

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Der Apfel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund
um unser Lieblingsobst

Inhalt

Vorwort	1
Wissenswertes rund um den Apfel	3
Herkunft, Geschichte, Verbreitung	3
Die Familie: Die Rosengewächse	4
Der Apfel als Symbol	7
Der Apfel im Märchen	10
Ernährung	13
Inhaltsstoffe – Warum der Apfel so gesund ist	13
Kohlenhydrate	14
Ballaststoffe	15
Pektin	17
Vitamine	20
Mineralstoffe und Spurenelemente	22
Fruchtsäuren	23
Perfekte Verpackung: Die Schale	24
Die Sortenvielfalt	24
Meister der Vielseitigkeit	27
Gute Kombinationen	29
Apfeleinkauf	31
Lagerung	33
Warm oder kalt? Gekocht oder roh?	34
Apfelallergie	34
Apfelessig	35

Der Apfel als Hausmittel	39
Allgemeine Überlegungen	39
Interessante Studien	40
Übersichtsarbeiten	40
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekten von Kindern	41
Apfel, Apfelmus und Apfelsaft im Vergleich	42
Geschnittenes Obst in der Schul-Cafeteria	43
Getrocknete Äpfel und der Cholesterinspiegel	43
Apfelschalpulver und Gelenkbeschwerden	43
Naturtrüber Apfelsaft versus klarer Saft	44
Hausmittel	44
Geriebener Apfel bei Durchfall	45
Geriebener Apfel nach Darm-OP	46
Apfelsaft in Teemischung	46
Die Apfeldiät	47
Der Apfel für Detox, Entlastung und Gewichtsabnahme	49
Geriebener Apfel für die Haut	51
Äpfel für die Schönheit	52
Apfelmaske	52
Apfelöl	52
Apfelessig als Hausmittel	53
Apfelessig-Honig-Trunk	53
Apfelessig-Misteltrunk gegen Bluthochdruck	56
Apfelessig-Natron-Trunk gegen Myome	57
Apfelessig bei Allergien	59
Apfelessig bei Allergien und Neurodermitis	59
Apfelessig bei Halsentzündung	61
Apfelessig pur – äußerlich	61

Heilessig aus Apfelessig mit Zusätzen	63
Vierräuber-Essig pur	63
Vierräuber-Essig mit Knoblauch und Nelken	64
Olivenöl-Apfelessig-Nagelkur	65
Der Apfel als Bachblüte	65
Die Apfelmistel	67
Rezepte	69
Klassiker – gesund gemogelt	69
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	69
Apfelpfannkuchen	70
Südtiroler Apfelstrudel	72
Süßspeisen mit Apfelkompott	74
Grießbrei Vollkorn	74
Veganer Milchreis mit Reismilch	75
Verschleiertes Bauernmädchen	75
Apfelschnee	77
Gebackene Apfelringe	77
Apple Crisp	78
Amerikanischer Apfelauflauf „Brown Betty“	79
Bratäpfel	80
Bratäpfel mit kernigen Haferflocken und gerösteten Haselnusskernen	81
Apfelkren	82
Lieblingsrezepte unserer Mitglieder	83
Vorspeise à la Waldorfsalat	83
Waldorfsalat mit Orange, Ananas und Radicchio	84
Heringssalat mit Apfel und Roter Bete	84
Himmel und Erde überbacken	85

Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie	86
Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta	87
Sellerie-Rösti mit Kürbis-Apfel-Kompott	88
Bretonischer Bohneneintopf mit Apfelessig und Cidre	89
Flammkuchen mit Äpfeln, Camembert und Haselnüssen	90
Curryreis mit Apfel, Sellerie und Cashewnüssen	90
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln	91
Schwarzbrotauflauf mit Äpfeln im Römertopf	92
Ingwer-Bratäpfel	93
Feiner Apfelkuchen	93
Apfelstreuselkuchen	94
Apfel-Schmand-Torte	95
Apfel-Haferflocken-Kuchen	97
Apfeltorte gedeckt	98
Apfeltorte Margret	99
Apfeltorte mit Orangenlikör	100
Indisches Apfel-Halva	102
Apple Crisp	102
Rundrum gesunde Rezepte	103
Dies statt das: Kleine Tipps für mehr Apfelgenuss im Alltag	103
Frühstücksbrei mit Apfel, Backpflaumen und Kokos	104
Dinkelgrieß-Apfel-Brei	105
Süßbrei-Hirsebrei mit Apfel und Walnuss	105
Salatsoße mit Apfelessig	106
Rote Bete-Sellerie-Apfel-Lauch-Salat	107
Pastinaken-Sellerie-Apfel-Salat	108
Feldsalat mit Äpfeln und Walnüssen	108
Krautsalat mit Rosinen und Äpfeln	109

