



Umwelt-Zentrum Düsseldorf e.V.



Äpfel

Wissenswertes | Tipps & Infos | Rezepte

SONDERTEIL: Obst in der Ernährung

Impressum

Herausgeber

Umwelt-Zentrum Düsseldorf e.V.
Merowingerstraße 88
40225 Düsseldorf
Telefon 0211.33 07 37
Fax 0211.33 07 38

Redaktion

Helwig von Lieben

Layout und Gestaltung

atelier21 – Büro für Gestaltung
C. Smolinski / S. Herth
Telefon 02331. 473 60 50
info@atelier21.de | www.atelier21.de

Druck

Greve Druck, Düsseldorf

Papier

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

IN EIGENER SACHE

DER APFEL

1. Eine Frucht mit Vergangenheit
2. Kleine Warenkunde
3. Lieblingsobst der Deutschen
4. Pflück- und Genussreife
5. Verwendungseigenschaften
6. Heimische Apfelsorten und ihre Herkunft
7. Rezepte

SONDERTEIL: Obst in der Ernährung

LOBLIED

*One apple a day -
keeps the doctor away.*

Täglich einen Apfel essen
und du kannst den Arzt vergessen.



In eigener Sache

Im Auftrag des Umweltamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf betreut das Umwelt-Zentrum Düsseldorf e.V. das Lokale Agenda-Projekt »Regionale Vermarktung«. Nach mehreren durchgeführten Werkstattgesprächen mit reger Bürgerbeteiligung, wurde das eigentliche Projektziel am 14. Mai 2004 erreicht: Die Eröffnung des 1. Rheinischen Bauernmarktes in Düsseldorf, auf dem Friedensplätzchen im Stadtteil Unterbilk. Frische Produkte aus der Region für die Region. Handel der kurzen Wege. Direktvermarktung vom Erzeuger zum Verbraucher. Ein Markt gestaltet von Bürgern für Bürger.

Zur nachhaltigen Begleitung des Marktes sind auch zukünftig vielfältige Aktivitäten geplant. Zu Beginn der Apfelernte 2004 hat sich NRW-Umweltministerin Bärbel Höhn im August zu einem Besuch auf dem Düsseldorfer Bauernmarkt angekündigt.

Anlass genug, eine kleine Broschüre zu erstellen, die einerseits Wissenswertes rund um das Thema »Äpfel« vermitteln soll und andererseits zur Förderung der regionalen Vermarktung beitragen möchte. Allen Marktteilnehmern viel Erfolg, viel Spaß beim Lesen und natürlich auch beim Probieren wünscht Ihnen

Helwig von Lieben

-Geschäftsführung-

Umwelt-Zentrum Düsseldorf e.V.

Düsseldorf, im August 2004

Eine Frucht mit Vergangenheit

Schon Adam und Eva konnten dieser paradiesischen Frucht nicht widerstehen.

Bereits in vorchristlicher Zeit wurden wildwachsende Äpfel in unserer Region geerntet.

Geschätzt wurde der Apfel nicht nur als essbare Frucht, sondern auch wegen seines Symbolcharakters. So soll er den griechischen und germanischen Göttern angeblich ewige Jugend beschert haben und gilt seit jeher als Zeichen der Macht und als Symbol der Liebe.

Dass der Apfel (*Malus sylvestris*) – aus Kleinasien stammend - überhaupt zu uns an den Rhein kam, haben wir den Römern zu verdanken. Sie brachten die ersten Apfelbäume aus Griechenland mit.

Kleine Warenkunde

Weltweit wird die Zahl der Apfelsorten auf ca. 20.000 geschätzt.

In Deutschland werden etwa 60 für den Erwerbsanbau genutzt, jedoch besitzen nur knapp 30 Sorten eine wirkliche Marktbedeutung.

Die Hauptanbaugebiete sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen.

