

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

Artikel: Hurra, die grosse Apfelernte beginnt!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558218>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hurra, die große Apfelernte beginnt!

Äpfel gibt es das ganze Jahr über, aber jetzt sind die heimischen Baumfrüchte reif und können geerntet bzw. gekauft werden. Greif nicht gleich zu jedem Apfel ...

Leicht ist die Entscheidung bei der großen Auswahl nicht. Es gibt rotbackige, gelbe und grüne, knackige oder mehlig, süße und säuerliche. Die EG-Vorschriften für die heutige Apfelgeneration sind: groß, glatt und glänzend. Für die Naturliebhaber sollten das keine Kriterien sein. Wir sollten Äpfeln von regionalen Erzeugern den Vorzug geben, die ungespritzt sind, viel Aroma und «innere Qualität» aufweisen, auch wenn sie kleine Schönheitsfehler haben und in der Größe unterschiedlich ausfallen. Je nach Erntezeit werden die paradiesischen Früchte in Sommer-, Herbst- und Winteräpfel eingeteilt.

Die Wintersorten halten sich bei sachgemäßer Lagerung bis Mai/Juni des nächsten Jahres. Hier einige Tips, damit die beliebteste Obstsorte den Winter gut übersteht. Die Früchte müssen voll ausgereift und unbeschädigt sein und kühl, dunkel, bei hoher Luftfeuchtigkeit, getrennt von Kartoffeln und Gemüse, gelagert werden. Neu ist die Verpackung in Polyethylen-Beutel, in denen die Äpfel fest verschlossen sind. Damit sie atmen können, wird die Folie mit einer Nadel durchlöchert. So gelagert, halten sich die Vitalstoffe unter der Schale bis zu fünf Monaten frisch.

«Biß für Biß» bietet uns der Apfel eine Vielzahl von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Pektinen und Fruchtsäuren. Der ausgesprochen hohe Gehalt an Vitamin C stärkt die Abwehrkraft und beugt Erkältungskrankheiten vor. Verdauungsfördernd und cholesterinsenkend wirkt der Quellstoff Pektin, der reichlich enthalten ist. Der hohe Kaliumanteil (144 mg pro 100 g) sorgt für die entwässernde Wirkung, und da ein mittlerer Apfel nur etwa 75 Kalorien hat, ist er ein echter Schlank- und Fit-

macher. Die volle «Fitness-Vielfalt» macht sich erst bemerkbar, wenn er mit Schale gegessen wird. Um den Umweltschmutz von der Schale zu spülen, muß er warm gewaschen und mit einem Küchentuch gut abgetrocknet werden.

In der Heilbehandlung wird er in feingeraffelter Form vor allem bei Durchfall und Magenschmerzen eingesetzt. Als Schlafmittel sollte ein kleiner Apfel etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen gegessen werden. Er hat auf Zähne und Zahnfleisch eine reinigende Wirkung und ist deshalb als Zwischenmahlzeit ideal. Bei leichtem Fieber und Erkältungen ist ein Apfelschalentee wohltuend.

In der Vollwertküche wird der Apfel seiner vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten wegen oft eingesetzt. Wem läuft nicht das Wasser im Munde zusammen, wenn er an einen frischen Apfelkuchen, Bratapfel, süßen Auflauf oder ein leckeres Dessert denkt? Für pikante Salate/Gerichte ist er eine gute Beigabe.

Apfelkuchen mit Quarkguß

Zutaten für den Teig:

100 g Butter, 100 g Honig, 2 Eier
150 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
¼ TL Zimt, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Zutaten für den Belag:

600 g Äpfel, z. B. Boskop
250 g Magerquark, 2 Eier, 2 EL Honig
200-g-Becher Crème fraîche
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone, Mandelblättchen zum Bestreuen

So wird's gemacht:

Weiche Butter, Honig, Eier, Zimt und Salz schaumig rühren. Mehl und Backpulver zugeben und unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform Ø 26 cm streichen. Geschälte Äpfel vierteln und auf den Teig verteilen. Quark, Eier, Crème fraîche, Honig und Zitronenschale verrühren und gleichmäßig über die Äpfel gießen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Den Kuchen bei 180 °C zirka 40 bis 50 Minuten backen.

•MH