

Raus aus dem Supermarkt

PLÄDOYER Wer seine Äpfel nur beim Discounter kauft, verpasst das Beste. Die knackigsten Sorten gibt's beim Bauern in der Nachbarschaft. Oder sie wachsen im eigenen Garten

Geht es um das Thema Superfood, stehen Exoten wie Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren an erster Stelle. Dabei hätten die oft unterschätzten Äpfel durchaus einen Platz in dieser Hitliste verdient. Denn ein Apfel hat nur wenige Kalorien, dafür mehr als dreißig wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Er ist Schlankmacher und Hausmittel bei Durchfall oder Halsschmerzen und soll langfristig sogar dabei helfen, Herz- und Kreislauferkrankungen vorzubeugen.

Zur Zeit der alten Griechen galt der Apfel als Aphrodisiakum, war über Jahrhunderte Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Reichtum. Hierzulande wurden die Äpfel zuerst im Rheintal kultiviert. Heute sind die größten Anbaugebiete das Alte Land nahe Hamburg, die Bodensee-region und Sachsen-Anhalt. Allein in diesen drei Regionen werden jährlich etwa 550 000 Tonnen Obst geerntet.

Obwohl es mehr als tausend Sorten gibt, gelangen nur ganz wenige in den Supermarkt, darunter Braeburn, Elstar, Golden Delicious, Gala und Jonagold. Sie wurden oft zeitig geerntet, mit chemischen Mitteln gespritzt und haben dann einen weiten Weg zurückgelegt, kommen aus Italien oder sogar aus Chile. Auf den Wochenmärkten gibt es mehr regionale



Gunnar Döbberthin
gunnar.doebberthin@guter-rat.de

Sorten, und das Obst ist frischer. Doch nur im eigenen Garten oder auf der Obstwiese können die Früchte am Baum wirklich ausreifen und ihr köstliches Aroma voll entwickeln.

Alle, die keinen eigenen Garten mit Apfelbaum besitzen, haben noch die Möglichkeit, zur Erntezeit direkt auf ein Obstgut zu gehen. Selbstpflücker zahlen hier für die frischen Äpfel etwa 1,30 Euro pro Kilogramm. Im Supermarkt kostet das in der Saison etwa drei, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen sogar fünf Euro.

HIER IST GRATIS PFLÜCKEN LEGAL

Wer entlang einer Landstraße oder im offen zugänglichen Gelände scheinbar herrenlose Apfelbäume voller reifer Früchte entdeckt, darf diese nicht einfach abernten. Das gilt heute schon als Diebstahl. Doch die interaktive Webseite www.mundraub.org zeigt bundesweit,

§ ÄPFEL-KLAU

Wer Äpfel aus Nachbarns Garten klaubt, begeht keinen Mundraub, sondern Diebstahl, der nach Paragraph 242 Strafgesetzbuch geahndet wird. Allerdings werden Polizei und Staatsanwaltschaft nur aktiv, wenn der Wert 50 Euro übersteigt oder eine Anzeige vorliegt.



wo man legal und gratis für den Eigenbedarf pflücken darf, weil der Eigentümer seine Bäume freigegeben hat.

HAUSGARTEN Ein Apfelbaum gehört in jeden Garten. Er bringt eine reiche Ernte und ist in der Pflege recht unkompliziert. Dennoch gibt es einiges zu beachten. Abhängig vom Platz hat der Hobbygärtner die Wahl zwischen Spindelbüschen, Halb- oder Hochstämmen. Halbstämme lassen sich leichter pflegen und abernten. Sie brauchen weniger Platz, und so können ▶

BESONDERE SORTEN In Naturkostläden erhältlich



Gravensteiner
Wird groß, saftig und schmeckt süßer als andere Sommeräpfel. Erntezeit ist ab Mitte August



Boskoop Der Winterapfel reift bis Oktober und hält bis März. Er schmeckt süßsauer, taugt als Bratapfel



Winterglocken
Im Oktober geerntet, hält er bis April. Knackig fest, nicht sehr saftig, aber säuerlich-frisch

RICHTIG PFLEGEN, ERNTEN UND LAGERN



Obstpflücker Er erntet die Äpfel auch ohne Leiter. Gardena: Pflücker 20 Euro, Teleskopstiel 55 Euro

Der Apfelbaum ist unkompliziert. Dennoch kommt er nicht ganz ohne Pflege aus. Damit er über viele Jahre gute Erträge liefert, muss er regelmäßig geschnitten, gut bewässert und vor Schädlingen geschützt werden. **PFLEGE** Im Februar entfernt man alle steil aufragenden oder ins Kronen-



Baumschneider Schneidet vom Boden aus bis in die Baumkrone. StarCut 410 plus: 105 Euro

innere wachsenden Triebe. In einer luftigen Krone trocknet der Regen schneller ab. Das beugt Pilzkrankheiten vor. Nach außen weisende, einjährige Zweige tragen die neuen Früchte und bleiben stehen. Gartenbauvereine bieten praxisnahe Kurse an. Apfelbäume wurzeln flach, deshalb darf die Baumscheibe nicht umgegraben werden. Kapuzinerkresse hält Läuse ab. Der Baum braucht regelmäßig Wasser, soll aber nicht lange im Nassen stehen. Bei schweren Böden hilft eine Drainage. **ERNT**E Abhängig von der Sorte ist von Ende Juli bis Ende Oktober Erntezeit. Wer nicht auf die Leiter steigen will, benutzt einen Obstpflücker, pflückt die Äpfel einzeln und legt sie in einen flachen Korb für den Transport. Werden die



