

Knackige Versuchung

Die Verführungskraft des Apfels ist seit Urzeiten bekannt. Seine gesundheitlichen Vorteile ebenfalls. Und in der Küche verfeinert er warme wie kalte Gerichte.



Food-Redaktorin
Sonja Leissing

Um den rotbackigen Kerl ranken sich viele Geschichten, Weisheiten und Mythen. Von der Bibel, über den mittelalterlichen Reichsapfel, Schneewittchen, Wilhelm Tell bis zum Namen einer Computerfirma oder Werbespots für gesundes Zahnfleisch. Der Apfel begleitet den Menschen seit Urzeiten. Er gilt als Symbol für die Verführung schlechthin, die Liebe, Fruchtbarkeit und das Leben. Letzteres ist von der Forschung bewiesen. Äpfel sind gesund und für Ernährungswissenschaftler eine wahre «Wunderfrucht».

Wer nach dem Apfel greift, macht eine gute Figur

Äpfel sind gut für den kleinen Hunger zwischendurch, wunderbare Durstlöcher, und man kann die süssen oder süss-sauren Vitaminbomben überallhin mitnehmen und geniessen. Bei Kindern sind ganze Äpfel, Öpfelschnitzli oder Apfelmus sehr beliebt, ob zum Frühstück, zum Zvieri, auf dem Pausenplatz oder der Schulreise. Mamas schätzen den Apfel aufgrund seiner Energiedichte und als Magenfüller. Das im Apfel vorkommende Pektin quillt besonders gut auf, regt dadurch die Verdauung an und sorgt für ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

Mehr als 30 Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe beinhaltet die Wunderfrucht. Der enthaltene Trau-

ben- und Fructose liefert schnell Energie. Die meisten dieser Inhaltsstoffe kommen direkt unter der Schale vor. Darum sollte man Äpfel wenn möglich ungeschält, aber gewaschen geniessen. Am besten mit den Kernen und deren Gehäuse.

Äpfel sind das ganze Jahr über frisch verfügbar

Aufgrund des guten Wetters in den letzten Jahren hatten die Obstbauern alle Hände voll zu tun. Wir sagen Danke, denn die Keller und Regale bei den Grossverteilern und auf Wochenmärkten sind voll, und die Auswahl ist gross. Während in südlichen Ländern grosse Äpfel beliebt sind, mögen wir Schweizer mittelgrosse und kleinere Früchte am liebsten. Manchmal sind es die süssen, manchmal die süss-säuerlichen, welche die Hitliste anführen. Immerhin verspeisen wir pro Kopf jährlich etwa 16 Kilogramm.

In der Küche ist der Apfel unersetzlich. Er gibt vielen Gerichten süssen oder süss-säuerlichen Pepp. Da muss es nicht immer ein Apfelkuchen oder ein Apfelkompott sein. Haben Sie schon einmal gefüllte Bratäpfel mit einer Pouletfüllung probiert? Ein Apfel-Rahm-Geschnetzeltes, eine Apfelpastete oder eine Apfelfrösti? En Guete!

Tolle Apfelrezepte unter: www.saison.ch

Süss-säuerlich

Tipp: Im Angebot ist zurzeit die Sorte Jazz mit dem süss-säuerlichen und saftigen Geschmack. Jazz-Äpfel sind eine Kreuzung aus Gala und Braeburn, die in Neuseeland entwickelt wurde. Die Früchte gedeihen in der Schweiz an den Hängen oberhalb des Genfersees und im sonnigen Wallis. **In der Küche:** Der Jazz enthält viel Vitamin C und eignet sich für unzählige Zubereitungsarten. Einfach ausprobieren.

Süsslich

Tipp: Sorten wie Gala* oder Golden* zählen zu den süsslichen Äpfeln. Gala-Äpfel sind relativ klein, und sie lassen sich sehr gut lagern. Der Apfel ist relativ fest, die Schale meist leuchtend rot und das Fruchtfleisch süss. **In der Küche:** Sie alle sind roh, in Müesli geschnitten oder einfach zum Reinbeissen für zwischendurch herrlich. Kinder lieben das süsse Fruchtfleisch gerieben oder zu Schnitzen geschnitten – aber bitte mit Schale!

* Erhältlich in Bioqualität

Säuerlich

Tipp: Braeburn oder auch der Topaz* gehören zu den säuerlichen Sorten. Sie enthalten sehr viel Vitamin C. **In der Küche:** Die ganz klassischen Apfelwähen sind köstlich mit den säuerlichen Apfelsorten. Braeburn eignet sich als Tafelapfel, für Kompott, Obstsalat und Saft. Braeburn und Bio Topaz werden nach dem Anschneiden nur langsam braun und eignen sich hervorragend zum Backen.

* Erhältlich in Bioqualität