

# Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



## Tipps & Rezepte

### Apfelzeit

„...und wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!“ (Martin Luther)

#### Historisches:

Wie beliebt und wertvoll Äpfel schon immer für die Ernährung der Menschen sind und waren, belegen zahlreiche überlieferte Sagen, Geschichten und wissenschaftliche Aufzeichnungen aus allen Jahrhunderten. Eva reichte Adam im Paradies den (Granat-) Apfel, bei den Kelten war Avalon (die Apfelinsel) ein heiliger Ort, in germanischen und griechischen Göttersagen spielt er eine wichtige Rolle, Wilhelm Tell musste einen Apfel mit einer Armbrust vom Kopf seines Sohnes schießen.



Aus den ehemals kleinen harten, sauren „Holzäpfeln“ wurden im Laufe der Zeit die uns bekannten wohlschmeckenden Äpfel gezüchtet. Seit dem 18. Jahrhundert beschäftigen sich die Pomologen intensiv mit ihnen. Sie züchteten viele neue Sorten, beschrieben, zeichneten und benannten die neuen Äpfel.

#### Gesundes:

„An apple a day keeps the doctor away“ (einen Apfel pro Tag erspart den Arztbesuch) sagt ein altes englisches Sprichwort.

Der Apfel ist sehr reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die er uns in bester Form darbietet. So sind viele Vitamine ebenso wie die Mineralstoffe Kalium und Kalzium, Magnesium und Phosphor darin enthalten. Dank seiner Substanzen ist der Apfel ein idealer Energiespender, der gleichzeitig den Körper entschlackt und entwässert. Wer Äpfel regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, stärkt sein Immunsystem langfristig und beugt damit Krankheiten (Herzinfarkt, Krebs) vor.

Äpfel soll man zimmerwarm und gemütlich essen, da sonst die Möglichkeit von Sodbrennen besteht. Die Schale am besten immer mitessen - sie enthält gegenüber dem Fruchtfleisch ein Vielfaches an Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffen.

Bewährte Hausmittel sind Apfelessig (Haut, Verdauung) und Apfelmost. Most hilft Fette abzubauen in dem er sie aufspaltet. Apfelmost soll sogar krebserregende Stoffe in geräucherten Speisen neutralisieren können.

Äpfel regulieren die Verdauung. Abhängig von der Zubereitung wirken sie entweder stopfend oder verdauungsfördernd. Gerieben (inkl. Schale) helfen sie bei Durchfall. Das Pektin im Apfel bindet im Darm Gift- und Schadstoffe und schwemmt sie aus dem Körper. Bei Verstopfung wird das Essen eines ganzen Apfels (möglichst einschließlich Kernhaus, Ballaststoff!) empfohlen.

Die enthaltenen Fruchtsäuren und Ballaststoffen haben einen stark reinigenden Effekt für die Zähne und deshalb ist der Apfel für die Zahnreinigung zwischendurch ebenso gut wie ein Kaugummi geeignet, ersetzt aber nicht die Zahnbürste.

# Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



## Tipps & Rezepte

### Apfelzeit

#### Praktisches:

Die Reifezeit der Apfel ist von der Witterung abhängig. Nach einem warmen Sommer beginnt die Ernte bereits 2 bis 3 Wochen früher. Nur gesunde und unbeschädigte Äpfel sind zur Lagerung geeignet. Früh reifende Sorten halten nicht lange im Lager, deshalb sollten Sie bald verarbeitet und verzehrt werden.

Lagern soll man die Äpfel möglichst kühl und dunkel. Am besten in einer Lage in Holzhorden oder Kisten. Auch flache, stapelbare Pappschachteln sind gut geeignet. Im Lager müssen die Äpfel regelmäßig kontrolliert und faulige aussortiert werden.

Äpfel nicht zusammen mit Kartoffeln lagern! Äpfel strömen bei der Lagerung das Reifegas Ethylen aus. Es beschleunigt, bei den Kartoffeln das „auswachsen“ und lässt sie welk und schrumpelig werden. Natürlich kann man sich das Reifegas auch zu Nutze machen, um unreifes, hartes Obst schneller reifen zu lassen.

