

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst



So knackig, **saftig, süß und säuerlich** – schon Adam und Eva wussten, wie verführerisch ein Apfel sein kann. Was wäre uns entgangen, wenn sie die kugelförmige Frucht nicht aus dem Paradies mitgebracht hätten? Bis heute haben Äpfel ihre anziehende Wirkung nicht verloren, denn sie sind hierzulande das **mit Abstand beliebteste Obst**. Rund **25 kg** davon isst jeder Deutsche **durchschnittlich pro Jahr** – und ich verputze garantiert noch ein paar mehr ...

Als gesunder Snack für zwischendurch stehen fast täglich Apfelschnitze auf meinem Schreibtisch, am liebsten Braeburn. Apfelmus könnte ich eigentlich zu allem essen – egal ob süß oder herzhaft. Und der erste Kuchen, den ich zusammen mit meiner Mama gebacken habe? Natürlich Apfelkuchen! Kein Herbst vergeht ohne Apple Crumble, kein Winter ohne Bratäpfel. Unglaublich, was man aus diesem Obst alles zaubern kann!

Teilst du meine Apfel-Liebe? Dann verrate ich dir hier von Herkunft über Saison und die verschiedenen Sorten bis zur Zubereitung alles, was du schon immer über das knackige Obst wissen wolltest.

Es war einmal der Apfel

Herkunft – woher stammt das „heimische“ Obst?

Der Apfel ist ein **Kernobstgewächs** aus der Familie der **Rosengewächse**. Die Pflanzengattung umfasst rund 50 verschiedene Arten von Bäumen und Sträuchern mit

rundlichen, essbaren Früchten. Die weltweit bekannteste und meistverbreitete Art ist der **Kulturapfel**. Seine Ursprungsform war vermutlich eine sehr saure und harte Frucht – der sogenannte **Holzapfel**. Die heutigen Kultursorten entstanden durch **jahrhundertlange Züchtung und Veredelung**.

Heimisches Obst? Nicht wirklich. Der Apfel kommt **ursprünglich aus Zentral- und Westasien**. Er wurde bereits 10.000 v.Ch. in der Region des heutigen **Kasachstan** angebaut. Die größte Stadt des Landes trägt bis heute den Namen *Almaty*, was übersetzt so viel wie „**Stadt des Apfels**“ heißt.

Geschichte – wie kam der Apfel zu uns?

Von Asien aus kam der Apfel **über antike Handelsstraßen nach Süd- und Osteuropa**, wo er von den Griechen und Römern kultiviert wurde. Ihnen gelang es, aus der ursprünglich sauren und holzigen Frucht einen süßen und wohlschmeckenden Apfel zu züchten. Mit den römischen Feldzügen kam der Apfel um **rund 100 v.Ch. auch nach Mittel- und Nordeuropa**. Die dort ansässigen Völker – unsere Vorfahren – nahmen den Apfel schnell in ihre Kulturen mit auf. Heute ist er mit einer unglaublichen Sortenvielfalt die **meist angebaute Obstart in Europa**.

Der Apfel als Symbol – vom Sündenfall bis zur Weltherrschaft

Der Apfel spielt nicht nur in der Küche eine große Rolle. Er begleitet den Menschen seit Urzeiten als **Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Leben**. Noch heute wird zur **Geburt eines Kindes** in manchen Regionen traditionell ein Apfelbaum gepflanzt.

Aber Vorsicht, das süße Früchtchen hat auch eine dunkle Seite. Die lateinische Bezeichnung für Apfel lautet **malus**, was so viel heißt wie „**das Böse**“. Laut christlichem Glauben hat der Apfel mit seinen verführerischen Kräften den **Sündenfall** heraufbeschworen und Adam und Eva aus dem Paradies vertrieben. Aber mal ehrlich, wer könnte einer so köstlichen Frucht auch widerstehen?

Viele Jahrhunderte lang galt der Apfel als **Luxusobjekt**

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

und Zeichen der Macht. Der Reichsapfel symbolisierte im Heiligen Römischen Reich die Weltherrschaft und war fester Bestandteil der Krönungszeremonien von Kaisern und Königen.

Mit der Zeit hat sich der Apfel dann aber auch unters Volk gemischt. Er ist Bestandteil von traditionellen Märchen wie Schneewittchen oder von Legenden wie der von Wilhelm Tell. Auch der Nikolaus brachte früher keine Süßigkeiten, sondern Äpfel als gute Gaben. Ich wäre dafür, diesen schönen Brauch wieder aufleben zu lassen.

