

Steckbrief für den Apfel



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
LANDWIRTSCHAFT, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Was kann ich aus Äpfeln machen?

Äpfel sind lecker, so wie man sie erntet. Natürlich kann man damit noch viel mehr machen:

- Zunächst mal schmecken sie pur – also einfach reinbeißen
- Sie sind prima als erfrischende, leckere Zwischenmahlzeit (auch unterwegs).
- Besonders beliebt sind sie als Saft oder Kompott,
- als süße Lieblings Speisen wie z. B. Apfelschmarrn, Apfelauflauf, Apfelstrudel, Apfelkuchen, hmmm ...
- als Salate, wie z. B. Waldorfsalat, Apfel-Möhrensalat, Obstsalat und und und
- getrocknet als Apfelchips (kann man auch selber machen)

Na klaro
Karo!

Kann man sich das vorstellen? Weltweit gibt es über 20.000 **Apfelsorten**.

In Deutschland wachsen viele hundert davon. Im Supermarkt allerdings findet man davon oft nur 4-5 Sorten. Beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt ist die Auswahl größer, auch an wertvollen alten **Apfelsorten**.

Äpfel kann man das ganze Jahr über kaufen.

Das liegt daran, dass sich viele **Apfelsorten** sehr gut lagern lassen. Zu Hause am besten im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller. Ein wichtiger

Tipp: **Äpfel** lassen anderes Obst und Gemüse schneller reifen. Das liegt am Ethylengas, das die **Äpfel** verströmen. Daher sollten **Äpfel** lieber getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden.

Ein **Apfel** hat viele Inhaltsstoffe, die gut für uns sind. Die meisten davon befinden sich in oder direkt unter der Schale. Deshalb sollte man sie unbedingt mitessen.

Und noch ein Gesundheitstipp: **Äpfel** enthalten viel Pektin. Das ist ein Ballaststoff mit vielen positiven Eigenschaften. Ein geriebener **Apfel** hilft zum Beispiel gut gegen Durchfall.

Wer hätte das gedacht? Bis aus einem **Apfelkern** ein **Apfelbaum** mit richtigen **Äpfeln** wird, dauert es sieben Jahre!

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Wo Äpfel wachsen ...

Äpfel (wissenschaftlicher Name: *Malus Domestica*) sind in Rheinland-Pfalz das wichtigste Obst. Hier wachsen Apfelsorten wie Elstar, Braeburn, Gala und Jonagold auf rund 1.400 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Könnt ihr euch 1.960 Fußballfelder voll mit Apfelbäumen vorstellen? So groß ist die Fläche, auf der bei uns Äpfel wachsen.

Es gibt hier natürlich noch viele weitere Apfelsorten. Sicher sind euch die Namen schon mal begegnet: Boskoop, Pinova, Idared, Golden Delicious und Holsteiner Cox ...

Für den Bio-Anbau ist nicht jede Sorte geeignet. Da hier auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird, müssen die Apfelbäume robust sein und sich selbst gegen Krankheiten schützen. Das gelingt manchen Sorten besser als anderen, wie beispielsweise den Sorten Topaz, Elstar, Jonagold, Idared, Boskoop, Piros, Ingrid Marie und Holsteiner Cox. Deshalb findet man sie häufiger beim Bio-Bauern.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2017

Wie kann ich Äpfel selbst anbauen?

Pflanzen sollte man Apfelbäume bevorzugt im Herbst. Aber Achtung: Apfelbäume stehen gerne in Gesellschaft anderer Apfelbäume, denn einige Sorten brauchen einen weiteren Apfelbaum, eine sogenannte Bestäuberpflanze, damit aus den Blüten Äpfel werden können.

