zähne:** Der Apfel hat mit seinen Fruchtsäuren und Ballaststoffen einen stark reinigenden Effekt für die Zähne und funktioniert daher für die Zahnreinigung zwischendurch ebenso gut wie ein [Kaugummi](#).

Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/apfel>

Apfelsorten - eine kleine Warenkunde

Kleine Apfelsortenkunde

Weltweit gibt es rund 20.000 Apfelsorten, von denen über 1.000 in Deutschland wachsen. Sie lassen sich grob in Sommer-, Herbst- und Winteräpfel einteilen.

Zu jeder Jahreszeit erhältlich:

- **Sommeräpfel:** Erstere reifen im Juli/August und eignen sich nicht zum Lagern. Zu ihnen gehören zum Beispiel der Klar- oder Augustapfel, James Grieve und Gravensteiner.
- **Herbstäpfel:** Nach der Saisonöffnung für [Äpfel](#) lassen sich ab September bis Anfang November die klassischen Herbstäpfel genießen. Bei ihnen, beispielsweise der Renette oder Alkmene, fallen Pflück- und Genussreife zusammen, d. h., man muss sie nicht mehr ausreifen lassen und kann sie gleich essen oder verarbeiten.
- **Winteräpfel:** Auch Winteräpfel wie Boskop, Bohnapfel oder Boikenapfel werden im Herbst geerntet, doch sind sie noch nicht gleich genussreif. Erst nach ein paar Wochen Lagerung sind sie ausgereift und schmecken vollaromatisch. Zwar lassen sich jederzeit auch Elstar, Braeburn, Idared und andere kaufen, doch handelt es sich hierbei um spezielle Züchtungen oder Importe.

Typisches Aroma

Die regionalen Sorten, die man meist auf den regionalen Märkten oder Hofläden findet, weisen dagegen je nach Herkunft ein typisches Aroma aus, das auch der Laie leicht erschmeckt. So schmeckt ein Aargauer Jägerapfel vom Hochrhein völlig anders als etwa nordschleswige Gravensteiner oder der Rote Triersche Weinapfel. In Deutschland werden am häufigsten Golden Delicious, Jonagold, Elstar, Cox [Orange](#), Boskop, RubINETTE, Gala und Braeburn gekauft.

Boskop besitzen eine raue, matte Schale, meist dunkelrot oder trüb orange gefärbt. Gepflückt werden die großen Früchte ab Ende September und sind von Dezember bis April genießbar. Das saftige Fruchtfleisch wird mit der Zeit mürbe. Boskop schmecken herbsäuerlich und intensiv fruchtig, daher sind sie vor allem zum Backen und Kochen geeignet.

Golden Delicious weisen dagegen nur eine leichte Säure auf und haben ein saftig-süßes Aroma. Das weiß-gelbliche, knackige Fruchtfleisch wird später weich. Der grün-gelbe Apfel ist von Mitte September bis Mitte Oktober pflückreif und bleibt bis in den Mai genussreif.

Um Kreuzungen mit Golden Delicious handelt es sich bei **Elstar, Gala, Jonagold** und **RubINETTE**. Erstere zeichnen sich durch ihren intensiv aromatischen Geschmack mit einem ausgewogenen Zucker-Säure Verhältnis aus. Die dünne Schale der kleinen bis mittelgroßen Früchte ist gelb mit hellroter Deckfarbe. Auch Elstar kann man bis Mai genießen, während RubINETTE erst im Oktober geerntet werden und die Genussreife nur bis Januar währt. Die runde bis kegelförmige RubINETTE besitzt eine gelbe Schale, die leicht verwaschen bis leuchtend rot gestreift ist. Der Stiel ist auffällig lang. Ihr gelbliches, saftiges Fruchtfleisch schmeckt ausgewogen und gehaltvoll.

Mehr zum Thema:

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/apfelsorten-eine-kleine-warenkunde>

Äpfel - zu jeder Tageszeit genießbar

Saft, Mus, Kuchen und Gelee sind wohl die bekanntesten Produkte aus Äpfeln, der Deutschen liebstes Obst. Daneben gibt es aber eine ganze Menge mehr, was sich daraus herstellen lässt. Ihr Tag beginnt richtig gut mit einem selbstgemachten **Müsli**: Weichen Sie Haferflocken über Nacht mit der dreifachen Menge Wasser ein. Geben Sie geraffelten Apfel, etwas Zitronensaft, Honig sowie Milch und geriebenen **Nüsse** darüber.

Apfel zum Mittag

Mittags schmeckt dann ein **Fenchel-Apfel-Risotto** für das Sie vier in feine Scheiben geschnittene Fenchel und eine **Zwiebel** in Olivenöl anbraten. Nach der Zugabe von drei geachtelten Äpfeln, Salz und Pfeffer lassen Sie alles zehn Minuten garen. Vor dem Servieren gekochten Reis untermischen und alles mit **Parmesan** bestreuen.

Eine wahre Delikatesse ist **Ziegenkäse auf Apfel**: 50 g Butter mit Eigelb cremig rühren, ein Esslöffel geröstete und gehackte Pinienkerne, Paniermehl, Salz und weißen Pfeffer untermischen. Zwei Ziegenkäse werden halbiert und mit der Masse bestrichen, dann bei 250° C Oberhitze wenige Minuten goldgelb gebacken.

20 g Butter und ein halber Teelöffel Honig in einer Pfanne kurz aufschäumen lassen, einen großen, in Scheiben geschnittenen Apfel hineinlegen und mit einem Teelöffel **Apfelessig** ablöschen. Das Obst wird glasig gedünstet und nun auf die Teller gelegt. Darauf kommen die warmen Käsehälften, die mit gerösteten Pinienkernen und frischen Kräutern dekoriert werden können.

Apfel am Abend

Für den Fernsehabend dürfen es dann **getrocknete Apfelringe** sein. Entfernen Sie mit einem Apfelausstecher Stiel, Kernhaus plus Blüte und schneiden Sie den Apfel in dünne Ringe. Zum Trocknen können Sie die auf einer Schnur aufgefädelten Scheiben zum Beispiel über eine Heizung hängen.

Wer im Backofen trocknet - bei etwa 50° C und Umluft - sollte die Tür einen Spalt offen lassen. Am besten eignet sich allerdings ein Dörrapparat, den es für ca. 100 Euro im Handel gibt. Fertig ist die gesunde Knabberware, sobald sie eine ledrige Konsistenz aufweist. Aufbewahrt werden die Trockenfrüchte dunkel und in dicht schließenden Gläsern.

Apfel als Geschenk

Eine raffinierte Würze für Reis, Käse, Fleisch oder Fisch ist ein Apfelchutney: Raspeln Sie ein Kilogramm Äpfel grob, würfeln Sie sieben Tomaten und eine Zwiebel. Schneiden Sie vier Esslöffel kandierten [Ingwer](#) klein und mörsern Sie zwei [Nelken](#) und drei getrocknete Chilis. Geben Sie 200 g Rosinen, 600 g Zucker, 0,5 l Apfelessig und zwei Esslöffel Salz dazu. Die gemischten Zutaten lassen Sie nach dem Aufkochen für 1,5 Stunden leicht köcheln. Das gelierende Chutney füllen Sie heiß in Gläser, die Sie dann verschließen.

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/aepfel-zu-jeder-tageszeit-geniessbar>