

# veggie & frei von IM OKTOBER ÄPFEL

## WISSENSWERTES ÜBER

### SAUER BRATEN

Ein Bratapfel schmeckt am besten, wenn er aus säuerlichen Apfelsorten wie Cox Orange oder Boskoop zubereitet wird.

### APFEL-ALLERGIE

Eine Schlüsselrolle spielen hier die so genannten Polyphenole, die in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind vor allem in den alten Apfelsorten wie Boskoop enthalten. Die neuen weisen dagegen oft nur geringe Mengen an Polyphenolen auf – sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks weitestgehend herausgezüchtet. Hilfe bietet ein Projekt des BUND Lemgo. Dort gibt es eine Liste mit verträglichen und unverträglichen Apfelsorten: [www.bund-lemgo.de/apfelallergie](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie).

### DAS BELIEBTESTE OBST DER DEUTSCHEN

Der Pro-Kopf-Verbrauch an Äpfeln in Deutschland liegt bei 17,6 kg. 80 % des in Deutschland geernteten Obstes sind Äpfel.

### VEGANE ÄPFEL?

Wachs auf Äpfeln ist keine Seltenheit. In einigen Fällen stammt es von der Frucht selbst und dient als natürlicher Schutz. Einige Sorten entwickeln eine ausgeprägte Wachsschicht, die vor dem Verkauf jedoch häufig entfernt und durch eine „schönere“ Wachsschicht ersetzt wird. Eine solche Nachbehandlung ist laut EU-Richtlinie mit Bienenwachs oder Schellack erlaubt. Also, am besten beim Einkauf fragen! Der Link zum Nachlesen: [www.vegpool.de/wissen/gewachstes-obst.html](http://www.vegpool.de/wissen/gewachstes-obst.html)

### WEIT MEHR ALS JONAGOLD UND GALA

Es gibt weltweit nahezu 20.000 verschiedene Sorten! In Deutschland gibt es allein schon etwa 1.500.

### GEMÜTLICH & GESUND

Äpfel immer zimmerwarm und gemütlich essen, dann gibt's kein Sodbrennen. Die Schale mitessen, sie enthält ein Vielfaches an Vitamin C gegenüber dem Fruchtfleisch.

### GEWUSST?

Der Apfel gehört zur Familie der Rosengewächse. Seit 2010 gibt es offiziell den "Tag des deutschen Apfels" und zwar am 11. Januar.



### APFELLEDER – ÄHNLICH QUITTENSPECK

Geschälte, grob zerkleinerten Äpfel ohne Kerngehäuse in einen Kochtopf mit wenig Wasser geben. So lange bei mittlerer Hitze kochen bis sie musig sind und die Flüssigkeit verdampft ist. Dieses Mus dann auf ein Backblech streichen und mit Zimt bestreuen. Anschließend im Ofen – bei bis zu 100°C trocknen (dauert eine Weile). Einen Kochlöffel zwischen Backofentür und Tür stecken, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das Apfelleder ist fertig, wenn man es am Stück vom Blech ziehen kann. Jetzt in Streifen oder Figuren schneiden.

### APFEL-CHUTNEY

mit karamellisierten Zwiebeln, Paprika und Ingwer, 1/2 Std. einkochen lassen, anschließend in Flaschen abfüllen. Lecker!