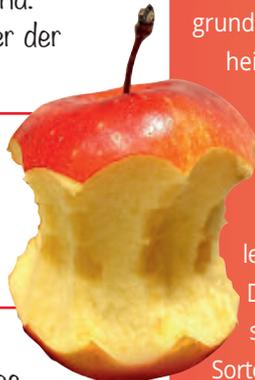
Pflegen – das ist nicht sehr aufwändig, erfordert aber eine gewisse Grundkenntnis. Eine ausreichende Versorgung mit Wasser und Nährstoffen sowie ein regelmäßig sachgerechter Schnitt sind wichtig für das Wachstum.

Ernten kann man je nach Sorte ab Mitte August bis November.

Da steckt viel drin!

Äpfel zählen zur Kategorie **Kernobst** (im Gegensatz zu Zwetschgen oder Kirschen, die zum Steinobst zählen). Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind sie sehr gut für unsere Gesundheit. **Vitamin C** hilft zu einer verbesserten Aufnahme von Eisen und hemmt die Bildung von krebserregenden Stoffen. Und es unterstützt u. a. den Aufbau von Knochen und Zähnen. Die **Mineralstoffe Kalium und Kalzium** sind gut für Muskeln und Herz. **Eisen** sorgt für den lebensnotwendigen Sauerstofftransport in unserem Blut.

Die Zusammensetzung und die Menge dieser Inhaltsstoffe variieren je nach Apfelsorte und Reifegrad. Alte Sorten wie Alkmene, Eifeler Rambur, Goldparmäne und Roter Boskoop enthalten tendenziell mehr sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole. Allergiker vertragen diese Sorten daher häufig besser.





Apfelmus kochen

So wird's gemacht:

Zutaten

- 4 große Äpfel (ca. 1 kg)
- Zimtpulver
- Zucker
- ¼ Liter Wasser
- 1 Teelöffel Zitronensaft (von der Bio-Zitrone)



1. Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen.



2. Wasser und Zitronensaft zugeben und die Äpfel auf dem Herd auf höchster Stufe kurz ankochen.



3. Dann den Herd ausschalten und die Äpfel 10 Minuten in der Nachwärme fertiggaren.

4. Die Äpfel mit dem Pürierstab pürieren. Mit einem Teelöffel vorsichtig probieren, ob das Kompott schon süß genug ist. Falls nicht, mit etwas Zucker nachsüßen.



Tipp: Statt Zimt kann auch Vanille verwendet werden. Dazu eine Vanillestange aufschneiden und das Mark ausschaben.

Hier eintragen:

1 E L S T □ R

2 □ E K T I N

3 B E □ R U C H T E R P F L A N Z E

4 K □ R N O B S T

5 S C H A □ E

6 V I T A □ I N E

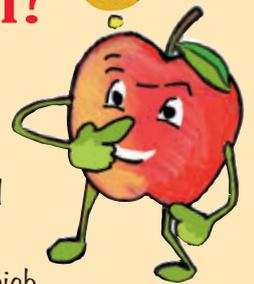
7 M A L □ S

8 C H I P □

Wie finde ich hier raus?



Was weißt du über den Apfel?



- 1 Kennst du eine beliebte Apfelsorte?
- 2 Was steckt drin im Apfel und hilft gegen Durchfall?
- 3 Einige Apfelbäume können sich nicht selbst befruchten. Was benötigen diese Apfelbäume beim Anbau?
- 4 Zu welcher Obstart (Kategorie) gehört der Apfel?
- 5 Wo sind die meisten Vitamine im Apfel enthalten?
- 6 Welche gesunden Inhaltsstoffe im Apfel unterstützen beim Aufbau von Knochen und Zähnen?
- 7 Wie lautet der wissenschaftliche Name des Apfels?
- 8 Was kann man aus Äpfeln machen, indem man sie trocknet?

Wie lautet das Lösungswort?

Wenn du alle Fragen richtig beantwortet hast, ergeben die Buchstaben in den farbigen Feldern von oben nach unten gelesen eine beliebte Art, Äpfel zuzubereiten, z. B. als Nachtisch ...

□ □ □ □ □ □ □ □