Nährwerte – das steckt drin im Apfel

Gesunder Alleskönner: viele Vitamine, wenig Kalorien

„An apple a day keeps the doctor away“ – sein gesunder Ruf eilt dem Apfel nicht zu Unrecht voraus. Was der Volksmund schon lange weiß, haben Studien der Universität Oxford und Forscher weltweit in den vergangenen Jahren immer wieder bestätigt: das beliebte Kernobst steckt voller gesundheitsfördernder Substanzen und trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Die Vorteile des Apfels im Überblick:

- kalorienarmer Snack mit **52 kcal pro 100 g**
- **schneller Energielieferant**: hilft der körperlichen und geistigen Fitness auf die Sprünge
- hat bei einem **Wasseranteil von 85 Prozent** eine erfrischende Wirkung
- enthält rund **30 verschiedene Vitamine** - darunter **Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6 und sehr viel Vitamin C**
- trägt mit wertvollen **Mineralien** wie **Magnesium, Calcium oder Eisen** zu einem gesunden Organismus bei
- enthaltene **Ballaststoffe** sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und einen intakten Stoffwechsel
- Studien belegen: sekundäre Pflanzenstoffe im Apfel können bei regelmäßigem Verzehr das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einigen Krebsarten senken

Darum solltest einen Apfel immer mit Schale essen
Ob Vitamine, Ballaststoffe oder Mineralien – **die meisten gesunden Inhaltsstoffe befinden sich in der Schale oder unmittelbar darunter**. Wenn du deine Äpfel vor dem Verzehr schälst, landen bis zu 70 Prozent der Vitamine in der Tonne. Wäre doch schade drum, oder? Besser ist es, Äpfel immer gründlich zu waschen und dann mitsamt der knackigen Schale zu verputzen.

Was ist eigentlich Apfelpektin?

Äpfel enthalten Pektin, einen unverdaulichen **Ballaststoff**, der bei **Magen-Darm-Erkrankungen** als **natürliches Heilmittel** wirken kann. Pektin hat die Eigenschaft, Schadstoffe im Körper zu binden und zur Ausscheidung zu bringen. Es kleidet die Schleimhäute mit einem Schutzfilm aus und trägt sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung zu einer raschen Wiederherstellung der natürlichen Darmflora bei.

Pektin kann aber nicht nur die Verdauung auf Vordermann bringen: als Ballaststoff sorgt es darüber hinaus auch für ein **langanhaltendes Sättigungsgefühl** und einen **niedrigen Cholesterinspiegel**.

Süße Äpfel enthalten mehr Zucker – stimmt das?

Ein Apfel enthält im Durchschnitt etwa **10 g Zucker pro 100 g**. Die handelsüblichen Sorten weichen von diesem Wert nicht wesentlich ab – egal ob süß wie Gala oder säuerlich wie Granny Smith. Letzterer enthält zwar deutlich mehr Säure, dafür aber nicht zwangsläufig weniger Zucker. Der Geschmack eines Apfels ist also **kein Indikator für den Zuckergehalt**. Außerdem gut zu wissen: mit einem **glykämischen Index von 35** lässt der Apfel den Blutzuckerspiegel nur mäßig ansteigen und kann dadurch **Heißhungerattacken vorbeugen**.

Saison – im Herbst ernten, das ganze Jahr lang essen

Wenn die ersten reifen Äpfel vom Baum fallen, ist das ein klares Anzeichen dafür, dass der Herbst im Anmarsch ist. Die Haupterntezeit erstreckt sich hierzulande von **September bis November**. Einige Sorten sind jedoch bereits im Juli reif. Da die meisten Äpfel sehr gut gelagert werden können, bekommst du das knackige Kernobst **das ganze Jahr über im Supermarkt oder beim Obsthändler** deines Vertrauens.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Je nach Erntezeit, Lagerfähigkeit und Genussreife lassen sich Äpfel in verschiedene Kategorien einteilen:

1. **Sommeräpfel** werden bereits ab Ende Juli geerntet und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Sommersorten wie **Gravensteiner** oder **James Grieve** können nur kurze Zeit gelagert werden, da der Reifeprozess sehr schnell voranschreitet.
2. **Herbstäpfel** werden ab Mitte September bis Anfang November geerntet. Bei Herbstsorten wie **Alkmene** oder **Elstar** fallen Pflück- und Genussreife zusammen. Du kannst sie entweder sofort essen oder auch bis in den Winter hinein lagern.
3. **Winteräpfel** sind im Oktober und November pflückreif. Sie erreichen ihre volle Genussreife jedoch erst mehrere Wochen oder Monate nach der Ernte. Winteräpfel wie **Boskoop**, **Cox Orange** oder **Gloster** werden deshalb auch als Lageräpfel bezeichnet.

Apfelsorten nach Geschmack

Apfel ist nicht gleich Apfel – das ist ja gerade das Tolle an dieser Frucht. Weltweit gibt es über 30.000 verschiedene Sorten, die sich in **Farbe, Form, Bissfestigkeit, Geschmack, Herkunft und Erntezeit** voneinander unterscheiden.

Geschmacklich lassen sich Apfelsorten ganz grob in **3 verschiedene Kategorien** einteilen: **süß-fruchtig, kräftig-würzig und säuerlich-aromatisch**. Die Übergänge zwischen den Kategorien sind fließend, sodass die Zuordnung in manchen Fällen nicht ganz eindeutig ist. Trotzdem kann die Einteilung dir dabei helfen, einen Überblick über die verschiedenen Sorten und ihre prägnanten Eigenschaften zu gewinnen.