Gurken-Apfel-Salat	110
Fenchelsalat mit Orange und Apfel	111
Sauerkraut-Apfel-Kartoffel-Suppe	112
Apfel-Lauch-Quiche vegetarisch	113
Chicoree-Apfel-Gemüse	114
Apfel-Zucchini-Gemüse	114
Vegane Rösti – mit Apfelmus als Bindemittel	115
Chinapfanne mit Apfelsaft	116
Veganes Apfel-Curry aus Sri Lanka	117
Himmel und Erde	119
Apfel-Reis mit Joghurt (ein polnisches Rezept)	120
Apple crumble mit Haferflocken und Muscovado-Zucker	121
Apfelkuchen ohne Zucker	121
Apfel-Quark-Kuchen mit Stevia	122
Schneller Apfelkuchen mit Honig und Vollkornmehl	123
Roher Apfelkuchen	124
Apfel-Karotten-Streuselkuchen vegan und weizenfrei	125
Apfelmuffins	126
Apfelbrot	127
Eine-Welt-Früchtebrot	128
Apfelmus mit Schale	129
Apfelmus ohne Zucker	129
Schnelles rohes Apfelkompott	130
Getrocknete Apfelringe	130
Apfel-Bananen-Kompott	131
Apfelchutney	131
Süß-saure Soße mit Apfelessig	132
Deftiger Apfel-Zwiebel-Aufstrich	133
Kokos-Zwiebel-Schmalz	134

Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie	86
Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta	87
Sellerie-Rösti mit Kürbis-Apfel-Kompott	88
Bretonischer Bohneneintopf mit Apfelessig und Cidre	89
Flammkuchen mit Äpfeln, Camembert und Haselnüssen	90
Curryreis mit Apfel, Sellerie und Cashewnüssen	90
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln	91
Schwarzbrotauflauf mit Äpfeln im Römertopf	92
Ingwer-Bratäpfel	93
Feiner Apfelkuchen	93
Apfelstreuselkuchen	94
Apfel-Schmand-Torte	95
Apfel-Haferflocken-Kuchen	97
Apfeltorte gedeckt	98
Apfeltorte Margret	99
Apfeltorte mit Orangenlikör	100
Indisches Apfel-Halva	102
Apple Crisp	102
Rundrum gesunde Rezepte	103
Dies statt das: Kleine Tipps für mehr Apfelgenuss im Alltag	103
Frühstücksbrei mit Apfel, Backpflaumen und Kokos	104
Dinkelgrieß-Apfel-Brei	105
Süßbrei-Hirsebrei mit Apfel und Walnuss	105
Salatsoße mit Apfelessig	106
Rote Bete-Sellerie-Apfel-Lauch-Salat	107
Pastinaken-Sellerie-Apfel-Salat	108
Feldsalat mit Äpfeln und Walnüssen	108
Krautsalat mit Rosinen und Äpfeln	109

