

Ratgeber

„Äpfel, Birnen und Quitten - saftig, lecker und gesund“

Der Apfel gilt von jeher als Symbol der Liebe und Fruchtbarkeit. Der Birnbaum steht für Stärke, Männlichkeit und die Fähigkeit, dem Menschen Krankheiten und Schmerzen zu nehmen. Und die Quitte ist ein altes Heilmittel gegen Erkältungen und Nervosität. Diese drei Früchte sind offensichtlich sehr gut und altbewährt, wenn es darum geht, gesund zu leben.

Ein Apfel am Tag und du brauchst keinen Arzt

Der tägliche Verzehr von Äpfeln steigert nachweislich die Abwehrkräfte. Mit Schale geriebene Äpfel gelten auch heute noch als altes Hausmittel gegen Durchfall. Äpfel lassen sich sehr gut zu Mus, Saft oder Kuchen verarbeiten. Deutsche Äpfel können dank guter Züchtungen und Lagertechniken von Juli bis ins Frühjahr gekauft werden, am besten natürlich aus sächsischen Landen.



w.r.wagner / pixelio.de

Birne die königliche Frucht

Bereits der französische Sonnenkönig und Feinschmecker Ludwig XIV. förderte den Anbau und die Veredlung von Birnen. Die Saison für diese königliche Frucht ist etwa von September bis Dezember. Da Birnen weicher als Äpfel sind, lassen sie sich nicht so gut und lange lagern. Am besten genießt man sie frisch. Ansonsten eignen sich diese saftigen und wohlschmeckenden Früchte für Kompott, Desserts, Marmelade, Fruchtsaft, als Zutat zu Gebäcken oder als Beilage zu Fleischgerichten.



Tim Reckmann / pixelio.de

Die Quitte - der Apfel aus Kreta

Die Quitte stammt aus Vorderasien und gelangte etwa vor 4.000 Jahren über Kreta und den griechischen Raum nach Europa. Sie ist in Deutschland ein wenig in Vergessenheit geraten und kaum im Lebensmittelhandel erhältlich. Auf Wochenmärkten oder bei Direktvermarktern ist die Quitte aber wieder im Vormarsch. Die Einteilung in Apfel- und Birnenquitten hat einzig und allein etwas mit der unterschiedlichen Form der Quitten zu tun, nichts jedoch mit dem Geschmack. Roh sind Quitten nicht zum Verzehr geeignet. Aber als Kompott, Gelee, Saft oder Konfitüre verarbeitet sind sie köstlich.



uschi dreiucker / pixelio.de

Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de
im Regional und Servicebereich.

Die Inhaltsstoffe im Visier

Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil	Äpfel	Birnen	Quitten	Durchschnittlicher Tagesbedarf dieser
Ballaststoffe	2,0 g	3,3 g	5,9 g	30 g
Magnesium	6 mg	7 mg	8 mg	325 mg
Calcium	6 mg	10 mg	10 mg	1000 mg
Eisen	0,3 mg	0,2 mg	0,6 mg	15 mg
Vitamin C	12 mg	5 mg	13 mg	100 mg

(aus der Lebensmitteltabelle von Souci, Fachmann, Kraut)

In Äpfeln stecken viele Vitamine und Mineralstoffe. Gleichzeitig sind sie sehr kalorienarm, sättigen und erfrischen. Einen besseren Pausen-Snack gibt es nicht! Unter der Apfelschale ist ein ganz besonderer Ballaststoff, das Pektin. Es fördert die Verdauung und hilft bei Durchfallerkrankungen ebenso wie bei erhöhtem Cholesterinspiegel.

Birnen haben mehr Mineralstoffe und Fruchtzucker als Äpfel und weniger Fruchtsäuren. Sie sind sehr bekömmlich und enthalten auch das verdauungsfördernde Pektin.

Quitten enthalten viele Mineralstoffe (Kalium, Phosphor) und viel Vitamin C. Sie haben im Vergleich zu Äpfeln und Birnen einen höheren Gehalt an Eisen und Magnesium sowie einen besonders hohen Pektingehalt.

