

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-ÄPFEL: PAUSE MIT BISS.

Er ist rund, appetitlich, unglaublich vielseitig und die beliebteste Frucht der ÖsterreicherInnen: der Apfel. Bei keiner Obstsorte ist die Sortenvielfalt so groß wie bei Äpfeln. Mehr als 2.000 verschiedenen Apfelsorten werden in Österreich kultiviert. Am Markt sind etwa 20 Sorten erhältlich. Zu den gängigsten zählen Topaz, Gala, Jonagold, Idared, Boskop, Cox Orange, Golden Delicious, Kronprinz Rudolf, Gloster oder RubINETTE.

GESUNDHEIT FÜR JEDEN TAG

„One apple a day keeps the doctor away“. Wer täglich Apfel isst, braucht keinen Doktor, heißt es im englischen Sprichwort. Was macht unseren Apfel so wertvoll?

Äpfel sind kalorienarm und enthalten beachtliche Mengen an Kalium, Eisen, Folsäure und Vitamin C. Die enthaltenen Fruchtsäuren bewirken den erfrischenden Geschmack, wirken verdauungsfördernd und appetitanregend. Besonders wertvoll ist das in Apfel reichlich enthaltene Pektin, ein löslicher Ballaststoff, der unerwünschte Substanzen wie Gallensäuren oder Schadstoffe aus dem Darm transportiert und einen positiven Einfluss auf Blutfettwerte und Cholesterinspiegel hat. Als Ballaststoffe regen Pektine auch die Darmbewegung an und beugen so Verstopfungen vor. Quercetin, eine sekundärer Pflanzenstoff der Gruppe der Flavonoide, wirkt antimikrobiell, unterstützt die Entgiftung und wirkt als Antioxidationsmittel gegen freie Radikale. Quercetin sitzt wie die meisten Vitamine und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe direkt in oder unter der Schale. Deshalb am besten Apfel mit Schale genießen.

APFEL IN DER HEILKUNDE

Äpfel werden seit jeher auch als Heilmittel eingesetzt. Apfelkompott oder –mus hilft gegen Verstopfung. Geriebener roher Apfel ist dagegen ein altbewährtes Hausmittel bei Durchfall. Gebratene Äpfel mit Honig helfen bei Heiserkeit und Apfelschalentee soll Nervosität lindern.

BIO SCHMECKT BESSER

Sensorische Untersuchungen fallen häufig zugunsten von Äpfeln aus Bio-Anbau aus. Wir essen jedoch nicht nur mit Mund und Nase, sondern auch mit den Augen. Bei saisonaler, biologischer Qualität stimmt das äußere Erscheinungsbild mit den inneren Geschmackswerten überein. Frisches, sonnengereiftes Bio-Obst hat auch beim Nährstoffgehalt die Nase vorn. Früchte aus biologischer Landwirtschaft weisen oft eine höhere Vitamin- und Mineralstoffdichte und höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen auf. Ein weiterer Vorteil: Bio-Äpfel werden ohne chemisch-synthetische „Spritzmittel“ gezogen.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Frische Äpfel sind gut lagerfähig und lassen sich auf Vorrat kaufen. Um Frische und Vitamine lange zu erhalten, werden Äpfel am besten in Kisten im kühlen Keller gelagert. Für kleine Mengen sind Plastiksackerl mit kleinen Löchern ideal. Sie lassen sich im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Wichtig: Äpfel nicht mit anderen Früchten lagern. Während des Nachreifens strömen sie das Gas Ethylen aus, das bei anderen Obst- und Gemüsearten die Alterungs- und Verderbensprozesse beschleunigt.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Äpfel schmecken zwischendurch als „Pause mit Biss“, als fruchtiger Saft und natürlich in Apfelstrudel, Kuchen, Chutney, Apfelmus oder ganz aktuell, wenn Es draußen kälter wird: als duftende Bratäpfel.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1/2 Chinakohl
2 Äpfel
1 Becher Joghurt
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Zitronensaft
Salz
Honig
1 EL geriebener Kren

Apfel-Rotkraut:
500 g Rotkraut
2 Äpfel
1 Zwiebel
3 EL Öl
1 EL Zucker od 1 TL Honig
1/8 l Rotwein
1/8 l Apfelsaft od. Wasser
Salz
Kümmel
Nelkenpulver
Zimt
1 Lorbeerblatt
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Preiselbeer- oder Ribiselmarmelade

Erdäpfellaibchen:
500 g Erdäpfel, mehlig
1 kl. Ei
ca. 100 g griffiges Mehl (oder Vollkornmehl)
Salz
120 g Käse, würfelig geschnitten
1/2 Zwiebel
Petersilie, geschnitten
Öl zum Braten

4 säuerliche Äpfel
4 EL Walnüsse
2 EL Rosinen
2 EL Honig
2 EL Butter
150 ml Apfelsaft
100 ml Wasser

6 Eiklar
6 Dotter
90 g Zucker
Prise Salz
Mark einer halben Vanilleschote
Schale einer halben Zitrone
300 g Nüsse (oder 1/2 Mohn, 1/2 Nüsse)
4 säuerliche Äpfel, geraspelt
Saft einer Zitrone

ÄPFEL

Chinakohl-Apfelsalat mit Kren

(4 Portionen)

Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Honig und Kren eine Salatsoße rühren. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und nudelig schneiden. Die Äpfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden. Den Salat sofort marinieren.

(Rezept aus: Schnögl, Zehetgruber: Abrakadabra, AVBuch, 2006)

Apfel-Rotkraut mit Erdäpfellaibchen

(4 Portionen)

Kraut fein hobeln oder schneiden. Äpfel kleinwürfelig schneiden. Zwiebel hacken, gemeinsam mit Zucker bzw. Honig in Öl bräunen (karamellisieren), Kraut, Äpfel und Gewürze dazugeben. Mit Saft/Wasser und Wein nach Bedarf aufgießen. 20 Minuten dünsten. Mit Marmelade abschmecken. Tipp: Geben Sie bei Gelegenheit auch ein paar geschälte gekochte Maroni zum Rotkraut – schmeckt wunderbar!

Erdäpfellaibchen: Erdäpfel dämpfen, schälen und pressen. Mit Ei, Salz und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Zwiebel fein hacken, in Öl glasig werden lassen. Zwiebel, geschnittenen Käse und Petersilie unter den Erdäpfelteig mischen. Laibchen formen und in heißem Fett beidseitig goldbraun anbraten.

Bratäpfel mit Honig und Nüssen

(4 Portionen)

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Das geht am besten mit einem speziellen Ausstecher. Äpfel in eine Auflaufform setzen. Mit Nüssen und Rosinen füllen, mit Honig beträufeln. Butter in der Pfanne und auf den Äpfeln verteilen. Apfelsaft und Wasser untergießen. Im Rohr ca. 30 Minuten braten.

Zur Jause: Saftiger Apfel-Nusskuchen

(1 Torten- oder Gugelhupfform)

Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter mit Zucker und den Gewürzen schaumig rühren. Eischnee, Nüsse und geraspelt Äpfel unterheben. Die Masse in eine befettete, bemehlte Form füllen und im Rohr bei 180 °C rd. 45 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at