



THEMA

APFELGLÜCK

Der Apfel – ein vielseitiges Powerpaket

Äpfel sind hierzulande das beliebteste Obst: Fast 25 Kilogramm wurden im Jahr 2020/21 pro Kopf verputzt. Denn Äpfel sind einfach köstlich und sie sind gesund. Sie enthalten viele Vitamine (knapp drei Viertel davon in der Schale), Pektin (ein Ballaststoff), über 30 verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, Polyphenole (Farb- und Duftstoffe der Pflanzen) und haben einen hohen Wassergehalt. Außerdem sind sie praktisch, weil man sie einfach mitnehmen kann. Und dank ihrer langen Haltbarkeit und neuester Lagertechnologien sind sie zudem das gesamte Jahr über sehr gut verfügbar. Manche Sorten – die Tafeläpfel – eignen sich besonders dazu, sie frisch zu essen, während andere zum Backen oder zur Most- und Musherstellung verwendet werden. Der Boskoop beispielsweise ist ein klassischer Backapfel, während etwa Santana frisch am besten schmeckt.

Weltweit gibt es etwa 30.000 Apfelsorten, in Deutschland rund 2.000. Diese Vielfalt kommt aber nicht bei uns Verbrauchern an, denn aus wirtschaftlichen Interessen und wegen strenger EU-Vorgaben haben sich in den letzten Jahrzehnten wenige Standardsorten im Handel durchgesetzt. Das sind gar nicht mal die leckersten, sondern die, die hohe Erträge bringen, gut aussehen, eine Mindestgröße erfüllen und gut zu lagern sind. So werden heute nur noch 25 Apfelsorten erwerbsmäßig kultiviert. Das sind bevorzugt süße Äpfel, weshalb Vielfalt und Abwechslung vom Geschmack alter Sorten immer mehr in Vergessenheit geraten sind.

Glücklicherweise hat hier – zumindest vereinzelt – ein Umdenken eingesetzt. Alte Sorten werden wieder angebaut, die Vielfalt der Geschmacksrichtungen kommt zurück. Und mit ihnen entstehen, besonders auf Streuobstwiesen, Lebensräume mit hoher Artenvielfalt, die enorm wichtig für das ökologische Gleichgewicht sind. Außerdem vertragen auch die Allergiker bestimmte alte Sorten wie z. B. Alkmene oder Goldparmäne viel besser. Das liegt an dem höheren Anteil an Polyphenolen, die die allergische Reaktion abmildern können.

Es lohnt sich also, auf die Suche nach der verlorenen Apfel-Vielfalt zu gehen: Sie ist regional und frisch auf Wochenmärkten, in Hofläden oder vor der eigenen Haustür zu finden – wo, das steht unter www.mundraub.org oder www.zehn-niedersachsen.de („Gelbes Band“).



KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind die faserreichen Bestandteile von Pflanzen, z. B. Schalentteile von Getreide, Fäden bei grünen Bohnen. Enthalten sind sie in Obst und Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten. Unser Körper kann aus ihnen zwar keine Energie gewinnen, weil sie größtenteils unverdaulich sind. Wichtig sind Ballaststoffe in unserer Ernährung trotzdem, denn sie haben zahlreiche positive Einflüsse auf unseren Körper.

Man unterscheidet unlösliche Ballaststoffe (vor allem in Vollkornprodukten, Pilzen und Hülsenfrüchten) und lösliche (insbesondere in Obst und Gemüse). Unlösliche Ballaststoffe quellen im Magen auf und sorgen so für Masse, wenn man dazu genug trinkt. Dadurch sättigen sie gut und stimulieren die Darmtätigkeit. Und sie putzen so den Darm wie ein Schwamm. Lösliche Ballaststoffe ernähren unsere lebenswichtigen Darmbakterien und haben damit einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel, den Zuckerstoffwechsel und unser Nervensystem.

Vollkorngetreide und alle Produkte daraus, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Nüsse sind gute Ballaststoffquellen. Weißmehl, Süßigkeiten, Milchprodukte oder Fleisch enthalten dagegen praktisch keine Ballaststoffe.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de

iss dich fit! auch online: www.click-dich-fit.de !
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.



Landeshauptstadt

Hannover

Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SÖRETZ ORGANISATIONSBERATUNG



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Fotos: Soretz, iStock, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2022



THEMA: APFELGLÜCK

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Herbst ist da und mit ihm die Erntezeit. Wir haben wieder heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, auch wenn der Sommer ungewöhnlich trocken war. Es war ein gutes Obst-Jahr, und manche Bäume hängen jetzt noch voll. Ein alter Bekannter unter den heimischen Obstsorten ist der Apfel. Ihn gibt es in einer Vielzahl von Sorten – weltweit sollen es an die 30.000 sein. Als gesunde Zwischenmahlzeit ist der Apfel kaum zu überbieten, aber es gibt auch eine Vielzahl an Rezepten, von süß bis herzhaft, mit denen der Apfel in der Küche glänzen kann.