Elstar und Jonagold sind hierzulande die wichtigsten Anbausorten. Diese beiden Äpfel – ergänzt um Braeburn und Gala – zählen zu den beliebtesten Sorten in den heimischen Haushalten.

Neben Birnen, Quitten und Mispeln werden auch die Äpfel – aus der Familie der Rosengewächse - unter dem Sammelbegriff »Kernobst« geführt. Aus botanischer Sicht ist Kernobst eine Scheinfrucht, weil die Kerne (Samen) dieser Früchte in den fleischig aufgewölbten Blütenböden eingeschlossen sind, die der Verbraucher als Frucht genießt.

Das Lieblingsobst der Deutschen

Von allen Obstarten haben Äpfel in Deutschland die größte wirtschaftliche Bedeutung. In Europa liegen die Deutschen an der Tabellenspitze der »Apfelgenießer«.

Neben der großen Geschmacksvielfalt, ihrer vielseitigen Verwendbarkeit im Haushalt, sind Äpfel auch unter ernährungsphysiologischem Aspekt sehr wertvoll. Keine andere Obstart enthält so viele Inhaltsstoffe in einer so günstigen Kombination.

Ob Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, der Apfel bietet alles Wesentliche für den Körper und wird als »Miniapotheke der Natur« bezeichnet. Sein Vitamin-C-Gehalt ist je nach Sorte unterschiedlich. Die Kohlenhydrate sind in Form von leicht löslichem Fruchtzucker und Traubenzucker enthalten und liefern unserem Körper schnell neue Energie. Die »Apfel-Ballaststoffe« Cellulose und Pektine sorgen für ein schnelles Sättigungsgefühl, binden Giftstoffe im Darm und fördern gleichzeitig die Verdauung. Äpfel enthalten nur wenig Kalorien: ganze 58 pro 100 Gramm.*

Pflück- und Genussreife

Die Genussreife liegt meist eine bis mehrere Wochen hinter der Pflückreife. Erst durch die Lagerung erreichen die meisten Sorten ihr volles Aroma und schmecken am besten. Wie lange Äpfel wirklich gut schmecken, hängt von der Sorte und auch von den Lagerbedingungen ab. Die nebenstehende Tabelle gibt Auskunft über die Pflück- und Genussreife einiger beliebter Apfelsorten der heimischen Gärten.*

* Landwirtschaftskammer Rheinland (LaWiKa)

Pflück- und Genussreife einiger Apfelsorten		
Apfelsorte	Pflückreife	Genussreife
Berlepsch	Anfang bis Mitte Oktober	November bis März
Braeburn	Ab Ende Oktober	Januar bis Mai
Cox Orange	Mitte bis Ende September	Oktober bis November
Elstar	Ende September bis Mitte Oktober	Sofort nach der Ernte bis Februar
Gala	Ab Mitte September	Sofort bis März
James Grieve	Ende August bis Mitte September	Kurz nach der Ernte bis Anfang Oktober
Jonagold	Ende September bis Mitte Oktober	Sofort nach der Ernte bis Weihnachten
Roter Berlepsch	Mitte September bis Mitte Oktober	Anfang November bis Weihnachten
Roter Boskoop	Ende September bis Mitte Oktober	November bis März
Pilot	Anfang bis Mitte Oktober	Februar bis Juni
Pinova	Ab Mitte Oktober	Januar bis Mai
Topaz	Ende September bis Anfang Oktober	Anfang November bis Januar

Verwendungseigenschaften

Äpfel sind sehr variationsreich in ihren Zubereitungsmöglichkeiten. Mit seiner kräftigen Säure schmeckt ein Apfel nicht nur als Kuchenbelag, im Obstsalat, als Kompott, Gelee oder Bratapfel, er passt auch gut zu herzhaften Gerichten. Roh schmeckt er zu vielen pikanten Salaten, gedünstet ist er eine angenehme Beilage zu Wild, zu Kassler oder zu Leber.