Ich mag am liebsten säuerliche Äpfel und habe meine Lieblingssorte mit dem Braeburn schon gefunden. Du auch? Wenn nicht, dann ist bei meiner Sortenbeschreibung garantiert was für dich dabei.

Süß-fruchtig

Zum Reinbeißen lecker! Süße und fruchtige Sorten werden gerne pur vernascht. Dazu gehören **Fuji, Gala, Golden Delicious, Jonagold, Pink Lady, Red Delicious,**

Red Prince und **Wellant**. Ich verrate dir, was diese Sorten ausmacht.



Süße Apfelsorten wie **Fuji, Gala, Golden Delicious, Jonagold, Pink Lady, Red Delicious, Red Prince** und **Wellant** werden gerne pur vernascht.

Fuji

Den süßen Fuji-Apfel erkennst du an seiner typisch asymmetrischen Form. Die ursprünglich aus Japan stammende Apfelsorte wird weltweit am häufigsten angebaut – hauptsächlich in Asien, Südamerika und Australien.

- **Aussehen:** mittelgroße bis große Frucht, asymmetrische Form, grügelbe Schale mit rot gestreifter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab Mitte Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von November bis Juli
- **Geschmack:** süß-aromatisch mit wenig Säure, festes Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel oder beim Kochen als süße Beigabe zu herzhaften Gerichten

Gala

Der süße Klassiker unter den Apfelsorten hat eine lange Reise hinter sich. Er stammt eigentlich aus Neuseeland, wird heute aber auch in vielen Ländern Mitteleuropas angebaut. Der Gala ist aufgrund seines angenehm milden Aromas bei Kindern besonders beliebt.

- **Aussehen:** leuchtend rote Schale mit gelber Deckfarbe,

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

gelbliches Fruchtfleisch

- **Saison:** Ernte im September, gute Lagereigenschaften, genussreif von September bis März
- **Geschmack:** süß-fruchtig und säurearm, festes und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel oder beim Kochen als süße Beigabe zu herzhaften Gerichten

Golden Delicious

Das Gold unter den Äpfeln – der Golden Delicious macht seinem Namen alle Ehre. Der goldgelbe Apfel gehört zu den wichtigsten und meistangebauten Sorten der Welt.

- **Aussehen:** goldgelbe bis gelbgrüne Schale, gelbliches Fruchtfleisch
- **Saison:** Ernte im Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von November bis Juli
- **Geschmack:** süß-aromatisch und feinwürzig, bei Feinschmeckern für seinen leicht anisartigen Geschmack beliebt
- **So genießt du ihn:** ausgezeichnete Tafelapfel, schmeckt gut im Obstsalat oder zu einem Stück Käse – auch zum Einkochen geeignet.

Jonagold

Der Name verrät es bereits: bei dieser Apfelsorte handelt es sich um eine Kreuzung aus Jonathan und Golden Delicious. Jonagold wurde 1943 in den USA gezüchtet und ist heute auch in Europa weit verbreitet.

- **Aussehen:** große und runde Frucht, gelbgrüne Schale mit roter Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab Ende September, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von Oktober bis Juli
- **Geschmack:** süß-aromatisch mit feiner Säure
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, als Bratapfel, zum Kochen und Backen – vielseitiger Allrounder

Pink Lady (Cripps Pink)

Die populäre Apfelsorte Cripps Pink ist besser bekannt

unter dem Markennamen Pink Lady. Sie stammt ursprünglich aus Australien, erfreut sich seit einigen Jahren aber europaweit großer Beliebtheit. Zufall? Keineswegs. Pink Lady gehört zu den sogenannten Clubsorten, die von der Lebensmittelindustrie intensiv als Premiummarke beworben werden.

- **Aussehen:** zartgrüne Schale mit rosa- bis pinkroter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte im November, in Deutschland nur als Importapfel erhältlich, gute Lagereigenschaften, genussreif von November bis Mai
- **Geschmack:** betont süß mit ausgewogener Säure, feine Aromen von Honig, Vanille und Rose, knackiges und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** am liebsten pur als wohlschmeckender Tafelapfel, wegen seiner hübschen Farbe auch als Apfelrose auf Kuchen

Red Delicious

Der „köstliche Rote“ stammt ursprünglich aus den USA, wo er lange Zeit als Prototyp für den Apfel schlechthin galt. Aufgrund seiner intensiven Farbe und der perfekten Form ist er besonders häufig in Darstellungen wie etwa bei Schneewittchen zu finden.