Gurken-Apfel-Salat	110
Fenchelsalat mit Orange und Apfel	111
Sauerkraut-Apfel-Kartoffel-Suppe	112
Apfel-Lauch-Quiche vegetarisch	113
Chicoree-Apfel-Gemüse	114
Apfel-Zucchini-Gemüse	114
Vegane Rösti – mit Apfelmus als Bindemittel	115
Chinapfanne mit Apfelsaft	116
Veganes Apfel-Curry aus Sri Lanka	117
Himmel und Erde	119
Apfel-Reis mit Joghurt (ein polnisches Rezept)	120
Apple crumble mit Haferflocken und Muscovado-Zucker	121
Apfelkuchen ohne Zucker	121
Apfel-Quark-Kuchen mit Stevia	122
Schneller Apfelkuchen mit Honig und Vollkornmehl	123
Roher Apfelkuchen	124
Apfel-Karotten-Streuselkuchen vegan und weizenfrei	125
Apfelmuffins	126
Apfelbrot	127
Eine-Welt-Früchtebrot	128
Apfelmus mit Schale	129
Apfelmus ohne Zucker	129
Schnelles rohes Apfelkompott	130
Getrocknete Apfelringe	130
Apfel-Bananen-Kompott	131
Apfelchutney	131
Süß-saure Soße mit Apfelessig	132
Deftiger Apfel-Zwiebel-Aufstrich	133
Kokos-Zwiebel-Schmalz	134

Grundrezept Grüner Smoothie mit Apfel	134
Grundrezept reichhaltiger Smoothie mit Apfel	135
Smoothie mit Apfel und Grünkohl für Einsteiger	135
Heißer Apfeltee	136
Grundrezept Früchte-Rooibos-Tee mit Apfelsaft	136
Fruchtiger Haus- und Abendtee mit Apfelstücken	137
Gelber Glückstee	137
Apfelessig	138
Kartoffelsalatsoße mit Brühe und Apfelessig	138
Mediterraner Knoblauchessig	138
Asiatische Essigmischung	139
Apfelessig-Honig-Trank	140
Apfelsaft mit Apfelessig	140
Apfel-Karotten-Power-Trank	140
Apfel-Ahornsirup-Trank	141
Quellen	143
Quellen aus dem Internet	144

Vorwort

Ein Lob dem Apfel!!

Der Apfel ist die bekannteste Obstsorte, die es gibt. Vor allem die Deutschen greifen besonders gerne zu der süßen Frucht. An die 30 kg Äpfel werden im Durchschnitt von jedem Deutschen pro Jahr verzehrt. Wenn man einen mittelgroßen Apfel mit ca. 200 g Gewicht bemisst, so sind dies in etwa 150 Äpfel pro Jahr oder fast jeden zweiten Tag einen Apfel. Damit kommen wir nahe an den englischsprachigen Spruch: „An apple a day keeps the doctor away“. Dieser stammt übrigens nicht von einem Arzt, sondern findet sich in dem 1913 von Elizabeth Mary Wright, der Frau des Philosophen Joseph Wright veröffentlichten Buch *Rustic Speech and Folklore*, in dem sie sich mit der Sprache und den folkloristischen Gebräuchen der Menschen auf dem Lande beschäftigt. Interessant zu wissen: Im gleichen Absatz zitiert sie den Ausspruch: „Eat an apple going to bed and you'll make the doctor beg his bread.“ Auf deutsch: Iss (vor oder beim) Zubettgehen einen Apfel, und du machst den Doktor arm.

Ob zum Frühstück, als Apfelkuchen oder abends vor dem Fernseher – Äpfel sind außerordentlich vielseitig, köstlich und nahrhaft dazu. Sie sind der perfekte Snack für unterwegs.

Und so haben wir uns in diesem Ratgeber mit dem Apfel genauer befasst, nachdem wir in der Reihe „Medizin aus der Küche“ schon Ratgeber zum Kohl und zur Kartoffel herausgegeben haben. Dabei soll es um die Äpfel in der Küche gehen, mit vielen gesunden und schmackhaften Rezepten, aber auch um die Heilwirkungen des Apfels. Wenn man diese kennt, vor allem die so wichtigen Pektine, dann kann man den Apfel auch ganz gezielt einsetzen, wenn der Bauch rumort, es mit der Verdauung nicht so ganz klappt, für Entlastungstage, Schon- oder Krankenkost und sogar für die äußerliche Anwendung als Schönheitsmaske.

Schon an dieser Stelle eine Bitte: Greifen Sie gerade bei Äpfeln zu Bio-ware. Die wichtigen Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale, es wäre ein Jammer, wenn man sie nicht nutzt. In Bioläden und bei Ab-Hof-Verkäufen gibt es Äpfel zu kaufen, wenn sie dann auch noch regional und saisonal kaufen und essen und Obstbauern unterstützen – um so besser!

