



Mit dem Apfel hing alles an

Kaum eine andere Frucht spielt in christlichen Überlieferungen, antiken Sagen, heidnischen Mythen und dem überlieferten Volksglauben so eine bedeutende Rolle wie der Apfel: Der Apfel steht unter anderem für Liebe, Schönheit, Macht, Versuchung, betörenden Geschmack und natürlich für Gesundheit. Einst verführte Eva Adam zum Biss in den Apfel der Versuchung. Und mit der Vertreibung aus dem Paradies begann die Geschichte der Menschheit...

Einfach mit ihm und zubeißen

Der Sündenfall sollte dem Menschen wegs davon abhalten, Äpfel zu essen. Die Inhaltsstoffe des Apfels sind wertvoll für die Gesundheit, denn der tägliche Genuss des Apfels liefert wichtige Nährstoffe. Äpfel sind reich an Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen, die als Bestandteil einer gesunden Ernährung unentbehrlich sind. Der Genuss von mindestens einem Apfel am Tag kann deshalb Krankheiten vorbeugen und die allgemeine Immunabwehr stärken. Äpfel enthalten kaum Eiweiß und Fett, dafür aber viele Ballaststoffe und Mineralien sowie den Energielieferanten Fruchtzucker – und das alles handlich verpackt: Einfach mitnehmen und zubeißen, ein Apfel ist der ideale Snack für zwischendurch!

Welche Sorte darf es sein?

Die Zahl der Apfelsorten weltweit ist kaum überschaubar. In Deutschland werden derzeit etwa 20 Sorten professionell angebaut. Dabei sind heute andere Sorten modern als noch vor 20 oder 30 Jahren. Und das liegt nicht daran, dass die „alten Sorten“ schlechter sind. Vielmehr haben sich die Ansprüche der Verbraucher an Textur, Geschmack und Haltbarkeit der Früchte sowie auch die Anforderungen des modernen Anbaus verändert. Die Geschmacksvielfalt ist dennoch gebrochen hoch. Ob saftig-süß und aromatisch mit festem Abbiss oder ganz so festfleischig und dem vertrauten Geschmack des Apfels, die eigenen Vorlieben entsprechen.

... He mische Apfel

brig

Die volkstümliche Vorstellung ist, dass Adam nach dem Essen der verbotenen Frucht ein Stück davon „im Halse stecken geblieben“. Aus diesem Grund wird der Schildknorpel am Kehlkopf bei Männern heute auch „Adamsapfel“ genannt.

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:



© 2012 Bundesfachgruppe Obstbau
Claire-Waldoff-Str. 7, 10117 Berlin, www.obstbau.org

Mit tollen
Rezepten!

REZEPTE

Apfel-Chutney

ZUTATEN:

800 g eher festkochende Äpfel, 150 g Zwiebeln, 125 g Rosinen, 200 ml Apfelessig, 1-2 EL Speiseöl, 150 g Zucker, 2 TL Salz, 1 daumendickes Stück frischen Ingwer

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen, in Würfel schneiden und mit dem Essig übergießen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und in einem gut portionierten Kochtopf mit wenig Speiseöl anbraten, bis leicht braun entstehen. Dann die Rosinen, den Ingwer zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln, dabei gelegentlich den Deckel öffnen. Chutney zur gewöhnlichen Konsistenz kochen. Nach dem Kochen Gläser füllen. Kühl lagern und innerhalb von ca. drei Monaten verbrauchen.

Apfel-Hähnchen-Ragout

ZUTATEN:

4-5 säuerliche Äpfel, 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Zwiebel, 1/4 Liter trockener Weißwein, 100 ml Sauerrahm, 1 Lorbeerblatt, 2-3 Wacholderbeeren, zwei Zweige frischer Majoran, Salz und weißer Pfeffer, 2 EL Butterschmalz, evtl. 1 EL Mehl, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in 5 mm dicken Würfeln schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin anbraten. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und mit dem Mehl bestäuben. Majoran, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten dünsten. Nun den trockenen Weißwein zugeben und abkochen lassen. Den Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und damit die Soße andicken. Dazu schmecken Basmati-Reis und ein grüner Blattsalat.

Ofen-Schlupfer

ZUTATEN:

600 g säuerliche Äpfel, 5 abbackene Brötchen, 500 g Mandeln, 50 g geriebene Mandeln, 100 g Zucker, 100 ml Schlagsahne, 1 Ei, 1 Zimt, 2-3 EL Rum, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel schälen und in 1 cm dicken Würfeln schneiden. Die abbackenen Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Äpfel schälen und grob raspeln und sofort mit dem Saft der 1/2 Zitrone beträufeln. Dann die Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und gemeinsam mit Mandeln, Zucker, Zimt und Rum unter die Äpfel mischen. Zum Schluss die eingeweichten Brötchen unterheben und die Masse in gebutterte Soufflé-Förmchen füllen. Als nächstes die Sahne mit den Eiern verquirlen und über die Apfelmasse in die Förmchen füllen und einziehen lassen. Die Masse glatt streichen und mit Butterflöckchen belegen. In den kalten Backofen stellen und bei 175 °C ca. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun gebacken ist. Noch warm mit Vanillesoße servieren.