Manche davon sind etwas in Vergessenheit geraten – zu Unrecht, finden wir: Denn der Apfel schmeckt nicht nur in Süßspeisen, als Gelee oder als Saft, er schmeckt auch in vielen herzhaften Varianten sehr gut. Und das ist ein guter Anlass, die Vielfalt der Sorten wieder zu entdecken. In einem süßen Kuchen bietet ein saurer Apfel einen schmackhaften Kontrast, und zu einem säuerlichen Salat oder herzhaften Speisen passen milde, süße Äpfel. Gute Obsthändler können einem die passende Sorte empfehlen.

Wir stellen Ihnen in diesem Newsletter eine Auswahl an herzhaften Gerichten vor, denn jenseits von Apfelkuchen und Kompott gibt es noch viel zu entdecken!

Lassen Sie sich inspirieren!

Oliver iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS

KARTOFFELPÜREE MIT ÄPFELN

Das Rezept finden Sie unter www.click-dich-fit.de.

APFEL-ZWIEBEL-QUICHE

Gegensätze ziehen sich an

Zutaten: (für 8 Portionen)

Für den Teig:
200 g Vollkornmehl, Weizen oder Dinkel
50 g kalte Butter
30 g Raps- oder Olivenöl
1 Ei
½ TL Salz

Für die Füllung:
400 g Zwiebeln
3 feste, säuerliche Äpfel
200 g Schmand
3 Eier
80 g geriebenen Emmentaler
50 g gehackte Walnüsse
1 TL Raps- oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Vollkornmehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die kalte Butter in Stückchen schneiden und dazugeben, dann das Rapsöl und das Ei. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Das kann einen Moment dauern. Anschließend den Teig für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne einen Teelöffel Rapsöl erwärmen und die Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel Eier und Schmand verrühren, dann Zwiebelringe, Apfelspalten und den Käse dazugeben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und so ausrollen, dass er in eine Spring- oder Tarteform passt. Den Teig in die Form legen und gegebenenfalls anpassen, dann einen etwa 3 cm hohen Rand ausformen.

Die Füllung auf den Teig geben und glattstreichen. Die Quiche für circa 50 Minuten im Backofen backen. Vor dem Aufschneiden kurz auskühlen lassen.

HERZHAFTER BRATAPFEL

Ein Herbstgenuss

Zutaten: (für 4 Portionen)

4 feste, säuerliche Äpfel
2 frische Rote Bete
120 g Ziegenfrischkäse
50 g Walnüsse
20 g Baguette (vom Vortag/altbacken)
5 Stiele Thymian
2 EL Honig
2 TL Olivenöl
1 Zitrone, bio
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Baguette in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Thymian von den Zweigen zupfen und kleinhacken. In einer Schüssel das Brot, Ziegenfrischkäse und Thymian mit einem Esslöffel Honig und einem Teelöffel Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Löffel oder einem Obstausstecher großzügig entfernen. Nun die Füllung auf die Äpfel verteilen. Die gefüllten Äpfel ohne die Apfeldeckel in eine Auflaufform legen und in den Ofen stellen für circa 15–20 Minuten. Die Apfeldeckel erst nach der Hälfte der Backzeit auf die Bratäpfel legen, damit sie nicht verbrennen.

Während die Äpfel im Ofen sind, die Rote Bete schälen. Am besten Handschuhe dafür anziehen, da die Rote Bete stark färbt. Anschließend die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Aus dem restlichen Olivenöl und Honig mit dem Saft der Zitrone ein Dressing herstellen. Auch dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse kleinhacken. Die Rote Beete auf einem Teller verteilen und einen Teil des Dressings darüber geben. Darein jeweils einen Apfel mit Deckel setzen und die Walnüsse darüber verteilen.

APFEL-SELLERIE-CRUMBLE

Streuselkuchen modern

Zutaten: (für 4 Portionen)

400 g Knollensellerie
3 feste Äpfel
200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
200 ml Sahne
150 g Haferflocken
50 g Mehl
75 g Butter
1 EL Rosmarinblätter
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Scheiben abwechselnd in einer Auflaufform schichten. Die Sahne mit dem Rosmarin mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann über die Scheiben gießen und die Auflaufform für circa 45 Minuten in den Ofen geben.

Für die Brösel die Butter schmelzen und mit dem Mehl und den Haferflocken mischen. Die Brösel circa 15 Minuten vor Backende auf der Apfel-Gemüse-Mischung verteilen und knusprig goldbraun backen.

Tipp: Noch würziger wird das Crumble, wenn man die Hälfte der Haferflocken durch Schwarzbrot ersetzt.

Welcher ist der Richtige?

Während Tafeläpfel wie z. B. Elstar mehr Süße haben und roh besonders gut schmecken, zerfallen die meisten beim Backen schnell. Dagegen entfaltet saures Kochobst erst beim Garen sein volles Aroma, weshalb es zum Kochen und Backen besonders geeignet ist. Auch da gibt es Unterschiede: Während es für Kompott und Apfelmus wünschenswert ist, dass die Äpfel beim Kochen zerfallen, ist es für eine Tarte, einen Kuchen oder Bratäpfel schöner, wenn die Apfelfstücke auch nach dem Backen schön bissfest bleiben. Boskoop ist sehr bekannt und bleibt beim Backen fest, ebenso eignen sich z. B. Sorten wie Berlepsch, Jonagold, Cox Orange oder Gravensteiner.

