

# Äpfel

## Juli - Februar

Sowohl im Anbau als auch in der konsumierten Menge steht der Apfel in Österreich an erster Stelle. Die gute Lagerfähigkeit und die unterschiedlichen Erntezeitpunkte der vielen heimischen Apfelsorten sorgen für eine ganzjährige Verfügbarkeit. Äpfel finden vielseitige Verwendung und zählen als Zutat von österreichischen Küchenklassikern wie z. B. dem Apfelstrudel.

### Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Äpfel liefern durch ihre schnell verfügbare Kohlenhydrate rasch Energie und sind als kalorienarme Zwischenmahlzeit geeignet. Darüber hinaus verfügen Äpfel über einen hohen Gehalt an Folsäure und Vitamin C sowie an vielen Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium. Ein hoher Anteil an Ballaststoffen fördert die Verdauung. Schon ein altes Sprichwort sagt: „An apple a day keeps the doctor away“.

### Lagerung

Der Apfel gilt als heimisches Lagerobst, reift während der Lagerung nach und gibt das Reifungsgas Ethylen ab. Die Lagerung von Äpfeln neben anderen Obst- und Gemüsesorten sollte deshalb vermieden werden, da diese schneller verderben. Für die Lagerung von Äpfeln eignen sich am besten kühle Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. Keller. Werden aufgeschnittene Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufelt, kann das Braunwerden vermieden werden.

### Rezeptvorschläge

#### Bratapfelmarmelade

##### Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 150 g Rosinen
- 150 g Marzipanrohmasse
- 2 TL Zimt
- 3 - 4 Gewürznelken
- Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen
- Optional 8 - 10 EL alternatives Süßungsmittel aus Früchten (Agavendicksaft)

##### Zubereitung:

Die Äpfel werden vor der Weiterverarbeitung gebacken, um das Röstaroma von Bratäpfeln zu erhalten dazu: Äpfel schälen, würfeln und auf einem Backblech im Rohr bei 190°C 20 Min. backen.

Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit der Hälfte der Äpfel, der Hälfte der Rosinen und den anderen Zutaten pürieren. In einem Topf die Masse kurz aufkochen lassen und die restlichen Apfelstücke und Rosinen dazu geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Marmelade wird sofort in ausgespülte Schraubgläser gefüllt und verschlossen.



#### Apfelchips

##### Zutaten:

- Äpfel (Menge nach Belieben)

##### Zubereitung:

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel in gleich große Scheiben schneiden. Auf einer Stange auffädeln und ca. 4 Tage lang trocknen lassen.

