

Sonnenenergie zum Anbeissen

Der Apfel ist das einzige Obst, das es ganzjährig aus der Schweiz gibt. Ob baumfrisch genossen, als süsse oder pikante Köstlichkeiten zubereitet – Apfel passt immer, auch als Begleitung zu Fisch.

Ist es nicht wie ein Wunder? Aus den zarten, fast zerbrechlichen weissen Blüten im Frühling entstehen in 140 bis 180 Tagen knackige, handgrosse Äpfel in unterschiedlichen Farben. Damit aus den Blüten Früchte entstehen können, muss einiges in der Natur zusammenspielen. So braucht ein einziger Apfel 20 bis 30 Blätter, um genügend Kohlenhydrate bilden und reifen zu können, Insekten, vor allem Bienen, die für die Bestäubung der Blüten sorgen, und gedeihliches Wetter. Fehlt dem Gravensteiner die «rote Backe», kann es sein, dass der Nebel und damit die Luftfeuchtigkeit zu spät kam. Auch die Erntemenge kann je nach Launen der Natur stark schwanken. 2019 wurden über 100000 Tonnen Äpfel geerntet. Ein Jahr zuvor waren es 167 100 Tonnen. In einem guten Jahr können die Schweizer Bauern den Pro-Kopf-Bedarf von 16 Kilogramm fast vollständig decken. In den Handel kommen nur wenige Sorten wie Gala, Golden Delicious oder Braeburn. Dabei gibt es über 1000 Sorten in der Schweiz, wenn zum Teil auch in kleiner Anzahl. Von der Sorte Alant steht nur gerade ein Baum im Kanton Bern.

Sorbet aus Gravensteiner

In einen frisch vom Baum gepflückten Apfel zu beissen, ist ein Vergnügen. Das Abbrechen eines Stücks erzeugt einen Klang, der die Frische des Apfels unterstreicht. Sonnenenergie pur in der Frucht, die zu einem der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit gehört. Die Natur hat es prächtig eingerichtet. Anfang Saison ist die Lust am grössten, einen knackigen Apfel unverarbeitet, natürlich zu geniessen. Das ist gut so, denn Frühsorten wie der gelb-

grüne, rot gestreifte Gravensteiner oder der dunkelrote Summerred eignen sich nicht zur längeren Lagerung. Dank dem kräftigen, süss-säuerlichen Geschmack kann man aus dem Gravensteiner, der 1669 in Dänemark entdeckt wurde, auch verschiedene Backwaren oder Kompott herstellen. Möchte man schöne gekochte Apfelschnitze servieren, muss man die Kochzeit gut überwachen. Dieser Apfel zerfällt schnell. Ein erfrischendes Sorbet ergibt sich aus 1 dl Weisswein, 100g Zucker und etwas Zitronensaft, in dem man 500g Gravensteiner weich kocht, das Ganze püriert und gefriert.

Zitrone schützt vor dem Braunwerden

Zitronensaft ist in Rezepten mit Äpfeln meist nicht nur ein Aroma. Bei einem angeschnittenen Apfel kann er das Braunwerden verhindern. Die Stärke der Verfärbung und die Reaktionszeit hängen vom Säuregehalt der Apfelsorte ab. Je saurer ein Apfel, desto langsamer oxidiert er an der Schnittfläche. Die Säure hilft auch beim Dörren. Dafür geeignet sind alle Apfelsorten – von den Frühsorten bis zu den Herbst- und Lagersorten. Reife, auch überreife oder etwas schrumpelig werdende Äpfel können durch den Wasserentzug haltbar gemacht werden. Da beim Trocknen die Haut zäh werden kann, die Früchte eventuell zuerst schälen, dann Kerngehäuse ausstechen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Einschichtig auf ein Dörrgitter legen und bei ca. 65 Grad bis zu 24 Stunden dörren. Sie sollen noch weich und elastisch sein, aber nicht mehr musig. Richtig getrocknet und an einem trockenen, kühlen Ort gut verschlossen, ist Dörrobst lange haltbar. Äpfel eignen sich aber nicht nur für das Picknick, für süsse Speisen und Gebäcke wie Zürcher Pfarrhaustorte oder Vogelheu. Warum es nicht einmal mit Felchenfilet nach Arenenberger Art versuchen? Dabei werden ein eher säuerlicher Apfel und eine halbe Zitrone (ohne die bitteren, weissen Häutchen) in kleine Würfel geschnitten und in Butter angedämpft. Die Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in wenig Mehl wenden und in Butter anbraten. Mit Calvados (Apfelschnaps) flambieren. Fruchtwürfel zugeben und sofort servieren. Äpfel eignen sich auch als Abwechslung in Salaten. So zum Beispiel Cox Orange, eine Herbstsorte, die im 19.

