

Steckbrief Apfel



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **August bis Oktober**
- Wenige Sorten sind schon im Mai, Juni und Juli reif
- Regionale Lageräpfel gibt es etwa von **November bis März**

Inhaltsstoffe

- mehr als 30 **Vitamine** und Spurenelemente
- Leicht verdauliche Kohlenhydrate (**Frucht- und Traubenzucker**)
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen
- **Ballaststoffe** (Pektine)
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie **Polyphenole**
- Zu 85% aus **Wasser** → perfekter Durstlöscher für unterwegs

Empfehlung

- Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt in oder unter der **Schale**. Daher lohnt es sich, Äpfel in **Bio-Qualität** zu kaufen und mit Schale zu essen. **Alte Apfelsorten** sind oft reicher an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen und sind meist bekömmlicher für Menschen mit Apfelallergien.
- Die lange Lagerung der Äpfel in speziellen Kühlhäusern sowie der Import von Früchten aus Neuseeland oder Argentinien ist sehr energieaufwändig und **klimaschädlich**. In der Zeit, in der es keine regionalen Äpfel gibt, lieber auf **andere saisonale Früchte** oder **haltbare Produkte** wie Apfelmus oder getrocknete Äpfel zurückgreifen (z.B. selbstgemacht).

Schon gewusst?

Ursprünglich stammt der Apfel aus Kasachstan.

Die Stadt Alma Ata ist sogar nach ihm benannt – übersetzt heißt sie „Vater des Apfels“.



In der Küche: Apfel



Lagerung

- Vor dem Einlagern → Äpfel auf Druckstellen, faulige Stellen oder Wurmlöcher untersuchen und **beschädigtes Obst** aussortieren und direkt verarbeiten
- Ungewaschen lagern → Äpfel haben eine **natürliche Wachsschicht**, die vor Schimmelpilzen und Austrocknung schützt
- Lagerung in einem **dunklen und kühlen** Raum
- Ideal → Holzregal mit Zeitungspapier ausgelegt
- Äpfel mit dem **Stiel nach unten** legen und so, dass sich die Früchte nicht gegenseitig berühren

Vorschläge zur Verwertung

- Apfelkuchen/ -crumble/ -mus/ -pfannkuchen
- Gerieben mit Möhre, Rote Bete oder Sellerie zusammen als Rohkostsalat
- Bratapfel mit Nuss-/Marzipan- oder Schokofüllung
- Hafer- oder Griesbrei mit Apfel
- Klein geschnitten als Topping für grünen Salat
- Getrocknete Apfelringe

Empfehlung

Äpfel mit kleinen **braunen Stellen**, müssen nicht entsorgt werden! Die Stellen können rausgeschnitten werden und der restliche Apfel, sofern er noch gut schmeckt, weiterverwendet werden. Mehlig, **schrumpelige** oder leicht angeschlagene Äpfel eignen sich gut zum Backen oder Kochen oder für einen Smoothie

Schon gewusst?

- Äpfel strömen das Reifegas Ethylen aus. Dieses bringt auch anderes Obst und Gemüse zum Reifen. Werden Äpfel z.B. neben Bananen gelegt, werden diese schneller braun. Grüne Tomaten reifen neben Äpfel gut nach.
- **Der Apfel als Hausmittel:** Bei Durchfall hilft es, geriebenen Apfel zu essen. Der Ballaststoff Pektin quillt im Darm auf und bindet Flüssigkeit.

