



Slow Food®
Chef Alliance



***Chef Alliance Saisonküche:* ÄPFEL**

Die böse gute ***Frucht***

»An dem Tage, da Ihr davon esset, werden Euch die Augen aufgetan und Ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist«, sagte die Schlange zu Eva. Der hatte Gott streng verboten, die Früchte des Apfelbaums zu essen. Doch Eva erlag der Versuchung und aß. Das war's dann mit dem Paradies. Der Verlockung eines guten schmackhaften Apfels zu widerstehen, ist ja auch schwer, weiß **Luka Lübke**.



Immer mehr Allergien

Auch wenn wir seit Jahrtausenden Äpfel essen, entwickeln immer mehr Menschen Allergien gegen die Früchte, meist als Kreuzallergie mit Birkenpollen. Allergenfreie Äpfel gibt es zwar nicht, es hat sich aber gezeigt, dass die älteren Sorten wie Wellant, Berlepsch, Boskop, Goldparmäne, Holsteiner Cox, Santana, Finkenwerder Herbstprinz oder Gravensteiner besser verträglich sind. Dennoch sollten Betroffene nicht auf eine Probe verzichten. Manche Menschen vertragen nur den rohen Apfel nicht, in gekochtem Zustand ist er dagegen bekömmlich. Vermutlich hat der Anstieg der Apfelallergien mit der Zucht zu tun: Die neuen kommerziell relevanten Sorten sind häufig auf ein möglichst süßes Geschmacksbild hin entwickelt. Alte Sorten hingegen enthalten noch mehr Polyphenole, also aromatische Verbindungen, die weniger süß schmecken. Sie wurden aus den neuen Sorten weitestgehend herausgezüchtet, weil sie dafür sorgen, dass Äpfel nach dem Anschnitt braun werden.

Malus: Das heißt schlecht oder böse auf lateinisch. Und genau so heißt auch der aus Asien stammende Apfel, von dem es etwa 50 Ur-Arten gibt, aus denen unzählige Hybriden hervorgegangen, aber leider auch wieder verschwunden sind. *Malus domestica*, der uns bekannte Kulturapfel ist nur eine Art, es gibt, zum Beispiel in Ostasien, auch viele Apfelsorten, die nur kirschengroße Früchte tragen, darunter essbare und Ziersorten. Trotz seines Namens wurde der Apfel in der Antike mit etwas Gutem gleichgesetzt, nämlich mit Liebe, weiblicher Kraft und Fruchtbarkeit, die verantwortlichen Gottheiten trugen in ihren Darstellungen körbeweise Äpfel. Schon damals wurden Äpfel zum Verzehr kultiviert. Auch im Alten Testament wandelt sich das Bild des Bösen in ein erfreuliches, im Hohelied des Salomon heißt es bereits: »Wie ein Apfelbaum unter den Bäumen des Waldes, so ist mein Geliebter unter den Söhnen ... und seine Früchte sind süß meinem Gaumen.« Im Mittelalter entwickelte der Apfel sich zum Machtsymbol der Weltherrscher, in Form des Reichsapfels ist er heute noch in vielen Darstellungen präsent. Und auch in Volksmärchen wie dem von Schneewittchen finden wir ihn, allerdings hier meist wieder in Gestalt des in unschuldiger Schönheit versteckten Bösen.

Foto: Luka Lúbke

An apple a day – wie gesund sind Äpfel wirklich?

Dass Äpfel gesund sind, weiß noch heute jedes Kind. Früher, als es selten mehr als heimisches Obst und Gemüse zu essen gab, gehörte der Apfel geradezu zum Pflichtprogramm, ob als Nachtisch, in der Brotdose zur Schulpause oder als kleine Zwischenmahlzeit. Am

HISTORISCHE APFELSORTEN

schneider 
obsthof am steinberg



100% BIO, handgesammelt und spontan vergoren

www.obsthof-am-steinberg.de





Apfelessig selbst machen



Reste von ungewaschenen (!) Bio-Äpfeln – sprich Schalen und Kerngehäuse, die zum Beispiel vom Kuchenbacken übrig sind – in ein (unbedingt!) steriles Glas geben, etwas Zucker als Beschleuniger dazugeben, mit sauberem Wasser auffüllen und mit einem Tuch abdecken. Die Gärung abwarten, bis es blubbert, ab und zu schwenken. Sind die Früchte nach unten gesunken und ist ein Essigduft wahrnehmbar, die Flüssigkeit durch ein Mulltuch seihen und in einem neuen, sauberen Gefäß fertig gären lassen. Arbeitet man durchgehend sauber, hat man nach etwa zwei Wochen einen einwandfreien, natürlichen Apfelessig.

besten schmeckte er, wenn jemand anders ihn in mundgerechte Stücke schnitt und uns nach und nach in die klebrige Hand gab. So manche Oma oder Ur-Oma konnte ihn mit einem kleinen, krummen Messer in einem Stück schälen, sodass eine Schlange entstand. Es gab ihn roh und zwischendurch, aber auch eingemacht zu Pfannkuchen und Milchreis, in Norddeutschland auch gern gedörft in deftigen Eintöpfen und im Kuchen sowieso.

