

STECKBRIEF APFEL



© Jens–pixabay.com

APFEL – LIEBLINGSOBST DER DEUTSCHEN

An erster Stelle beim Obstverzehr in Deutschland stehen Äpfel mit gut 24 Kilo pro Kopf und Jahr. Das große Anbaugebiet im niedersächsischen, alten Land erlaubt regionalen Bezug. Die Früchte sind erschwinglich, kalorienarm und ein gesundheitlich wertvoller Snack.

Verwendung:

- Am besten als Stückobst roh.
- Verarbeitet zu Mus (wahlweise eingefroren), zu Saft, als Crumble oder klassisch als Bratapfel sowie in Kuchen und Desserts.
- Bestandteil von kalter Fischsauce mit Joghurt, Zwiebeln und Gurke oder in Kombination mit roter Bete und Rotkohl als Salat oder warmes Gericht.

Saison: August bis November, als Lagerware bis etwa Mai verfügbar.

Lagerung:

- Die Lagerfähigkeit ist je nach Sorte recht unterschiedlich, von wenigen Tagen (wie beim Klarapfel) bis mehrere Wochen/ Monate (wie beim Jonagold)
- Gute Bedingungen sind dunkel und kühl bei 1 bis 5 Grad Celsius.

Gesundheit:

- Äpfel sättigen und unterstützen den Haushalt der Vitamine A, B₁, B₂, C und E.
- Der Verzehr gilt als entzündungshemmend, verdauungsfördernd und kann helfen vorbeugend gegen Diabetes Typ 2, Schlaganfall und Herzinfarkt sowie Krebs zu schützen.

Wissenswertes:

- Alte Apfelsorten, wie Gravensteiner, Berlepsch und Topaz sind aufgrund ihres nennenswerten Gehaltes an Polyphenolen für viele Apfelallergiker verträglich.