- **Aussehen:** große und hochgebaute Fruchtform mit fünf sichtbaren Höckern, dunkelrot glänzende Schale
- **Saison:** Ernte ab September, lagerfähig bei niedriger Temperatur, genussreif von Dezember bis Februar
- **Geschmack:** betont süß mit saftigem Fruchtfleisch, neigt dazu, mehlig zu werden
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, verliert beim Kochen stark an Form und Geschmack

Red Prince (Red Jonaprince)

Hinter dem Markennamen Red Prince steckt die Apfelsorte Red Jonaprince. Der Apfel stammt vom Jonagold ab und wurde nach seinen niederländischen Züchtern, den Gebrüder Prinzen, benannt.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

- **Aussehen:** mittelgroße Frucht mit vollumfänglich roter Schale
- **Saison:** Ernte ab Oktober, dank besonders guter Lagereigenschaften ganzjährig erhältlich
- **Geschmack:** süßlich und saftig mit knackigem Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel oder als süßer Begleiter für herzhaftere Gerichte wie z.B. Speckpfannkuchen

Wellant

Der neue Star am Apfelhimmel. Wellant ist ein geschützter Markenname, hinter dem sich die Apfelsorte Fresco verbirgt. Es handelt sich dabei um eine recht junge Sorte aus den Niederlanden. Bei Allergikern ist diese Sorte besonders beliebt, da sie kaum Beschwerden hervorruft und trotzdem nicht an Geschmack einbüßt.

- **Aussehen:** grünelbe Schale mit roter Deckfarbe, rustikale Oberfläche erinnert an alte Apfelsorten
- **Saison:** Ernte ab Mitte September, unter guten Bedingungen mehrere Monate lagerfähig, genussreif von Oktober bis März
- **Geschmack:** fruchtig-süß mit angenehmer Säure, saftiges und knackiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel zum Frischverzehr, in Müsli oder Obstsalat, zum Kochen und Backen

Kräftig-würzig

Zu den würzigen Apfelsorten mit kräftigem Geschmack gehören unter Anderem **Elstar, Cox Orange, Gravensteiner, Ingrid Marie, James Grieve, Jazz, Pinova und Rubinette**. Hier erfährst du alles über ihre besonderen Eigenschaften.



Zugreifen! Diese Sorten schmecken kräftig und würzig: Elstar, Cox Orange, Gravensteiner, Ingrid Marie, James Grieve, Jazz, Pinova und Rubinette.

Elstar

Kein Wunder, dass der Elstar so beliebt ist: sein aromatisches Fruchtfleisch läuft beim Frischverzehr nicht braun an und behält auch beim Backen seine Form – das macht die Kreuzung aus Golden Delicious und Ingrid Marie zu einem echten Multitalent in der Küche.

- **Aussehen:** gelbe Schale mit orangerot bis leuchtend roter Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab September bis Anfang Oktober, gute Lagereigenschaften, genussreif von September bis Mai
- **Geschmack:** fruchtig-würzig mit feiner Säure, knackiges und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als köstlicher Tafelapfel, zum Backen von Kuchen und Strudel, zum Kochen von Kompott und Apfelmus – vielseitiger Küchenliebling

Cox Orange

Der Cox Orange stammt ursprünglich aus England und gehört zu den wenigen alten Apfelsorten, die heute noch im Handel erhältlich sind. Aufgrund seiner langen Geschichte, der vielseitigen Verwendbarkeit und des feinen Geschmacks wird der Cox Orange auch als König unter den Äpfeln bezeichnet.

- **Aussehen:** gelbgrüne Schale, zur Sonnenseite hin

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

orangerot bis bräunlich gefärbt

- **Saison:** Ernte ab Mitte September, bedingte Lagerfähigkeit, genussreif von Oktober bis März
- **Geschmack:** besonders fruchtig und würzig, mit seinem feinen Zimtaroma bei Feinschmeckern beliebt, festes Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, als Bratapfel, zum Kochen und Backen – perfekter Allrounder für süße und herzhaftere Speisen

Gravensteiner

Gravensteiner ist eine alte europäische Apfelsorte aus dem 17. Jahrhundert. Bis heute zählt sie zu den aromatischsten und wohlschmeckendsten Sorten überhaupt. Bereits die Schale des Sommerapfels versprüht einen herrlichen Duft.

- **Aussehen:** große Frucht, gelbe Schale mit karminrot geflammter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab August, sofort genussreif, eher schlechte Lagereigenschaften
- **Geschmack:** besonders fruchtig und würzig, das knackige Fruchtfleisch wird mit zunehmender Lagerzeit mürbe
- **So genießt du ihn:** erstklassiger Tafelapfel, zum Kochen geeignet, wird auch zur Herstellung von Apfelwein verwendet

Ingrid Marie

Die Apfelsorte ist wegen ihrer dunkelroten Farbe auch als Weihnachtsapfel bekannt. Sie liegt häufig zusammen mit Mandarinen und Nüssen auf dem bunten Weihnachtsteller. Ingrid Marie stammt ursprünglich aus Dänemark und wurde nach der Tochter ihres Entdeckers benannt. Hierzulande gehört sie längst zu den klassischen Apfelsorten aus dem Alten Land bei Hamburg.

- **Aussehen:** abgeflachte Fruchtform mit intensiv roter Schale
- **Saison:** Ernte ab Mitte September, lagerfähig,

genussreif von Oktober bis März

- **Geschmack:** kräftig und süßlich mit feiner Säure, weist Ähnlichkeit mit dem Cox Orange auf
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel auf dem bunten Weihnachtsteller, zum Kochen und Backen

James Grieve

Die alte Apfelsorte wurde Ende des 19. Jahrhunderts in Schottland entdeckt und trägt den Namen ihres Züchters James Grieve. James Grieve ist ein Sommerapfel, der mit seinem intensiven Aroma punktet und nach der Ernte schnell verzehrt werden sollte.

