

Wofür kann ich meinen Apfel noch verwenden?

Ich kann daraus zum Beispiel

- frischen Apfelsaft oder Apfelsirup herstellen
- Apfelringe schneiden und an warmem, luftigen Ort trocknen
- Apfelmus und Apfelkompott zubereiten
- Apfelgelee kochen und in Gläser füllen
- Den Apfel klein raspeln und unter mein Müsli mischen
- Mit Mama und Papa einen Apfelkuchen oder Apfeltaschen backen
- Nach Oma's Rezept mal in der Pfanne Apfelpfannkuchen backen
- An kalten Herbst- und Wintertagen im Backofen Bratäpfel garen



Mein Apfel

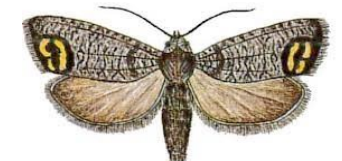


Woher kommt mein Apfel?

Die Urheimat unseres heutigen Kulturapfels ist Ostasien. Erst mit Einkreuzung bei uns damals wachsender Wildfrüchte sind gute Sorten entstanden. Heute gibt es weltweit noch ca. 30.000 Sorten, darunter etwa 2.000 in Deutschland. In Supermärkten werden allerdings nur einige wenige, neue Sorten angeboten. Der Apfel zählt zu den Rosengewächsen, ist also mit der Rose verwandt. Aus ausgesäten Kernen des Apfels können kleine Apfelbäumchen heranwachsen. Diese nennt man Sämlinge. Weil man nicht weiß was für Äpfel später darauf wachsen, werden sie mit einer guten und bekannten Sorte gepfropft. Man sagt dazu „Veredlung“. Schade, dass man von den vielen bekannten Sorten nur einige wenige probieren kann.

Wie entsteht ein Apfel?

Auf den Zweigen des Apfelbäumchens bilden sich zwei Arten von Knospen, nämlich flache und rundliche. Aus den flachen wachsen Blätter, aus den rundlichen entstehen Blüten. Werden die Blüten von Insekten bestäubt, bildet sich eine Frucht, die langsam zu einem schönen Apfel heranwächst. Manchmal hat aber der Apfel noch einen Mitbewohner, es ist die Made des Apfelwicklers, die später sich zu einem Falter verwandelt.



Wann kann der Apfel geerntet werden?

Im Herbst wenn die grünen Äpfel Farbe bekommen, entsprechende Größe erreicht haben und sich leicht vom Zweig lösen, können sie geerntet werden. Ganz sicher sind sie reif und genießbar, wenn ihre Kerne nicht mehr weiß sondern dunkelbraun sind.

Woraus besteht ein Apfel?

Da ist zunächst die Fruchtschale bei der man anhand der Färbung und Zeichnung schon mal auf die Sorte schließen kann. Dann hat der Apfel einen Stiel, der in einer kleinen Grube oben auf dem Apfel sitzt.

Auf der Unterseite, entgegengesetzt, ist der Blütenkelch mit vertrockneter Blüte. Im Inneren des Apfels gibt es weißes, gelbliches oder grünliches Fruchtfleisch. Es umhüllt das Kernhaus in dem die Apfel-Samenkerne schön verteilt sitzen.



Warum ist der Apfel so beliebt?

Schon in den ersten Jahren unseres Lebens hören wir von ihm. Denken wir nur an die Märchen „Schneewitchen“ oder „Frau Holle“. Wir können ihn überall ganz einfach mitnehmen und wenn wir Appetit auf ihn haben ohne große Umstände an Ort und Stelle einfach essen. Er schmeckt so erfrischend und ist sehr gesund. Die Engländer wissen es schon länger und sagen **„An Apple a day keeps the doctor away!“**. Das soll heißen: „Wenn Du auch nur einen Apfel am Tag isst, bleibst Du gesund und brauchst keinen Doktor mehr“.

Und warum ist der Apfel sooo... gesund?

Er enthält viele Vitamine (A, B1, B2, B6, C und E) die für unsere Gesundheit sehr wichtig sind und vor Krankheit schützen. Die meisten Vitamine stecken in der Haut des Apfels und direkt darunter. Deshalb sollte man Äpfel, gut gewaschen, am Besten mit der Schale essen. Das Fruchtfleisch enthält wertvolle Ballaststoffe, mit wenig Kalorien, also Dickmachern, Ein Apfel sättigt gut, fördert die Darmtätigkeit und reguliert die Cholesterinwerte. Alles am Apfel, außer dem holzigen Stiel, ist essbar. Mein Vater sagte, wenn er mir nach dem Abendessen und vor dem Zubettgehen einen Apfel in mundgerechte Schnitzen schnitt, dass man dann in der Nacht gut schlafen und träumen kann. Probiert es mal aus.

Was gibt es so an interessanten Apfelsorten?

Hier siehst Du einige Apfelsorten, die es schon sehr lange gibt und die leider nicht mehr überall zu haben sind. Leider sind in neueren Sorten besonders viele Eiweißstoffe, die allergische Reaktionen hervorrufen