»Iss Deinen Apfel« oder auch »An apple a day keeps the doctor away« klingt vielen noch in den Ohren. Letztere Redewendung tauchte das erste Mal 1866 in einer walisischen Zeitschrift auf, damals noch in der weniger freundlichen Originalversion: »Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread.« Ab dem 20. Jahrhundert wurde dann die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln wissenschaftlich untersucht und gab dem Spruch in vielen Aspekten recht. Vitamin C und Calcium sind gut für Immunsystem und Zähne, Eisen hilft der Blutbildung, Kalium beugt Koronar-Erkrankungen vor. Mit 50 Kalorien pro 100 Gramm ist der Apfel ein eher leichter Snack, die Ballaststoffe machen lange satt. Neuesten Erkenntnissen zufolge sollen Äpfel auch die Gehirnzellen schützen und das Wachstum von Krebstumoren verlangsamen. Aber Achtung: Obst in großen Mengen enthält immer auch Zucker, beim Apfel sind es 10 Gramm pro 100 Gramm Frucht. Für die gleiche Kalorienmenge könnte man auch ein 20 Zentimeter langes Stück Salatgurke essen, die mit nur 1,7 Gramm Zucker pro 100 Gramm dabei ist. Wer abnehmen möchte, bleibt also bei »one apple a day«, denn mehr ist nicht mehr.

»Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können« lautete der einprägsame Satz eines Werbespots für Zahnpasta in den 1970-er Jahren, bei dem ein Mensch mit sehr weißen Zähnen unter lautem Krachen in einen sehr grünen Apfel biss. Als besonders zahngesund gilt der Apfel aber nicht unbedingt: Säure und Fruchtzucker greifen einigen Theorien zufolge den Zahnschmelz an, weshalb dazu geraten wird, nach dem Apfelgenuss eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten.

Dieser grüne Apfel, der Granny Smith, erschien auch anderswo in der Werbung und wurde sehr modern. Man holte ihn nicht aus dem apfelduftenden Keller, sondern aus dem neonbeleuchteten Supermarkt, sauber in Plastik verpackt, garantiert prall, ohne Flecken und Wurmlöcher. Er ist nur einer von einst 20.000 Apfelsorten – von denen es aber nur wenige ins Geschäft schaffen. Neben Granny Smith liegen dort heute meist Jonagold, Gala, Elstar, Topaz und ein paar andere Züchtungen, die wenig anfällig und gut zu transportieren sind.

Mit 33600 Hektar, vor allem im Alten Land und in der Bodenseeregion, ist Deutschland eines der größten Apfelanbaugelände Europas, liegt aber weit hinter Polen: Hier werden 30 Prozent der gesamten Äpfel für die EU angebaut. Die Deutschen lieben Äpfel: Unser Pro-Kopf-Verzehr liegt bei 21 Kilogramm, damit sind wir in dieser Disziplin Europameister. Weltweit gesehen aber liegt China ganz vorn, hier werden beeindruckende 31,4 Kilogramm Äpfel pro Person und Jahr verzehrt.

Auf der Suche nach der alten Sortenvielfalt

Früher gab es auf nahezu jedem Grundstück Obst- und vor allem eben Apfelbäume, häufig wurden verschiedene Sorten auf demselben Gelände verstreut gepflanzt, die Zwischenbereiche als Weide für Tiere genutzt – die sogenannte Streuobstwiese, bei der durch die natürliche Biodiversität so gut wie gar nicht gespritzt und gedüngt werden musste. Diese Anbauform ist selten geworden, weil es erheblich günstiger und einfacher ist, niedrigstämmig in Monokultur anzubauen. Und die Politik hat bei dieser Entwicklung kräftig nachgeholfen. Der »Emser Beschluss« des Bundesernährungsministeriums von 1953 besagte: »Für Hoch- und Halbstämme (wird) kein Platz mehr sein. Streuanbau, Straßenanbau und Mischkultur sind zu verwerfen«. Die EG zahlte zur Förderung des Plantagenanbaus bis 1974 Rodungsprämien für



jeden gefällten Hochstammbaum. Die Anbaufläche für Streuobst in Deutschland und Mitteleuropa wurde auf diese Weise zwischen 1965 und 2000 um etwa 70 Prozent reduziert.