- **Aussehen:** gelbgrüne Schale mit orangeroten Streifen auf der Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab Ende August, schlechte Lagereigenschaften, sofort genussreif
- **Geschmack:** intensives Aroma mit feiner Säure, das saftige und feste Fruchtfleisch wird bei der Lagerung schnell mürbe
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel frisch vom Baum, als Saft- oder Bratapfel, zum Backen, einige Wochen nach der Ernte für Marmelade oder Mus

Jazz (Scifresh)

Schon mal was von Scifresh gehört? Nein? Die Clubsorte ist im Handel unter dem Markennamen Jazz erhältlich. Weil der Apfel so spritzig schmeckt, benannte sein Züchter ihn nach seiner Lieblingsmusik. Bei der neuseeländischen Sorte handelt es sich um eine Kreuzung aus Braeburn und Gala.

- **Aussehen:** gelbgrüne Schale mit überwiegend roter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von Oktober bis April
- **Geschmack:** süß-säuerlich, spritzig, saftiges und knackiges Fruchtfleisch, verbindet die besten Eigenschaften von Braeburn und Gala miteinander
- **So genießt du ihn:** hervorragender Tafelapfel, guter

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Koch- und Backapfel

Pinova

Die Dresdener Apfelsorte Pinova gehört zu den beliebtesten heimischen Sorten. Das liegt nicht nur an der stets ertragreichen Ernte mit äußerst robusten Früchten, sondern auch an dem intensiv aromatischen Geschmack. Je länger Pinova gelagert wird, desto süßer schmecken die Äpfel.

- **Aussehen:** raue, goldgelbe Schale mit orangerot geflammter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von November bis Mai
- **Geschmack:** würzig mit intensiven Aromen, süß-säuerlich, festes und knackiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** klassischer Tafelapfel, zum Backen und Kochen geeignet

RubINETTE

Kann der herrlich aromatische Geschmack von RubINETTE wirklich Zufall sein? Offensichtlich schon, denn bei der Apfelsorte handelt es sich um eine zufällig entstandene Kreuzung aus Golden Delicious und Cox Orange.

- **Aussehen:** mittelgroße Frucht mit besonders langem Stiel, gelbgrüne Schale mit orangerot gefärbter Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab September, bedingt lagerfähig, genussreif von September bis Dezember
- **Geschmack:** süß-säuerlich, sehr intensives Aroma, knackiges und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** hervorragender Tafelapfel, behält auch beim Kochen und Backen seine feste Konsistenz und sein intensives Aroma

Säuerlich-aromatisch

Du liebst säuerliche Äpfel? Dann probier es mal mit **Boskoop, Braeburn, Granny Smith, Idared, Kanzi, Ontario oder Topaz**. Ich verrate dir die besonderen Eigenschaften der jeweiligen Sorte.



Säuerliche Äpfel wie Boskoop, Braeburn, Granny Smith, Idared, Kanzi, Ontario oder Topaz eignen sich gut zum Backen.

Boskoop

Großer Apfel mit rauer Schale – das ist der Boskoop. Die Sorte stammt ursprünglich aus den Niederlanden und heißt vollständig „Schöner aus Boskoop“. Der beliebte Winterapfel ist in der Küche besonders vielseitig einsetzbar.

- **Aussehen:** große Frucht mit rauer Schale, grüngelb mit rot gefärbter Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab Oktober, gute Lagereigenschaften, genussreif von Dezember bis April
- **Geschmack:** würzig, herb-säuerlich, das feste Fruchtfleisch wird mit der Zeit mürbe
- **So genießt du ihn:** klassischer Bratapfel, hervorragender Koch- und Backapfel – sein voller Geschmack entfaltet sich erst durch Erhitzen

Braeburn

Wer knackige und saftige Äpfel liebt, ist beim Braeburn an der richtigen Adresse. Die Sorte stammt ursprünglich aus Neuseeland und ist absoluter Spitzenreiter, wenn es um den Vitamin-C-Gehalt geht.

- **Aussehen:** grüngelbe Schale mit ziegelrot gefärbter Sonnenseite
- **Saison:** Ernte ab Mitte Oktober, sehr gute

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Lagereigenschaften, genussreif von Oktober bis Mai

- **Geschmack:** süß-herb mit ausgewogener Säure, Aromen von Rose und Fenchel, knackiges und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** ausgezeichnete Tafelapfel, schmeckt in Obst- und Rohkostsalaten besonders gut, ergibt köstliches Apfelmus, auch zum Backen geeignet

Granny Smith

Diese besonders säuerliche Apfelsorte mit leuchtend grüner Schale kennt wahrscheinlich jeder – und sei es nur aus der Zahnpasta-Werbung. Der weltweit beliebte Granny Smith stammt ursprünglich aus Australien. Da er ein warmes Klima und lange Wachstumszeiten benötigt, ist er hierzulande ein klassischer Importapfel.

