



Unser Hofschatz: ÄPFEL

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE  **landservice.de**

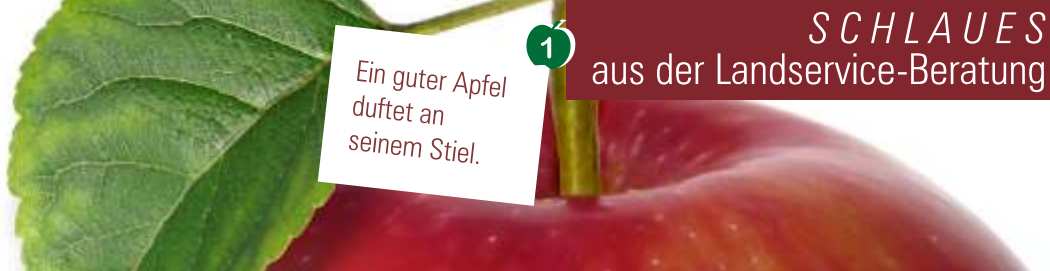
10 Apfel-Geheimnisse



Das sollte jeder Landservice-Fan einmal probiert haben...

Den Duft und Geschmack eines Apfels mit allen Sinnen genießen!

Höfe, bei denen Sie leckere Äpfel erhalten, finden Sie unter www.landservice.de



1 *SCHLAUES* aus der Landservice-Beratung

Ein guter Apfel duftet an seinem Stiel.

2
300 verschiedene Wirkstoffe stecken in einem Apfel.
Das Zusammenspiel all dieser Inhaltsstoffe machen den Apfel so besonders.

3
Knackige, saftige, frische Äpfel aus der Region haben das ganze Jahr Saison. Sie stärken das körpereigene Abwehrsystem und machen dem Schnupfen das Leben schwer: als Zwischenmahlzeit, als Nachtisch, im Müsli oder als leckere Kuchenzutat.

4
Frisch genießen lässt sich jeder Apfel - am besten mit Schale, da die meisten Inhaltsstoffe in oder direkt unter der Schale sitzen. Für Backäpfel, die Form und Bissfestigkeit gut bewahren sollten, eignen sich z. B. Jonagold, Boskoop & Elstar. Apfelmus lässt sich z. B. aus Melrose und Berlepsch kochen.

5
Äpfel zeichnen sich durch ihren geringen Energiegehalt aus. Ein großer Apfel enthält ca. 50 Kilokalorien. Besonders hoch ist der Kaliumgehalt. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Entwässerung des Körpers und die Herzmuskeltätigkeit.

6
Bei Magen-Darm-Erkrankungen hilft eine Mischung aus 1/2 l schwarzem Tee und 1/2 l Apfelsaft.
Die Mischung wird zimmerwarm getrunken.

7
Geschmacklich lassen sich Äpfel in 3 Kategorien einteilen.
SÜSS: Gala, Jonagold, Golden Delicious, Rubinette |
SÜSS-SÄUERLICH: Alkmene, Braeburn, Cox Orange, James Grieve, Idared, Elstar |
WÜRZIG-SAUER: Boskoop, Gravensteiner

8
Vielfalt heißt nicht nur "süß" oder "sauer" - probieren Sie doch auch mal wieder "alte" Apfelsorten - Ihr Apfelbauer weiß darüber viel zu erzählen!

9
Pikante Speisen wie Linsen, Bohnen, Blaukraut schmecken durch die Zugabe von Äpfeln oder Apfelsaft unwiderstehlich lecker.

10
Alle Apfelspeisen schmecken besonders delikat, wenn man sie mit Zitronensaft oder Weißwein zubereitet.
Die Zutaten Zucker oder Zimt unterstreichen das fruchtige Aroma einer Apfelsorte.

Herzhaft frischer Apfel- joghurt (4 Pers.)

APFELKOMPOTT:

6 Äpfel
400 ml Apfelsaft
etwas frischer Ingwer
und Zimt
200 g Zucker
10 g Butter

JOGHURT:

400 g Joghurt
1 Zitrone
½ Päck. Vanillinzucker
40 g Zucker
Alle Zutaten vermengen.

Luftiger Biskuit- Apfelkuchen

TEIG:

4 Eier
250 g Zucker
120 g Margarine
1/8 l Milch
300 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver

BELAG:

1,5 kg Äpfel
(besonders lecker mit
Elstar oder Boskop)
50 g Zucker
1 TL Zimt
100 g gehobelte Mandeln



Ein Fruchtjoghurt
mit Charakter!

ZUBEREITUNG:

Äpfel schälen, entkernen, vierteln, in kleine Scheiben schneiden und in Butter goldbraun anbraten. Ingwer hinein reiben. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen und aufkochen lassen. Mit Zimt abschmecken und erkalten lassen. Apfelkompott und Joghurt schichtweise in Gläser füllen. Mit Apfelkompott anfangen und mit Joghurt aufhören.



Außergewöhnlich
locker & saftig!

ZUBEREITUNG:

Eier und Zucker schaumig schlagen. Butter und Milch erwärmen und warm unter die Eimasse rühren. Mehl und Backpulver mischen und unterheben. Teig auf ein gefettetes Backblech geben und glatt verstreichen. Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden. Diese in den Teig stecken. Zucker, Zimt und Mandeln vermischen u. über die Äpfel streuen.

BACKZEIT: Ca. 30 - 40 Min.
bei 180° C



HERAUSGEBER
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Referat Landservice, Regionale Vermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Juli 2012

Fotos: Inga Nielsen, Snezana Skundric, Raffalo, Gorilla, Aleksejs Pivnenko
© www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