Gewürze die besonders gut mit Äpfeln harmonieren, sind Zimt, Vanille und Rum für süße Gerichte, Thymian und Majoran für pikante Gerichte. Ob süß oder herzhaft - ein Genuss sind sie immer.

Für welches Rezept man welchen Apfel am besten verwendet, hängt ab von der Beschaffenheit und dem Gehalt an Fruchtsäure. So ist für einen leckeren Kuchen ein säuerlicher Apfel besonders geeignet, für einen Eintopf würde man eine Sorte bevorzugen, die beim Garen nicht so leicht zerfällt.*

Die folgende Tabelle bietet einen Überblick über die Verwendbarkeit einiger Apfelsorten. Sie dient jedoch nur als Anhaltspunkt.

Welche Apfelsorte eignet sich wofür?					
Apfelsorte	Tafelobst / Rohkost	Kochen	Backen	Braten	Dünsten
Berlepsch	●	●	●	●	
Boskoop	●	●	●	●	●
Cox Orange	●	●	●	●	●
Elstar	●	●	●	●	
Gloster	●	●	●		
Golden Delicious	●	●			
Idared	●		●	●	●
Ingrid Marie	●	●	●		
James Grieve	●	●			●
Jonagold	●	●	●		●

* Landwirtschaftskammer Rheinland (LaWiKa)

Heimische Apfelsorten und ihre Herkunft

BERLEPSCH

Der Berlepsch ist ein typischer Winterapfel, der etwa um 1880 aus den Sorten »Ananasrenette« und »Ribsten Pepping« gezüchtet wurde und hauptsächlich im Rheinland angebaut wird.

BRAEBURN

Diese Sorte wurde 1952 in Neuseeland entdeckt, vermutlich als Sämling von »Lady Hamilton«, und durch die Baumschule Williams in Braeburn verbreitet.

BOSKOOP

Als fruchtender Trieb einer Sämlingsunterlage wurde dieser Apfel vermutlich 1856 in Boskoop (Niederlande) entdeckt.

COX ORANGE

Der Cox wurde um 1825 von dem englischen Züchter R. Cox entdeckt, wird als König unter den Apfelsorten bezeichnet und befindet sich seit 1850 im Handel.

ELSTAR

Als Kreuzung zwischen »Golden Delicious« und »Ingrid Marie« wurde der Elstar 1955 in den Niederlanden gezüchtet. Er ist seit 1972 in ganz Westeuropa verbreitet.

GALA

Der Gala stammt aus Neuseeland. Er resultiert aus der Kreuzung zwischen »Kidds Orange« und »Golden Delicious«. Im Handel befindet er sich seit 1960.

JAMES GRIEVE

Der Züchter dieses Apfels ist ein gleichnamiger Schotte aus Edinburgh. Verbreitet ist der James Grieve seit 1880.

JONAGOLD

Jonagold entstand 1943 in den USA aus den Sorten »Jonathan« und »Golden Delicious«.

PILOT

Als Kreuzung zwischen »Clivia« und »Undine« wurde diese Sorte im Institut für Obstforschung in Dresden-Pillnitz gezüchtet. 1988 wurde der Pilot unter Sortenschutz für den Handel frei gegeben.

PINOVA

Im Jahr 1965, ebenfalls vom Obstforschungsinstitut in Dresden gewonnen, entstand Pinova als Kreuzung aus »Golden Delicious« und »Clivia«. 1986 startete er in den Handel.

TOPAZ

Diese neue Apfelsorte wurde erst 1994 in Tschechien gezüchtet, eine Kreuzung zwischen »Rubin« und »Vanda«.

Obst in der Ernährung

Zu einer gesunden Lebensführung gehört neben regelmäßiger Bewegung im wesentlichen eine ausgewogene Ernährung in angemessener Menge optimalerweise zu Tageszeiten, die dem Biorhythmus entsprechen. Obst gilt dabei als wichtige Quelle für die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Nährstoffen.