- **Aussehen:** leuchtend grüne Schale mit weißem Fruchtfleisch
- **Saison:** Ernte ab Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, als Importapfel fast das ganze Jahr über verfügbar
- **Geschmack:** sehr säuerlich, festes und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel für Liebhaber säuerlicher Sorten, peppt Müslis und Smoothies auf, wird aufgrund seines hohen Säuregehalts gerne zum Backen verwendet, behält auch bei Ofenhitze seine Form

Idared

Der Name verrät bereits einiges über die Herkunft und Farbe dieser Apfelsorte. Idared ist eine Züchtung aus dem US-Bundesstaat Idaho. Die gelbliche Schale des Apfels weist eine charakteristische Rotfärbung – darum Ida-red.

- **Aussehen:** glatte Schale, gelbgrüne Grundfarbe mit flammend roter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von Dezember bis Juli
- **Geschmack:** fein-säuerlich und schwach aromatisch,

festes und knackiges Fruchtfleisch

- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, als Back- und Bratapfel, beim Kochen als süße Beigabe zu herzhaften Gerichten

Kanzi (Nicoter)

Die belgische Apfelsorte Nicoter ist im Handel unter dem Markennamen Kanzi erhältlich. Die moderne Kreuzung aus Braeburn und Gala wird in Deutschland hauptsächlich am Bodensee und an der Niederelbe angebaut. Als exklusive Clubsorte wird Kanzi professionell vermarktet.

- **Aussehen:** hochgebaute Frucht, gelbe Schale mit überwiegend roter Deckfarbe
- **Saison:** Ernte ab Mitte September, sehr gute Lagereigenschaften, von Oktober bis Mai genussreif
- **Geschmack:** säuerlich-aromatisch, saftiges und festes Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, zum Backen von Kuchen und zum Kochen von Kompott geeignet

Ontario

Im Nordosten der USA markiert der Ontariosee die Grenze zu Kanada – und genau dorthier stammt diese Apfelsorte, die auch in Europa längst verbreitet ist. Der spät geerntete Winterapfel enthält besonders viel Vitamin C.

- **Aussehen:** große plattrunde Frucht, grüngelbe Schale, orangerot geflammt, grünlich-weißes Fruchtfleisch
- **Saison:** Ernte ab Ende Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von Dezember bis Mai
- **Geschmack:** fruchtig, spritzig-säuerlich, festes und saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, zur Saftherstellung, zum Backen

Topaz

Du isst am liebsten Bio-Äpfel? Dann triffst du mit dem spritzigen Topaz eine gute Wahl. Die Sorte wurde 1984 in Tschechien gezüchtet und weist eine natürliche

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Schorfresistenz auf. Sie wird deshalb überwiegend biologisch angebaut.

- **Aussehen:** goldgelbe Schale mit leuchtend roter Marmorierung
- **Saison:** Ernte ab Oktober, sehr gute Lagereigenschaften, genussreif von Oktober bis Juli
- **Geschmack:** aromatisch und säurebetont, festes und sehr saftiges Fruchtfleisch
- **So genießt du ihn:** als Tafelapfel, für Obstsalat, Müsli oder Smoothies, aufgrund seiner festen Konsistenz gut zum Backen geeignet

Welche Apfelsorte verwende ich ...

Zum Frischverzehr

Schnell einen Apfel aus der Tasche ziehen und direkt reinbeißen – so schmeckt das knackige Obst vielen am besten. Alle Apfelsorten, die im rohen Zustand schmackhaft sind, werden als **Tafeläpfel** bezeichnet. Dabei variieren die unterschiedlichen Tafeläpfel geschmacklich von süß-fruchtig über kräftig-würzig bis säuerlich-aromatisch. Hier kommt es ganz auf deine Vorliebe an. Beißt du lieber in einen süßen Gala, einen würzigen Pinova oder in den sauren Granny Smith?

Mein Tipp: Mach doch einfach mal eine kleine Apfelverkostung und finde deine Liebingsorte.

Süß-fruchtige Apfelsorten sind nicht nur bei Kindern sehr beliebt. Sie werden besonders gerne pur gegessen. **Säuerlich-aromatische Sorten** können Obstsalaten oder Smoothies eine spritzige Note verleihen. **Kräftig-würzige Sorten** harmonieren sehr gut mit einem Stück Käse und schmecken auch in Rohkostsalaten ausgezeichnet.

Zum Backen

Hobbybäcker und auch Profis sind sich alle einig: Zum Backen solltest du **am besten säuerliche Apfelsorten verwenden** – sie harmonieren perfekt mit süßen Kuchen. Ein besonders beliebter Backapfel ist der Boskoop. Während er im rohen Zustand eher sauer schmeckt, entfaltet er beim Backen sein volles Aroma.

