



Apfel/Apfelpulver - Die „Gesundheitsfrucht“

Woher kommt der Apfel?

Äpfel sind eine Gattung der Kernobstgewächse, die zur Familie der Rosengewächse gehören. Apfelbäume finden sich in Europa, Nordamerika und Asien. Weltweit gibt es über 20.000 Apfelsorten, aber nur rund 1.000 Sorten davon wachsen in Deutschland.

Wie schmeckt der Apfel?

Die Aromenvielfalt vom Apfel reicht von lieblich-süß bis herb und säuerlich – je nach Apfelsorte. Zu den süßen Apfelsorten gehören zum Beispiel die der Sorten Fuji oder Jonagold, in die eher säuerliche Richtung gehen Apfelsorten wie Braeburn oder Elstar.

Welche Inhaltsstoffe hat ein Apfel?

Äpfel enthalten viele Vitamine (B-Vitamine, C, E und H) und Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Magnesium, genau wie viele andere wichtige Spurenelemente

Wie wirken Äpfel?

Äpfel wirken verdauungsfördernd, immunsystemstärkend und sind gut für das Zahnfleisch und die Mundschleimhäute. Das im Apfel enthaltene Pektin hilft dabei, den **Cholesterinspiegel** zu senken und unterstützt den Abbau von Schadstoffen. Außerdem wurde nachgewiesen, dass die sekundären Pflanzenstoffe im Apfel, auch Katechine genannt, das Risiko für Bronchial- oder Lungenkrankheiten mindern können.

Wie kann man Äpfel verwenden?

Äpfel bringen fruchtigen, obstfrischen Geschmack in unterschiedlichste Gerichte. Apfelküchle, Gewürz- und Bratäpfel, **Apfelschmarren** oder herzhafter Apfel- Meerrettich – das gesunde Obst lässt sich vielseitig zubereiten und der erfrischende Apfelgeschmack ist vielfältig in der Küche einsetzbar. Nicht nur für Desserts oder süße Speisen sind Äpfel bestens geeignet, sondern bereichern auch viele herzhaften **Rezepte** wie zum Beispiel Suppen, Kartoffelpüree, etc.

Die gesunden Früchte sind gut geeignet zum Einmachen. Sie schmecken als Kompott, Gelee oder als köstlicher Kuchenbelag.

Apfelpulver, auch unter dem Begriff Apfelpektin gebräuchlich, dient beim Backen als Mehlersatz

Äpfel passen zu: Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse (Rotkraut, **Karotten**), Salat, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Eintöpfen, **Suppen**. Verfeinert Frischkäse und Quarkzubereitungen.

Apfel-Tipp: Als Kuchenbelag eignen sich Äpfel wie Boskop oder Jonagold, die weder zerfallen noch zu saftig sind.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