Es zeichnet sich – mit Ausnahme von Trocken- und Schalenobst (Nüssen) – besonders durch hohe Bestandteile an Vitaminen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren, Pektinen, Gerbstoffen und anderen sekundären Pflanzenstoffen sowie leicht resorbierbaren Kohlenhydraten aus. Zudem bedingt ein hoher Wassergehalt (80-90%) – ebenfalls abgesehen von Nüssen und Trockenobst – einen ausgesprochen niedrigen Energiewert. All dies macht Obst zu einer idealen Zwischenmahlzeit, zu einem ausgewogenen Dessert und zu einem gefragten Lebensmittel bei Reduktionsdiäten.

Kohlenhydrate

Den Hauptbestandteil der Nährstoffe bilden die Kohlenhydrate. Ähnlich wie

bei anderen Obstarten liegt der Kohlenhydratgehalt von Äpfeln z.B. durchschnittlich bei 12 g je 100 g Fruchtfleisch. Da Äpfel kaum Eiweiß und Fett enthalten, sind die Kohlenhydrate praktisch die einzigen Energielieferanten.

Ein mittelgroßer Apfel (100 g) hat etwa 50 kcal (210 kJ). Das entspricht nur etwa 2% des Energiebedarfs eines erwachsenen Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit.

Die Kohlenhydrate setzen sich vor allem aus einfachen Zuckern, hauptsächlich Frucht- (Fructose) und Traubenzucker (Glukose), sowie hochmolekularen Vielfach-Zuckern (Polysaccharide) zusammen.

Je nach Obstart kann aber auch bis zu 75% des Einfachzuckers Saccharose in den Früchten enthalten sein. Während Fructose und Glukose vom Körper schnell resorbiert und in Energie umgesetzt werden, gehören die Polysaccharide zu den unverdaulichen, Wasser bindenden Ballaststoffen. Die leicht verdaulichen Zuckerarten machen z.B. den berühmten Pausenapfel zu einer idealen Zwischenmahlzeit, die den Leistungsabfall zwischen den Hauptmahlzeiten verhindert.

In allen Obstarten kommen die chemisch den Zuckern zugehörigen Ballaststoffe Cellulose (wasserunlöslich) und

Pektin (wasserlöslich) vor. Sie regen die Darmtätigkeit positiv an, wodurch sich nicht nur die Passagezeit der Nahrungsreste verkürzt, sondern auch die Kontaktdauer von kanzerogenen Stoffen mit der Darmwand. Im Idealfall sollte die tägliche Aufnahme von 30-40% Ballaststoffen aufgrund der unterschiedlichen Wirkung auf die Darmtätigkeit zur Hälfte aus Getreide (Vollkornprodukte) stammen und zur anderen Hälfte aus Obst und Gemüse.

Pektine werden von Darmbakterien als Nahrungsquelle genutzt; sie erhöhen durch ihre Vermehrung das Stuhlgewicht. Sie sind in der Lage, aufgrund ihrer sehr hohen Quellwirkung (binden Wasser bis zum 100-fachen des Eigengewichts) im Darm giftige Zersetzungsprodukte von Mikroorganismen aufzunehmen und somit auszuscheiden. Darüber hinaus übt

Pektin - was ist das eigentlich?

Pektin ist ein Ballaststoff, der in Äpfeln reichlich vorhanden ist. Es handelt sich um einen natürlichen Quellstoff, der viel Wasser binden kann. Deshalb spielt Pektin auch beim »Einmachen« eine große Rolle. Der Gesundheitswert liegt vor allem darin, dass Pektin im Darm die Giftstoffe bindet und ihn so reinigt. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel.

Pektin einen positiven Einfluss auf die Höhe der Blutfettwerte aus.

Cellulose ist Bestandteil der Obst-Zellwände und erhöht ebenfalls durch die Wasserbindung das Stuhlgewicht. Der feuchtere Darminhalt wirkt sich positiv auf die Wachstumsbedingungen und Zusammensetzung der Darmbakterien aus.