Viel wichtiger als der Säuregehalt ist beim Backen jedoch die **Konsistenz** der Äpfel. Sie sollten **möglichst fest** sein

und **nicht zu viel Flüssigkeit abgeben**. Ihr Fruchtfleisch muss der Hitze im Ofen standhalten, ohne auseinanderzufallen. Für eine Tarte, einen Kuchen oder Muffins ist es schöner, wenn die Äpfel ihre Form behalten und noch leicht bissfest sind. Neben **Boskoop** eignen sich hierfür besonders **Cox Orange, Elstar, Jonagold oder Idared**.

Bei Bratäpfeln sollte nicht nur das Aroma stimmen, auch das Fruchtfleisch muss im Ofen seine Form behalten. Als **perfekter Bratapfel** hat der **Boskoop** wieder die Nase vorn. Auch **Gloster, Cox Orange, Jonagold** und **Idared** sind gut geeignete Kandidaten. Leicht zerfallende Sorten wie Gravensteiner oder Red Delicious sollten nicht für Bratäpfel verwendet werden.

Zum Kochen

Wenn du Apfelmus kochen möchtest, kannst du dafür **prinzipiell so gut wie jede Sorte** verwenden – ganz nach deiner persönlichen Vorliebe. Wenn du besonderen Wert auf eine **schöne Farbe** legst, solltest du am besten **gelbe Äpfel wie Golden Delicious** verwenden. Einen besonders **aromatischen Geschmack** erhält dein Apfelmus mit **säuerlichen Sorten wie Boskoop oder Braeburn**.

Unterschiede gibt es beim Apfelmus aber nicht nur in Farbe und Geschmack, sondern auch in der **Konsistenz**. Apfelsorten mit **lockerem Fruchtfleisch wie Gravensteiner oder James Grieve** sind gut geeignete Kandidaten, da sie beim Kochen zerfallen und leicht zu Mus zerstampft werden können. Bissfestere Sorten müssen zusätzlich püriert werden – es sei denn, du möchtest lieber Kompott herstellen.

Für **Apfelkompott** eignen sich am besten **saftige und bissfeste Äpfel**, deren Fruchtfleisch beim Kochen nicht zerfällt. Mit **Elstar und Idared** triffst du eine gute Wahl.

Äpfel sind nicht nur in Kuchen und Desserts ein fruchtiges Highlight, sie passen auch wunderbar in die **herzhafte Küche**. In **deftigen Gerichten** wie Speckpfannkuchen oder Schweinebraten machen sich **süße Äpfel wie Gala oder Golden Delicious** besonders gut. Sie verleihen auch Rotkohl oder Sauerkraut eine milde Note. Gebratene Apfelspalten werden außerdem traditionell zu Wildgerichten, Leber und dem rheinischen Klassiker „Himmel und Erde“ serviert.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Würzige und süß-säuerliche Äpfel wie Elstar oder Cox Orange geben Rohkostsalaten einen fruchtigen Kick und schmecken auch in Kombination mit Käse wunderbar.

Zubereitung

Apfel schälen

Für Apfelkuchen, Apfelmus oder Desserts werden häufig geschälte Äpfel verwendet. Das liegt daran, dass die Schale eine festere Konsistenz hat und beim Backen oder Kochen nicht so schön weich wird wie das Fruchtfleisch. Um einen Apfel zu schälen, solltest du am besten einen Sparschäler verwenden. Auf diese Weise kannst du die Schale rundum dünn entfernen, ohne dabei zu viel Fruchtfleisch abzuschneiden. Schäle den Apfel am besten noch, bevor du ihn schneidest.



Die Schale mit einem Sparschäler rundherum dünn entfernen

Apfel schneiden

Hälften, Spalten oder doch lieber Würfel? Je nachdem, wozu du den Apfel später verwenden möchtest, kannst du ihn auf unterschiedliche Art und Weise schneiden. Alles, was du dazu brauchst, ist ein Schneidebrett und ein scharfes Messer. Echte Apfelprofis haben zusätzlich noch einen Apfelausstecher in der Schublade.

Schneide den Apfel in der Mitte durch und entferne den holzigen Stiel. Schneide anschließend den Strunk keilförmig heraus und höhle das Kerngehäuse kreisförmig aus. Auf diese Weise erhältst du zwei Apfelhälften, die du unter anderem prima füllen kannst. Du kannst sie mit dem

Messer aber auch nach Belieben weiterverarbeiten. Für Apfelpfannkuchen verwendest du am besten schmale Spalten, für einen Obstsalat mundgerechte Würfel und für eine Apfeltarte feine Scheiben.



Apfel halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Kerngehäuse aushöhlen und Apfel in Scheiben schneiden.

Alternativ kannst du den ganzen Apfel auch zunächst vierteln und das Kerngehäuse danach halbmondförmig aus den einzelnen Apfelschnitzen ausschneiden.

Wenn du einen Apfelausstecher besitzt, kannst du das Kerngehäuse auch im Ganzen entfernen und den Apfel anschließend in schöne Ringe schneiden. Probier am besten einfach aus, welche Methode dir am leichtesten von der Hand geht.