Die Sortenvielfalt

Heute gibt es schätzungsweise über 20.000 Apfelsorten von denen mindestens 1.600 in Deutschland wachsen. Dabei sind lediglich 20 Sorten im Handel erhältlich, auf Wochenmärkten kann das Angebot jedoch weitreichender sein. Ob zum Kochen, Backen oder Dörren für jeden Verwendungszweck und auch für jeden Geschmack gibt es die passende Sorte. Eine Prise Zimt verfeinert jede Apfelspeise! In der nachfolgenden Tabelle werden einige Apfelsorten mit ihren typischen Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

Apfelsorte	Typische Merkmale	Geschmack	Verwendung
Boskoop	große bis sehr große, orange-rote Äpfel	herb-säuerlich, saftig	sehr gut als Bratapfel und für Kuchen
Braeburn	groß, gelb bis braunrot	harmonisch-süß	als Tafelapfel, für Mus
Cox Orange	mittelgroße, grüne bis orange Äpfel mit rot geflammter Schale	süß-aromatisch, saftig	als Tafel- und Bratapfel, für Kuchen
Elstar	kleinere Äpfel mit goldgelber bis roter Schale	aromatisch, saftig	für Apfelmus, zum Dünsten und Backen
Gala	mittelgroß, hellrot	mild, süß, saftig	als Tafelapfel
Gloster	mittelgroßer roter Apfel	säuerlich, saftig	Tafel- und Bratapfel
Golden Delicious	mittelgroß, goldgelb	süß, saftig	als Tafelapfel
Idared	mittelgroß, grüngelb bis rot	leicht säuerlich, saftig	Tafelapfel, Kuchen
James Grieve	mittelgroß, hellgelb bis hellrot	säuerlich, süß, fruchtig	Tafelapfel, Apfelmus
Jonagold	groß bis sehr groß mit grüngelber bis roter Schale	fein, säuerlich	für Mus und Kuchen, zum Dünsten

Neben den vielen Apfelsorten gibt es auch zahlreiche Birnensorten. Sie lassen sich je nach Reifegrad gut verarbeiten. Festere Birnen eignen sich gut für Kompott oder Desserts (Birne Helene) oder zum Entsaften. Bei sehr weichen Früchten empfiehlt es sich die Birnen einfach frisch zu genießen oder schnell zu verarbeiten. Wahre Birnenliebhaber können auch Birnenmarmelade herstellen. Zum Würzen von Birnenkompott oder -marmelade eignen sich besonders Nelken. Eine kleine Tabelle stellt die wichtigsten Birnensorten vor.

Birnenart	Typische Merkmale	Geschmack Konsistenz	Eigenschaften
Alexander Lucas	große Frucht, hellgrün bis hellgelb mit orangefarbener Sonnenseite	weich, saftig, süß und sehr aromatisch	2-3 Monate lagerfähig
Boscs Flaschenbirne	groß, grün mit braunem „Rost“ überzogen	fest, mäßig süß und aromatisch	2-3 Monate lagerfähig
Clapps Liebling	groß, gelbe und glatte Schale	weich, saftig, süß, würzig	1-2 Monate lagerfähig
Jules Guyot	groß, glatte, gelbe bis grüne Schale	zart schmelzend, saftig und süß, mild	kurz lagerfähig (max. 1 Monat)
Williams Christbirne	groß, gedrungen gelb bis grün, Sonnenseite rötlich, leicht „berostet“	weich, saftig, sehr süß und aromatisch	3 Monate lagerfähig

(Quelle: „Lebensmittel, Waren, Qualitäten, Trends“, www.baumgartner-baumschulen.de)

Da Quitten seltener vermarktet werden, ist die Sortenvielfalt nicht so breit gefächert wie bei den Äpfeln und Birnen. Typisch für einige Quittensorten ist, dass die Früchte mit einem leichten Flaum bedeckt sind. Quitten sollten nicht roh verzehrt werden, da sie dann einen hohen Tanningehalt haben. Aus Quitten kann besonders gut Kompott, Saft oder Gelee hergestellt werden. Ein Quittenmus schmeckt besonders gut zu Sächsischen Quarkkeulchen.

Quittensorte	Typische Merkmale	Geschmack Konsistenz
Portugiesische Birnenquitte	birnenförmige, leuchtend strohgelbe Frucht	sehr aromatischer Geschmack
Cydora	apfel- bis zitronenförmige Quitte, leuchtend gelb	gelbes Fruchtfleisch, angenehm aromatisch, beste Sorte
Bereczki	sehr große birnenförmige zitronengelbe Früchte	aromatisch, Fruchtfleisch wird beim Kochen rötlich
Konstantinopler Quitte	groß, apfelförmig, wulstig gerippte hellgelbe Frucht	sehr saftig, gutes Aroma

(Quelle: www.baumgartner-baumschulen.de)

Quellen:

- Souci, Fachmann, Kraut: „Lebensmitteltabelle für die Praxis“ Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2004
- Der Brockhaus Ernährung, Gesund essen, bewusst leben
- Arbeitskreis Dr. Löbber: „Lebensmittel, Waren, Qualitäten, Trends“
- www.direktvermarktung-sachsen.de
- www.baumgartner-baumschulen.de
- www.wikipedia.de

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