Vitamine

Vitamine werden zwar zusammen mit Mineralstoffen in vielfältiger Zusammensetzung im Handel etwa in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten.

Ihr Nutzen ist aber bei einer ausgewogenen Ernährungsweise ohne krankhaft bedingte Indikation zweifelhaft, denn der Körper nimmt nur so viele Vitamine auf, wie er für seine verschiedenen Funktionen benötigt - der Rest wird ausgeschieden.

Neben den Vitaminen der B-Gruppe und Carotin als Vorstufe (Provitamin) von Vitamin A, steht das Vitamin C im Vordergrund. Der tägliche Bedarf des Menschen an Vitamin C ist mit 100 mg sehr hoch.

Bei Vitamin-C-Mangel können Schädigungen der Gefäßkapillarwände sowie Blutungen des Zahnfleisches und der Schleimhäute auftreten.

Eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung durch den regelmäßigen Verzehr von Obst ist daher für die Gesundheit sehr wichtig.

Der Vitamin-C-Gehalt variiert allerdings stark bei den jeweiligen Obstsorten. Er hängt u. a. vom Reifegrad, von der Lage der Früchte z.B. in der Baumkrone bzw. von der Intensität der Sonneneinstrahlung ab. Wie stark sich der Vitamin-C-Gehalt bei Äpfeln der verschiedenen Sorten unterscheidet, geht aus nachfolgender Tabelle hervor.

Vitamin-C-Gehalt in Äpfeln
(direkt nach der Ernte)

Sorte	mg/ 100 g
Berlepsch	20 bis 25
Braeburn	30 bis 35
Idared	15 bis 20
Jonagold	10 bis 28
Boskoop	15 bis 20
Golden Delicious	10 bis 15
Elstar	10 bis 15
Alkmene	10 bis 15
Gloster	5 bis 10

Aus: Buchter-Weisbrodt, Helga: »Der Apfel«, G. Thieme Verlag, Stuttgart 1998

TIPP

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Haut. Deshalb gilt immer noch: Apfel gut waschen und mit Schale essen.

Mineralstoffe

In vielen Obstarten und vor allem in Äpfeln sind reichlich Mineralstoffe enthalten, die wesentlichsten sind Kalium, Phosphor, Calcium, Chlor, Natrium und Eisen.

Der Eisengehalt ist mit durchschnittlich 0,26 bis 0,85 mg/100 g nicht besonders hoch, doch fördert die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C die Eisenresorption im Körper um ein Mehrfaches. Eisen spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung.

Das in größeren Mengen in Früchten vorkommende Kalium (100 bis 175 mg/100 g) erfüllt wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelstoffwechsel. Daneben beeinflusst es zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers.

Phosphor und Calcium haben eine wesentliche Funktion für den ungestörten Aufbau von Zähnen und Knochen. Die Mineralstoffe stehen in enger

Wechselwirkung mit den Vitaminen, Fermenten und Hormonen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen u.a. die Carotinoide und phenolischen Verbindungen wie Catechine, Flavonole und Anthocyane. Sie kommen natürlicherweise in Obst und Gemüse vor und haben dort neben einer Schutzfunktion vor allem Einfluss auf Farbe und Geschmack.

Wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile auch eine gesundheitsfördernde Wirkung für den menschlichen Organismus. Sie sind z.B. in der Lage, reaktive Teilchen abzufangen und damit Zellen und deren Inhaltsstoffe vor schädlichen Wirkungen zu bewahren. Daher können sekundäre Pflanzenstoffe möglicherweise vor Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen schützen und das Immunsystem stärken. Es wird vermutet, dass eine zu geringe Aufnahme dieser Stoffe das Risiko für verschiedene Krankheiten langfristig erhöht.

