



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Früchte wie im Paradies:

Die Apfelsaison startet

Sie sind immer unter den Top 3 der beliebtesten Obstsorten hierzulande. Kein Wunder! Denn Äpfel schmecken frisch ebenso köstlich wie im Kuchen. Und gesund sind sie auch noch.

Straelen, 12.9.2023

Was ranken sich um den Apfel nicht alles für Geschichten! Das fängt in diesem Fall tatsächlich bei Adam und Eva an. Da war der Apfel als Frucht der Erkenntnis noch verboten. Eva hat trotzdem hineingebissen und sich samt Familie damit quasi aus dem Paradies hinausgetrieben. Dafür leben wir Nachgeborene heute in einem wahren Paradies – vor allem mit Blick auf die Vielfalt an Apfelsorten. 1000 gute Gründe, einmal näher hinzuschauen.

Am Anfang steht natürlich zunächst einmal die Ernte. In Deutschland werden die Äpfel je nach Region und Witterung von August bis Oktober von den Bäumen gepflückt. In den kommenden Wochen findet man also jede Menge frisch geerntete Früchte im Supermarkt und Bauernladen. Die Vielfalt der Apfelsorten ist dabei so groß, dass für jeden Geschmack und Zweck etwas dabei ist. Eine der gefragtesten Sorten ist der Elstar. Seine rote Schale und der süß-säuerliche Geschmack lädt direkt zum Hineinbeißen ein. Er eignet sich aber auch zum Backen. Apropos Backen: Da ist der leicht säuerliche Boskoop ein absoluter Favorit – vor allem wegen seiner festen Textur, die dafür sorgt, dass er auch im Ofen gut in Form bleibt. Häufig für Desserts und Kuchen verwendet wird die Sorte RubINETTE, ihr Markenzeichen: rote Schale, knackige Textur und süß-säuerlicher Geschmack.

Zu den Äpfeln, die regelmäßig unter den Top Ten der Liebingsorten zu finden sind, zählen auch die süß-säuerlichen Braeburn und Jonagold. Beide schmecken frisch ebenso gut wie auf einem leckeren Apfelpfannkuchen. Der würzig süß-säuerliche Cox Orange und sein Verwandter, der Holsteiner Cox, sind gefragte Tafeläpfel – also solche Äpfel, die vorrangig zum direkten





Verzehr verwendet werden und sich weniger für Apfelmus, Kompott, Kuchen und Co. eignen. Will man Kindern den Zugang zur paradiesischen Apfelwelt erleichtern, so empfiehlt sich die Sorte Gala, ebenfalls ein Tafelapfel. Er ist süß und bestens als knackiger Snack für zwischendurch geeignet.

Zu den weithin bekannten Sorten kommen unzählige weitere hinzu. Je nach Region und Erzeugerbetrieb kann das ganz schön variieren. In den letzten Jahren werden auch alte Sorten wieder neu entdeckt. Ein Beispiel dafür ist der Gravensteiner – seit dem 17. Jahrhundert in Dänemark und Norddeutschland bekannt und inzwischen weltweit verbreitet. Im Unterschied zu anderen Sorten ist er nur schlecht lagerfähig und stoßempfindlich. Seine Fans empfehlen also, ihn bald nach der Ernte zwischen Ende August bis Mitte September zu genießen. Sie lieben ihn für seinen aromatisch-süßen Geschmack. Der Legende nach soll der Gravensteiner die Inspirationsquelle für den Namen eines bekannten IT-Giganten gewesen sein. Gesichert ist das nicht. Andere meinen, der Ursprung sei die hierzulande weniger bekannte Sorte McIntosh – früher ebenfalls Bestandteil des Firmennamens.

Sicher ist auf jeden Fall: Äpfel sind gesund! Sie enthalten jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und Pektin. Laut Ernährungsprofis soll es die Bildung von Harnsäure reduzieren und dabei unterstützen, den Cholesterinspiegel zu senken. In den Früchten stecken außerdem über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Vitamin B, C, Magnesium, Mangan, Eisen, Phosphat und Kalium zählen ebenfalls zu den Inhaltsstoffen, die den Apfel zum Superfood schlechthin machen. Ganz wichtig ist es, die Schale mitzuessen: Hier finden sich die meisten Vitamine und rund 70 Prozent der wichtigen Inhaltsstoffe.