Während sich in den Discountern und Supermärkten die immer gleichen Sorten finden, gibt es in Biomärkten zumindest noch gelegentlich Äpfel wie Ingrid-Marie, Holsteiner Cox und Boskop, die auch als Begleiter deftiger Speisen, wie zum Beispiel im Rotkraut oder zur gebratenen Leber, eine gute Figur machen. Für ein vielfältigeres Sortenabenteuer müssen wir schon auf den Wochenmarkt gehen, dort finden wir, je nach Region, auch Wellant, Gelben Richard, Goldparmäne, Celler Dickstiel oder Finkenwerder Herbstprinz. Historische und oft auch autochthone Sorten können wir direkt auf den Apfelhöfen oder bei den zahlreichen Apfelerntefesten im Oktober erleben, oft sind dort auch Pomologen vor Ort, die unbekannte Sorten bestimmen können. Neben Bodensee und Altem Land spielen auch die Lausitz und die Uckermark eine Rolle, gerade im Hinblick auf alte Streuobstwiesen, die von jungen Apfelfans zu neuem Leben erweckt werden. Und natürlich spielt auch die Landschaft rund um Frankfurt eine Rolle, in der der Apfelwein, der in Baden-Württemberg Most heißt, ein immer noch beliebtes Traditionsgetränk ist, und der sich an anderen Orten des Landes als Cider zum Trendgetränk gemausert hat.

In der Küche sind Äpfel vielfältig verwendbar. Allein für Apfelkuchen sind unzählige Rezepte zu finden. Apfelmus oder -kompott passt zu Bauchfleisch, Puffer oder Blutwurst. Es gibt Eintöpfe mit Geräuchertem und Apfel, wie das Bremer Seefahrergericht »Pluckte Finken«. Apfel kommt in Omas Möhrensalat, zu Pilzen und Majoran, ins Risotto mit Kohlrabi, den Heringssalat mit Roten Beten, die »Sauce nach Hausfrauenart« zu Matjes. Mit Zwiebeln allgemein ergibt er eine erfrischende Partnerschaft. Äpfel eignen sich auch getrocknet zum Naschen oder im Müsli, als Saft, Most oder gesunder Essig. Wie man Kindern Äpfel schmackhaft machen kann, zeigt uns auf den nächsten Seiten Küchenchef Stefan Hässelbarth von der Slow Food Chef Alliance. ●

Links zu gutem Wein aus Äpfeln:

- www.klaar-fruchtfermente.de
- www.gutshof-kraatz.de
- www.obsthof-am-steinberg.de
- www.manufaktur-joerg-geiger.de/mit-Alkohol
- www.clostermann-organics.com/produkt-kategorie/apfelperlwein



Historische Senfmühle Monschau





**Die Historische Senfmühle Monschau
„Scharfmacher“ mit Tradition**

In der 4. und 5. Generation mischen hier der Senfmüller Guido Breuer und seine Tochter Ruth nach überlieferten und eigenen Rezepten den berühmten Moutarde de Montjoie, den Monschauer Senf. Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute, wie in alter Zeit, Senf handwerklich und in bester Qualität auf kaltem Wege hergestellt.

Im angeschlossenen **Senflädchen** können Sie die derzeit **22 verschiedenen Senfsorten** probieren. Ihren Lieblingssenf können Sie dann auch **online bestellen**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

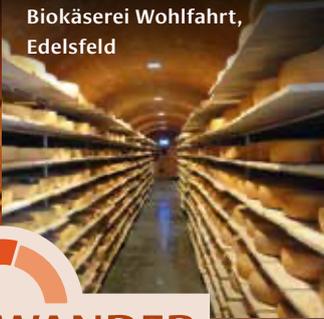
Laufenstraße 118 · 52156 Monschau
Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · www.senfmuehle.de

Der Gewölbekeller natürlich. slow. reifen.

Barriquekeller Weingut
Ziereisen, Efringen



Biokäserei Wohlfahrt,
Edelsfeld



Einfache und schnelle Montage
durch Fertigteiltechnik



Whisky-Keller Weidhof,
Ormalingen





NEUSCHWANDER

Neuschwander GmbH - Ziegelfertigteilwerk
D-74336 Brackenheim · Tel. +49 7135 990930
www.neuschwander.de