APFELMUS, HEISS EINGEFÜLLT



Zutaten (ergibt ca. 1 – 1,2 Liter)

- 1 kg säuerliche Äpfel
- 1 reife Birne
- 1 Zitrone, Saft
- 3 dl Apfelsaft
- 50g Zucker (brauner oder weisser)
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange

Utensilien

Einmachgläser oder Gläser mit Schraubverschluss

Zubereitung

Früchte schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schnei-

den. In eine grosse Chromstahlpfanne geben. Zitronensaft, Apfelsaft und Zucker beifügen, mischen, eine Viertelstunde zugedeckt ziehen lassen. Vanilleschote halbieren, auskratzen und mit den Samen den Früchten beigegeben, Zimtstange ganz beigegeben und Früchte zugedeckt weich kochen. Falls das Mus zu flüssig ist, dieses ohne Deckel etwas einkochen lassen.

Einmachgläser gründlich heiss auswachen und in sauberem, heissem Wasser vorwärmen.

Zimtstange und Vanilleschote aus dem Fruchtekompott entfernen. Früchte in der Pfanne pürieren. Nochmals aufkochen und sprudelnd heiss randvoll in die Einmachgläser füllen. Sofort verschliessen.

Nach dem vollständigen Auskühlen kontrollieren, ob es ein Vakuum gegeben hat. Ansonsten Apfelmus nochmals aufkochen und in saubere Gläser abfüllen.

An einem kühlen, dunklen Ort hält sich das Mus einige Monate.

Jahrhundert in England gezüchtet wurde und dort sehr beliebt ist. Dieser Apfel, oder auch seine Nachkommen Rubinette oder Elstar, und gekochte Randen in 1 cm grosse Würfel schneiden und mit einer Salatsauce aus Apfelessig, Rapsöl, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Estragonblättern mischen. Nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen ausgarnieren.

Der Kelch als Merkmal eines ausgereiften Apfels

Sorten, die etwas später reif sind, können einige Monate gelagert werden. Dazu gehört Gala. Er wurde 1934 in Neuseeland gezüchtet. Dank seines saftigen, süsslichen Fruchtfleisches mit wenig Säure ist er inzwischen der beliebteste Apfel der Schweizer. Auch Boskoop, Braeburn (der Apfel mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt) oder Gol-

den können in spezialisierten Lagerhäusern über Monate aufbewahrt werden. In diesen werden die Temperatur, der Sauerstoff- und Kohlenstoffdioxidgehalt sowie die Luftfeuchtigkeit reguliert, dass die Äpfel nicht altern. Das hat aber einen Preis: «Solche Äpfel müssen vor der Vollreife geerntet werden», erzählt eine Obstbäuerin. Doch wie merkt sie, dass ihre Äpfel ausgereift sind? «Zuerst schaue ich auf die Farbe. Sie muss sich voll entwickelt haben. Beim Pflücken soll sich dann der Stiel leicht vom Stamm ablösen. Ernte ich zu viele Äpfel ohne Stiel, lasse ich sie noch etwas hängen.» Als Käufer kann man vor allem auf den Kelch achten (die Stelle, wo die «Fliege» sitzt). Bei einem vollaromatischen, ganz entwickelten Apfel liegen die Kelchhöcker weit auseinander und die Kelchgrube ist tief.

Monika Neidhart