



## Im Herbst ist Apfelzeit!

### **Apfelernte im Herbst, Apfelgenuss zu jeder Zeit!**

Äpfel stehen in der Beliebtheitsskala der Deutschen ganz oben. Schon Eva damals im Paradies konnte der Versuchung nicht widerstehen und wurde laut altem Testament aus dem Paradies vertrieben, weil sie vom Apfel aß. Und auch Schneewittchen ließ sich trotz der Warnung durch die sieben Zwerge nicht davon abbringen, ein Stück der köstlichen Frucht zu verspeisen.

Der Apfel ist ein Kernobst und gehört zur Gattung der Rosengewächse. Jeder Deutsche isst im Schnitt jährlich etwa 25 kg Äpfel. Dabei wird nur etwa die Hälfte aller in Deutschland verspeisten Äpfel auch in Deutschland geerntet. Die andere Hälfte wird importiert. Weltweit führend bei der Apfelernte ist China, dicht gefolgt von den USA. Die Haupterntezeit für Äpfel ist von August bis Oktober. Umso später die Apfelsorten reif sind und geerntet werden können, umso länger sind sie danach haltbar. So eignen sich Sommeräpfel am besten für den schnellen Verzehr. Herbstäpfel können sofort gegessen werden oder auch noch bis in den Winter aufbewahrt werden, während Winteräpfel, die im Oktober und November geerntet werden, für den vollen Geschmack erst noch nachreifen müssen und je nach Sorte sogar einige Monate gelagert werden können. Am längsten halten sich Äpfel bei kühler Lagerung im Keller oder Kühlschrank.

Weltweit existieren über 30 000 verschiedene Apfelsorten. Je nach Geschmacksvorliebe ist von süß-fruchtig über kräftig-würzig bis hin zu säuerlich-aromatisch für jeden Obstliebhaber etwas dabei.

### **An apple a day keeps the doctor away!**

Was ist dran an dem englischen Sprichwort, welches so viel bedeutet wie „Verspeise einen Apfel am Tag, und du brauchst keinen Arzt“? Schon im 19. Jahrhundert glaubte man, an die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels. Doch wirklich untersucht wurde das Ganze allerdings erst im späten 20. Jahrhundert, als der Trend immer mehr zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil ging. Und tatsächlich fand man einige positive Auswirkungen des regelmäßigen Apfelverzehrs auf die Gesundheit.

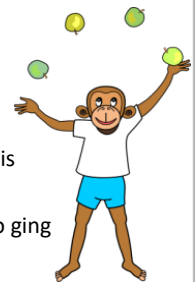
Die rund 30 verschiedenen Vitamine und Mineralien tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Eine große Rolle dabei spielt das Vitamin C, denn ein Apfel enthält bereits etwa zwei Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin C eines Erwachsenen. Ebenfalls in großer Menge vorhanden sind die Vitamine A, B1, B2 und B6. Eine wichtige Rolle in der Ernährung des Menschen spielen auch die im Apfel enthaltenen Mineralien Magnesium, Calcium, Eisen und Kalium, die für den menschlichen Stoffwechsel von enormer Bedeutung sind.

Die im Apfel enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide und Flavonoide, die freie Radikale im Körper binden können, haben eine krebshemmende Wirkung, und senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Das Pektin im Apfel hat zudem eine cholesterinsenkende Wirkung und der Ballaststoff Cellulose besitzt verdauungsfördernde Eigenschaften.

#### **Schon gewusst, dass...**

#### **... Friedrich Schiller ebenfalls ein großer Apfelleiebhaber war?**

Für den Dichter Friedrich Schiller hatte der Apfel eine wichtige Funktion. Ohne seine Äpfel konnte er nämlich nicht arbeiten. Anders als andere Menschen, aß er die Äpfel aber nicht, sondern ließ sie stattdessen überall in seiner Dichterstube verteilt, sogar in den Schubladen seines Schreibtischs, herumliegen – so lange bis sie faulten. Der Geruch der faulen Früchte inspirierten ihn angeblich so stark, dass er ohne diesen speziellen Geruch nicht schreiben und dichten konnte. Anderen Menschen dagegen wurde davon regelrecht schlecht. So ging es zumindest einmal seinem Dichterkollegen, Johann Wolfgang von Goethe, als dieser bei ihm zu Besuch war.



### Ein Apfel als Snack zwischendurch

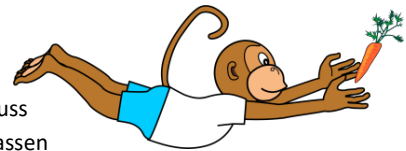
Äpfel eignen sich hervorragend als Snack zwischen den Hauptmahlzeiten. Ein Apfel besteht zu etwa 85% aus Wasser. So lassen sich mit dem Verzehr eines Apfels gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Durch den hohen Wassergehalt ist der Apfel nämlich sehr kalorienarm. Außerdem lässt sich der Flüssigkeitshaushalt des Körpers ausgleichen. Als Snack zwischen zwei Mahlzeiten liefert der im Apfel enthaltene Fruchtzucker neue Energie für den Körper. Im Gegenteil zu einem Schokoriegel lässt der Fruchtzucker den Blutzuckerspiegel jedoch nur langsam ansteigen und sorgt so für eine länger andauernde Leistungsfähigkeit. Durch die enthaltenen Ballaststoffe erzeugt der Apfel zudem ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Doch aufgepasst: Rund 70% der Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien stecken in oder direkt unter der Schale. Daher ist es am gesündesten, den Apfel mitsamt der Schale zu verzehren, denn isst man den Apfel ohne Schale gehen dem Körper wichtige Nährstoffe verloren. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel allerdings immer gut waschen, um Pestizide und Düngemittel gründlich zu entfernen.

#### Schon gewusst, wie ...

##### ... man verhindern kann, dass Apfelstücke schnell braun werden?

Egal ob geschnittene Apfelschnitze oder Apfelstücke im Obstsalat – die Oberflächen von Apfelstücken werden schon nach sehr kurzer Zeit unappetitlich braun. Doch das muss nicht sein. Etwas Säure, zum Beispiel ein paar Tropfen Zitronensaft oder Limettensaft lassen das verhindern. Einfach über die Apfelstücke träufeln und schon behält die Oberfläche ihre ursprüngliche Farbe.



**Mögt ihr Äpfel?**  
**Schaut doch mal auf unsere**  
**Homepage, dort warten zahlreiche**  
**Rezepte rund um den Apfel auf euch!**