Die zu den Polyphenolen zählenden Flavonoide beispielsweise sind für eine gelbe, leuchtend rote, violette und blaue Farb-Optik verantwortlich (Kirschen, Äpfel, Pfirsiche). Die Gerb-, Bitter-

und Scharfstoffe der zur gleichen Gruppe gehörenden Phenolsäuren geben u.a. Erdbeeren, Walnüssen und Trauben den typischen Geschmack. Zusammen können sie vor Zellschäden und Infektionen schützen sowie Entzündungen und Diabetes entgegenwirken.

Fruchtsäuren

Fruchtsäuren und andere Geschmacks-komponenten des Obstes erfrischen und fördern den Appetit.

Der Geschmack des Obstes wird überwiegend durch den Gehalt von Fruchtsäuren und Zuckern sowie durch den Gehalt an fruchttypischen Aromastoffen bestimmt.

Kern- und Steinobst enthält besonders viel Apfelsäure, Beeren und Südfrüchte zeichnen sich vor allem durch Zitronensäure aus.

»Fünf« ist Trumpf

Obst spielt also in der Ernährung eine wichtige Rolle und sollte daher in der täglichen Kost nicht fehlen.

Beste Grundlage bietet z.B. die Kampagne »5 am Tag«, die täglich fünf Portionen Obst und Gemüse auf den Speiseplan schreibt, am besten bunt gemischt aus der roten, gelben und grünen Farbpalette.

Sogar ein Glas Saft oder Konserven dürfen dabei als eine Portion hinzugerechnet werden. So ist aktiver und genussvoller Gesundheitsschutz ganz leicht im Alltag umzusetzen.

Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass das Risiko, an Krebs der Verdauungs- und Atmungsorgane zu erkranken, bedeutend geringer ist, wenn täglich fünf statt zwei (oder weniger) Portionen Obst/Gemüse verzehrt werden.

Sonderteil aus: »Obst«, aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Bonn, 2004

Kleine oder große Äpfel?

- Ob kleine oder große Äpfel besser schmecken, lässt sich nicht generell beantworten.
- Ausschlaggebend ist die sortentypische Größe. Kleinfruchtige Sorten wie Cox Orange oder Jonathan können schon bei einem Durchmesser von 60 mm voll entwickelt sein, während großfruchtige Sorten wie Jonagold oder Boskoop wenigstens einen Durchmesser von 70 mm aufweisen sollten.

Biobombe Apfel

- Zwei Äpfel pro Tag, roh gegessen oder z.B. im Müsli, sind der beste Freund des Stoffwechsels.
- Äpfel zählen zu den besten natürlichen Jungkuren. Schale und Fruchtfleisch, die im Obst die Kernsubstanz schützen, entfalten im menschlichen Organismus vorbeugende, heilende Kräfte.
- Besonders reich an Nährstoffen ist die Schale. Sie enthält u.a. wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Karotene und Eisen.
- Äpfel sind reich an Kalium. Dies ist unerlässlich für den Wasserhaushalt, für Nervenreizübertragung, Nierenfunktion und Muskeltätigkeit.

Heilen mit Äpfeln

- Senken Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte
- Kräftigen Immunsystem, Herz und Kreislauf
- Stabilisieren den Blutzuckerspiegel
- Kräftigen die Gefäße, vor allem schwache Venen
- Reinigen den Darm
- Kräftigen das Zahnfleisch

Aus: »Obst und Gemüse als Medizin«, Südwestverlag München

TIPP

Braunfärbung verhindern

Sie kennen das: nach dem Anschneiden bekommen Äpfel & Co schnell eine unschöne Braunfärbung. Das lässt sich ganz leicht verhindern, wenn man sofort nach dem Schälen oder Zerkleinern Zitronensaft über die Früchte gibt.

Lagerung

Die im Handel erhältlichen Äpfel haben bereits Genussreife. Sie bleiben schön knackig, wenn sie, in geölten Folienbeuteln verpackt, im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Achtung!

Äpfel aber nie zusammen mit Kartoffeln und/oder Salat lagern, weil sonst das Reifehormon Äthylen die Haltbarkeit ungünstig beeinflussen kann.



