Die Wilden und die Alten

Garten- und Ernährungstipps

Dezember 2021

Winterschätze.

„Die besten Äpfel sind die, die im Dezember noch am Baum hängen“, erklärt Matthias Schuh beim Gang über das Museumsgelände. Hier entdeckt man im letzten Monat des Jahres noch vereinzelte Äpfel an den Zweigen. Das sind Renetten-Sorten, z.B. Der Schöne aus Boskoop, kurz Boskop, oder die Gewürzluiken. Früchte der späten, alten Sorten haben jetzt an Aroma und Süße gewonnen. Braune Apfelkerne weisen auf Genussreife hin. Winteräpfel haben eine gelbe Grundfarbe mit roter Tönung. Weil sie lagerfähig sind, waren sie früher ein wichtiger Wintervorrat und Vitamin C-Lieferant für die heimische Bevölkerung.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln ist schon lange bekannt. Sie enthalten reichlich Vitamine sowie mehr als 30 verschiedene Mineralstoffe und Spuren-elemente. Das quellfähige Apfelpektin sorgt für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Für viele Apfelallergiker sind alte Sorten aufgrund des niedrigen Gehalts an allergenen Stoffen auch als Tafelobst gut verträglich. Durch den hohen Säuregehalt eignen sie sich prima als Mostobst für die Saft-, Wein oder Obstbrandherstellung. Beim Garen werden sie mürbe und entfalten ihr volles Aroma. Das macht Winteräpfel so besonders geeignet für die Zubereitung von Apfelmus, Gebäck und pikanten Gerichten.

Tipp für die Adventszeit- Bratapfel: Aus festen Äpfeln mit Schale (Cox Orange oder Boskop) das Kerngehäuse ausstechen, die Mitte mit einer Masse aus Mandelsplittern oder Marzipan, Trockenfrüchten, Honig und Zimt füllen, mit einem Butterflöckchen belegen und in einer Auflaufform etwa 15 Minuten im Backofen (180° C) garen. Guten Appetit!