Das Fazit zu dieser wahrlich paradiesischen Frucht ist einfach: Fast jede und jeder kann unter den vielfältigen Sorten mindestens einen Lieblingsapfel für den täglichen Verzehr finden. Neben dem knackig-frischen Biss versprechen Äpfel noch vielfältige weitere Genussmomente – in süßen Kuchen und Desserts genauso wie in herzhaften Varianten. Wer schon einmal Apfel-Quark-Schmarrn oder einen Fenchelsalat mit Äpfeln auf den Tisch gebracht hat, der bekommt Lust auf mehr. Das ist zum Glück kein Problem. Denn in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ finden sich viele unwiderstehliche Rezepte für eine köstliche Apfelsaison. Unter





www.1000gutegrunde.de haben Kochprofis und angesagte Foodblogs ihre Ideen zusammengestellt. Wer der Initiative auf Instagram oder Facebook folgt, bleibt bei jedem neuen Apfelrezept immer auf dem Laufenden.

Headline: 49 Zeichen, Subline: 174 Zeichen,

Fließtext: 60 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.239 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/pv5v2sv2nhbn41h8z5d1f/PM23_TGG_Apfel.docx?rlkey=qefq3tn8jvn8vt0ir4sdbcwgs&dl=1





Bild 1+2: Als Hauptspeise, Dessert oder einfach mal zum Kaffee: der Apfel-Quark-Schmarrn kommt in Herbst und Winter garantiert bestens an.

Bild 1+2: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/zm9gcm9cw3qpia5voqfds/PM23_TGG_Apfel_B1-2.zip?rlkey=29hkqddz25axzpn0v44lr3pov&dl=1



Bild 3: Süßer Apfel trifft würzige Kräuter in diesem frischen Fenchelsalat.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/bm33kwfjbs735xzfap30/PM23_TGG_Apfel_B3.jpg?rlkey=j13m65mzc6awuayd0dtvw9lkq&dl=1



Bild 4: Im Herbst freut sich jeder über frisch geerntete Äpfel.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/i3t1hsrh9nybdvyyyn3efb/PM23_TGG_Apfel_B4.jpg?rlkey=fida4b7k0y7bwyxnl0eot8rtc&dl=1





Apfel-Quark-Schmarrn

Zutaten:

- 2 große Äpfel (400-500 g)
- Saft 1/2 Zitrone
- 3 Eier
- 125 g Quark
- 125 ml Milch
- 125 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 35 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker
- Vanillesoße zum Servieren

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.

Für den Teig die Eier trennen. Die Eigelbe zusammen mit Quark und Milch glattrühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen und unter den Quark rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Das Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee anschließend unter den Teig heben. Die Butter in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Äpfel zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten weichdünsten. Mit dem Vanillezucker bestreuen, unter Rühren nochmal 1 Minute weiterdünsten.

Den Teig in die Pfanne geben. Mit einem Teigschaber vorsichtig umrühren, damit sich die Äpfel ein wenig im Teig verteilen können. Die Hitze etwas reduzieren und den Schmarrn 5-8 Minuten anbraten, bis die Unterseite





goldgelb ist und die Oberseite zu stocken beginnt. Dabei eventuell mit einem Deckel abdecken.

Den Teig mit zwei Pfannenwendern in 4 Teile teilen, diese vorsichtig wenden und bei mittlerer Hitze noch einmal 2-3 Minuten goldgelb anbraten. Anschließend mit den Pfannenwendern in grobe Stücke rupfen. Den Quark-Schmarrn sofort mit Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße servieren.





Fenchelsalat mit Äpfeln

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Walnüsse
- 4 Zweige frischer Dill
- 4 EL Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl oder Leinöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Fenchel waschen, die Enden abschneiden, Knolle mit einer Reibe in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, entkernen, in feine Stücke schneiden und zum Fenchel geben. Den Dill fein hacken und unter den Salat heben.

Für das Dressing Joghurt, Öl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing vor dem Servieren über den Salat geben und die Nüsse darüber streuen.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