#### Kulinarisches:

Hier ein paar Tipps zur Verwendung:

- Natürlich kann man mit Äpfeln wunderbare Kuchen backen. Dass sie auch in herzhaften Gerichten ein Genuss sind ist weniger bekannt:
- Gebratenen Apfelscheiben (ca. 1 cm dick) sind mit oder ohne geröstete Zwiebeln eine leckere Beilage gebratenem Fleisch.
- Ein geriebener Apfel im Rohkost-Salat macht diesen milder. Auch mal in Nudelsalat oder Wurstsalat probieren!
- Äpfel in feine Ringe hobeln und im Dörrapparat oder Backofen vorsichtig trocknen.
- Kompott oder Mus kochen und in Gläsern kurz im Backofen „zukochen“. (Heißluft ca. 160 Grad, Fettpfanne voll Wasser machen, Gläser rein stellen, kochen bis in den ersten Gläsern Bläschen aufsteigen, Backofen sofort ausschalten, nach 15 Minuten Türe öffnen, abkühlen lassen. Siehe auch Gebrauchsanweisung Backofen)
- Zum Einfrieren sind rohe Äpfel nicht geeignet, aber zu Mus oder Kompott verarbeitet können sie gut 8-12 Monate im Tiefkühler bleiben.
- Wenn es viele Äpfel gibt, lohnt vor allen das Entsaften. Dazu kann auch frisches, nicht fauliges Fallobst gut verwendet werden.
- Lecker ist Marmelade und Gelee aus Äpfeln oder Apfelsaft. Gut sind auch Mischungen mit anderen Obstsorten (Zwetschgen, Kürbis)
- Aus frischen oder getrockneten Apfelschalen lässt sich ein leckerer Tee kochen. Frische Apfelschalen in Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Getrocknete Schalen sind auch gut in selbst bereiteten Teemischungen.
- Probieren Sie doch auch mal einen Likör mit selbst gepresstem Apfelsaft!



# Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



## Tipps & Rezepte

### Apfelzeit

#### Apfel-Likör:

##### Zutaten:

1 Liter Apfelsaft  
150 g. Zucker  
1 Zimtstange  
1 Vanilleschote  
5 Tropfen Bittermandel-Aroma  
375 ml brauner Rum 40% vol.

##### Zubereitung:

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schote und das Mark sowie Zucker und Zimtstange in den Apfelsaft geben und 10 Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkühlen Rum und Bittermandel-Aroma zugeben. Den fertigen Likör in Flaschen abfüllen und gut verschließen. Der Alkoholgehalt dieses milden Likörs beträgt ca. 11% vol. *Mit einem 54% vol. Rum erhalten Sie Likör mit ca. 15% vol. Alkoholgehalt.* Eine längere Lagerung ist möglich aber nicht erforderlich – der Likör ist sofort zu Genießen!

#### Apfel-Amaretto-Torte:

##### Zutaten:

##### Rührteig:

100 g Butter  
100 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
2 Eier  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
½ TL Zimt  
2 bis 3 EL Rum  
2 bis 3 Äpfel

##### Baisermasse:

4 Eiweiß  
1 Prise Salz  
200 g Puderzucker  
200 g gem. Mandeln  
3 EL Amaretto

##### Überzug:

2 Becher Sahne  
2 Päckchen Sahnesteif oder  
4 TL Sahn-Apart  
Kakao Pulver  
Zimtpulver

##### Zubereitung:

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Eiern schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Rum unter die Buttermasse rühren. Den Rührteig in eine 26 cm Springform füllen und mit den geschälten, geviertelten, entkernten Äpfel belegen.

Eiweiße mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Den Puderzucker unter weiterem Schlagen einrieseln lassen und so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat. Es muss eine glänzende, schnittfeste Baisermasse entstehen. Mandeln und Amaretto vorsichtig unterheben. Die Baisermasse auf den Rührteig mit den Äpfeln geben. Den Kuchen mit Alufolie bedecken und bei ca. 180 °C 35 Minuten backen. Dann Folie entfernen und etwa weitere 15 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig und hellbraun ist.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Sahne mit Sahnesteif oder Sahn-Apart steif schlagen und die Torte damit bestreichen. Kakao und ein wenig Zimtpulver in ein kleines Sieb geben und die Torte damit übersieben. Nach Belieben kann man vor dem Übersieben eine Tortenspitze oder einen Tortenteiler mit Muster auflegen.