Rezepte

Apfelkrapfen

RAFFINIERT

für vier Personen

500 g Mehl
30 g Hefe
1 Prise Salz
30 g Zucker
½ Liter Milch
2 Eier (Größe M)
40 g Butter oder Margarine
1000 g Äpfel (z.B. Boskoop)
2 Kg Plattenfett (z.B. Palmin)
125 g Zucker
1 EL Zimt

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und so lange gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden, unter den Teig heben und noch einmal 10 bis 15 Minuten gehen lassen.

Plattenfett auf 180°C erhitzen, einen Esslöffel in das Fett tauchen, und 30 bis 35 eiergroße Portionen abstechen. Frittieren bei 180°C etwa 5 bis 7 Minuten (nicht mehr als 5 bis 6 Krapfen auf einmal ins Fett geben!)

Zucker und Zimt vermischen und die noch heißen Krapfen darin wenden.

Umgekehrte Apfeltaorte

GELINGT LEICHT

40 g Butter
75 g Zucker
750 g Äpfel (z.B. Boskoop)
75 g Walnusshälften

Boden einer Springform mit Pergamentpapier auslegen, die Butter schmelzen, darauf geben und den Zucker daraufstreuen.

Die Äpfel schälen, mit Apfelbohrer entkernen, in dicke Scheiben schneiden, auf das Fett-Zucker-Gemisch verteilen. Die Walnüsse mit der Außenseite nach unten in die Öffnungen legen.

75 g Butter
150 g Zucker
2 Eier (Größe M)
geriebene Schale einer Zitrone
(unbehandelt)
1 El Zitronensaft
1 Prise Salz
100 g Stärkemehl
80 g Mehl
3 gestr. Tl Backpulver

Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig herstellen, auf die Äpfel verteilen. Bei 180°C etwa 60 Minuten backen, etwas abkühlen lassen, Rand lösen, Torte umstürzen, Papier abziehen.

Himmel und Erde

PREISWERT

1000 g Kartoffeln
500 g Äpfel (Boskoop)
1/8 l Wasser
Salz und Pfeffer
150 g durchwachsenen Speck
1 große Zwiebel

für vier Personen

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, würfeln, über die Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ankochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen

Speck würfeln und auslassen. Die Zwiebel schälen, würfeln, in dem Speck anbräunen
Apfel-Kartoffelgericht in eine passende Schüssel füllen und die Speck-Zwiebelmasse darüber geben.

TIPP

Dazu gebratene Blutwurst reichen

HIMMEL UND ERDE

Ein poetischer Name für ein einfaches Gericht das aus den Zutaten entsteht, die im Rheinland stets reichlich vorhanden und somit billig waren: Kartoffeln aus der dunklen Erde und säuerliche Äpfel von den gen Himmel wachsenden Apfelbäumen.
Was früher ein »Arme-Leute-Essen« war, ist heute in Verbindung mit der herzhaften, gebratenen Blutwurst für viele ein »Leibgericht«.

*Wer den Apfel nicht ehrt
ist des Muses nicht wert.*



*Loblied auf den Apfel**

Eines musst du dir gut merken:
Wenn du schwach bist: Äpfel stärken!
Äpfel sind die beste Speise,
Für zu Hause, auf der Reise,
Für die Alten, für die Kinder,
Für den Sommer, für den Winter,
Für den Morgen, für den Abend.
Äpfel essen ist stets labend!
Äpfel glätten dir die Stirn,
Bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
Und erneuern dir das Blut.
Auch von Most, sofern du durstig,
Wirst du fröhlich, wirst du lustig.
Drum, mein Freund, so lass dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten
Täglich ihrer fünf bis zehn:
Wirst nicht dick, bleibst jung und schön
Und kriegst Nerven wie ein Strick.
Mensch, im Apfel liegt dein Glück!

*aus einem alten Kochbuch, LaWiKa