Astschere Mit Amboss und präzise geschliffenem Untermesser meistert sie fingerdicke Äste. Gardena: 20 Euro

Äpfel bei der Ernte beschädigt oder bekommen Druckstellen, können sie nicht mehr eingelagert werden. **LAGERUNG** Ob Keller, Garage oder Gartenhäuschen, der Lagerraum für die flachen, stapelbaren Obststiegen sollte dunkel und kühl (etwa drei bis fünf Grad), jedoch frostfrei sein und eine möglichst hohe Luftfeuchtigkeit haben.

ALTE SORTEN Zum Anbauen im eigenen Garten



Schöner aus Nordhausen Anspruchslos, aber Frucht mit feinsäuerlichem Aroma. Haltbar bis April



Jakob Lebel Schmeckt frisch gepflückt am besten. Ernte Ende September. Säuerlich, mürbes Fruchtfleisch



Prinz Albrecht von Preußen Der Herbstapfel schmeckt sehr aromatisch. Reiche Ernte ab September

SINNVOLL VERARBEITEN

Äpfel lassen sich gut verarbeiten. Schon die Großmutter hat mit dem Dampfsafter literweise Saft in fest verschließbare Flaschen abgefüllt. Der Vorteil: Durch die Hitze werden Keime und Bakterien abgetötet. Der Saft bleibt lange haltbar.

Das Prinzip Hitze funktioniert auch beim Einwecken von Apfelmus. Mit dem Slow Juicer frisch gepresster Saft schmeckt und behält alle Vitamine. Der Saft ist aber nur ein paar Tage haltbar. **DÖRROBST** Apfelchips sind viel gesünder als fettige Kartoffelchips

und schmecken lecker. Sie gelingen in vier Stunden bei 80 Grad im Backofen oder bequem in 24 Stunden im Dörrautomaten. Äpfel können nicht im Ganzen eingefroren werden. In Stücke geschnitten halten sie acht Monate. Ideal für den Apfelkuchen.



mehrere Sorten gepflanzt werden, die verschiedene Aromen zu unterschiedlichen Zeiten bieten. Zudem sind Äpfel Fremdbestäuber, weshalb der Baum nicht allein stehen darf. Er gedeiht am besten auf humusreichen oder sandigen Lehmböden, liebt die gleichmäßige Feuchtigkeit im Erdreich, sonnige Standorte, aber keine Lagen am trockenen Südhang. Welche Sorte zur Region passt, weiß die Baumschule oder der alteingesessene Nachbar. Die beste Pflanzzeit ist im Oktober noch vor dem ersten Frost.

PFLÜCKREIF ODER GENUSSREIF

Wer zu früh erntet, verzichtet auf köstliches Aroma, denn in den letzten Tagen vor der Pflückreife sammeln Äpfel noch wertvolle Inhaltsstoffe. Ist ein Apfel pflückreif, hat seine Schale die sortentypische Farbe erreicht, und die Frucht lässt sich leicht vom Ast lösen. Einige Sorten haben dann auch dunkle Kerne.

Klaräpfel sind schon Ende Juli reif für die Ernte, schmecken frisch gepflückt am besten, werden aber leider auch schnell mehlig. Herbstsorten reifen im September und Oktober, können sofort gegessen oder bis Weihnachten eingelagert werden. Winteräpfel werden im Oktober gepflückt, sind erst nach einigen Wochen genussreif und halten bei guter Lagerung bis zum Frühjahr. Äpfel reifen während der Lagerung nach und geben dabei das Reifungsgas Ethen ab. Abgesehen von grünen Tomaten sollten sie deshalb nicht neben anderem Obst oder Gemüse gelagert werden, damit dieses nicht verdirbt.

Ausgewachsene Bäume tragen oftmals so viele Früchte, dass der geeignete Lagerplatz nicht für die gesamte Ernte ausreicht. Doch zum Glück gibt es eine ganze Reihe bewährter Methoden und Rezepte, Äpfel haltbar zu machen. Apfelsaft, Apfelmus oder gedörrte Äpfel schmecken das ganze Jahr über. Auch einfrieren klappt. ◀



Dampfsafter
Der damit gewonnene Saft ist lange haltbar.
KopfVital: 60 Euro



Slow Juicer Das langsame Pressverfahren schont den Inhalt.
Panasonic MJ-L600:
250 Euro



Dörrautomat Haltbare Apfelringe nach 24 Stunden bei bis zu 70 Grad.
WMF Snack to go: 99 Euro



Weckgläser Apfelmus bleibt eingeweckt bis zu ein Jahr haltbar. Weck: sechs Gläser ab 12 Euro