Möchte man den Apfel charakterisieren, so gibt es wohl kein Obst, das sich so perfekt an der Schnittstelle zwischen Ernährung und Heilkunde befindet. Im Gemüsesektor ist dies mit der Kartoffel vergleichbar, beim Apfel braucht man, für den täglichen Genuss, einfach nur zubeißen. Natürlich haben wir viele der Lieblingsrezepte unserer Mitglieder so gelassen, wie sie sind (einfach köstlich!), daneben aber haben wir für Sie zahlreiche Rezepte zusammengestellt, die auch den modernen Anforderungen der Ernährungsmedizin entsprechen und die Ihren Speiseplan mit vegetarischen, glutenfreien, milcheiweißfreien oder sogar veganen Gerichten bereichern, z.B. Apfel-Curry, Kartoffel-Auflauf, Lauch-Apfel-Gemüse, vegetarischer Apfelschmalz, Apfelchutney etc. Vielleicht nicht für immer, aber für ab und zu. Gerade in der veganen Bäckerei hat der Apfel in Form von Apfelmus einen hohen Stellenwert, auch das ist vermutlich manchen von Ihnen neu.

Wir wünschen Ihnen Freude daran, mehr über das Obst zu erfahren, das Sie mit allem, was der Körper braucht, versorgt und über den Johann Wolfgang von Goethe im Faust II sagt: „Über Rosen lässt sich dichten, in die Äpfel muss man beißen“.

Tun wir es Goethe nach!

Ernährung

Inhaltsstoffe – Warum der Apfel so gesund ist

Natürlich ist es bei den vielen Apfelsorten, die es gibt, nicht möglich, Inhaltsstoffangaben zu machen, die für alle Äpfel gelten. Nichtsdestotrotz lassen sich einige allgemeine Aussagen treffen, die deutlich machen, warum der Apfel so gesund ist.

Generell kann man sagen, dass Äpfel eine außergewöhnlich gelungene Kombination von verschiedenen gesunden Inhaltsstoffen darstellen. Sie bestehen zunächst zum großen Teil aus Wasser, führen damit Flüssigkeit zu und machen satt, ohne allzu viele Kalorien zu haben. Dann enthalten sie Zucker und liefern somit Energie. Auf den so wichtigen Ballaststoff Pektin wird weiter unten ausführlicher eingegangen, stellt er doch eine Schlüsselsubstanz für das Verständnis vom Apfel dar. Ätherische Öle sorgen für Geschmack und Duft des Apfels, Fruchtsäuren für den erfrischend säuerlichen Geschmack. Desweiteren ist es eine Mischung an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die gerade in der Kombination quasi einem Paket gesunder Nährstoffe vergleichbar ist.

Ein Apfel enthält viel Wasser, Kohlenhydrate, aber kaum Fett – genau deshalb ist er so interessant für alle Entlastungstage, aber auch für eine Schonkost, bei der man z. B. der Leber etwas Gutes tun will oder entgiften möchte.

Die Tabelle zeigt die wichtigsten Inhaltsstoffe eines durchschnittlichen Apfels auf 100 g.

Inhaltsstoff	Menge
Wasser	85 g
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fett	0,6 g
Eiweiß	0,3 g
Vitamin C	12 mg
Kalium	120 mg
Kalzium	6 mg
Eisen	0,24 mg

Quelle: Der kleine Souci (2009)

Schauen wir uns die Inhaltsstoffe im Einzelnen an:

Kohlenhydrate

Bei den Kohlenhydraten im Apfel handelt es sich um Zucker, wobei der Gehalt der verschiedenen Sorten sehr unterschiedlich ist:

Sorte	Gehalt Zucker
Boskoop	15 %
Fuji	16 %
RubINETTE	16 %
Idared	11 %
Delbarestivale	11 %

Als süß gelten Fuji und Gala, einen mittelsüßen Geschmack haben Golden delicious, Pink Lady und Granny Smith, Boskoop oder Bramley sind Sorten mit saurem Geschmack.