Apfel to go – praktischer Life-Hack

Der Apfel ist ein beliebter Snack für unterwegs. Das runde Obst passt in jede Tasche und kann als kleine Zwischenmahlzeit deine Energiereserven schnell auffüllen. Du magst Äpfel, stehst aber nicht so auf Reinbeißen und Abnagen? Dann habe ich einen ausgefuchsten Trick für dich.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst



Apfel rund um das Kerngehäuse abschneiden. Wieder zusammensetzen und mit einem Gummi fixieren.

Platziere den Apfel auf einem Schneidebrett und **schneide das Fruchtfleisch rund um den Strunk herum ab**. Dafür setzt du das Messer einfach oben neben dem Stiel an und schneidest erst rechts eine Hälfte ab und dann links. Wenn du möchtest, kannst du die zwei Hälften nochmal halbieren. Danach schneidest du die beiden verbleibenden Seiten parallel zum Strunk ab. **Setze den Apfel anschließend einfach wieder zusammen** und fixiere ihn mit einem Küchengummi oder einem herkömmlichen Haargummi. Fertig sind deine **Apfelschnitze to go**.

Apfel entkernen

Du kannst einen Apfel entkernen, ohne ihn vorher zu zerschneiden – das richtige Küchenwerkzeug macht's möglich. Mit einem **Apfelausstecher** lässt sich das **Kerngehäuse besonders schnell und einfach entfernen**. Bei dieser Methode behält der Apfel seine Form, sodass du ihn anschließend im Ganzen füllen oder in schöne Ringe schneiden kannst.



Apfelausstecher durch den Apfel drücken, um das Kerngehäuse zu entfernen.

Lege den Apfel mit dem Stiel nach oben auf ein Schneidebrett. **Setze den Apfelausstecher über dem Stiel in der Mitte an**. Dann drückst du ihn leicht durch den **Apfel**. Am besten nimmst du den Apfel nun in die Hand und drehst den Ausstecher einmal im Kreis. Durch die Drehbewegung kannst du ihn anschließend leichter herausziehen. Das Kerngehäuse bleibt dabei im Ausstecher hängen.

Apfel reiben

Geriebenen Apfel kennst du wahrscheinlich noch aus Kindertagen. Auf das gute alte Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden ist bis heute Verlass. Es gibt darüber hinaus aber noch so viel schönere Anlässe, einen Apfel zu reiben. Etwa um dein morgendliches Müsli zu verfeinern oder um Rohkostsalaten eine fruchtige Note zu verleihen. Auch bei Gebäck kommt immer wieder geriebener Apfel ins Spiel.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst



Apfel mit einer herkömmlichen Küchenreibe fein oder grob raspeln.

Alles, was du hierfür brauchst, ist eine **herkömmliche Küchenreibe**. Du kannst den Apfel entweder **grob raspeln** oder **fein reiben**. Gib dabei unbedingt Acht auf deine Finger! Lieber etwas früher aufhören und das Endstück mit dem Messer kleinschneiden.

Apfel kochen

Der Apfel ist ein prima Kandidat zum Einkochen. Das wusste auch schon deine Oma, die aus gekochten Äpfeln köstliches Mus zubereitet hat. Als generationsübergreifender Allrounder schmeckt Apfelmus zu Kartoffelpuffern oder Fischstäbchen genauso gut wie zu Milchreis und Kaiserschmarren. Appetit bekommen? Hier erfährst du, wie du klassisches Apfelmus wie bei Oma zubereitest:

Apfel dünsten

Beim Dünsten wird der Apfel **schonend in wenig Flüssigkeit gegart**. Er wird dadurch **schön weich** und behält gleichzeitig seine **wertvollen Vitamine** – eine Win-Win-Situation. Gedünstete Äpfel können zu Kuchen oder Kompott weiterverarbeitet werden. Sie schmecken aber auch besonders gut über Joghurt oder Quark.



Apfelspalten bei geringer Hitze in etwas Flüssigkeit weich dünsten.

Vor dem Dünsten solltest du den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Schneide ihn anschließend in schmale Spalten und beträufle ihn mit etwas Zitronensaft. Als nächstes erhitze **1 EL Butter** und **1 EL Zucker** in einer Pfanne. Wenn die Mischung geschmolzen ist, gibst du die **Apfelspalten** und einen **Schuss Apfelsaft** hinzu. Alternativ kannst du auch Wasser oder Weißwein verwenden. Setze einen Deckel auf die Pfanne und dünste die Apfelspalten ca. 10-15 Minuten bei geringer Hitze, bis sie weich sind.

Apfel aus dem Ofen

Im Ofen hat der Apfel seinen großen Auftritt. Nicht nur als Apfelkuchen, nein, auch allein in seiner ganzen kugelrunden Pracht. Der Bratapfel ist eine traditionelle Süßspeise, die im Winter Leib und Seele wärmt. Prall gefüllt mit Nüssen, Rosinen, Marzipan und anderen Köstlichkeiten führt er Groß und Klein in Versuchung. Mmhhh, wer könnte diesem himmlischen Ofenduft widerstehen?

Die winterliche Nachspeise ist schneller zubereitet, als du denkst. Du musst den Apfel nur **entkernen, nach Belieben füllen** und anschließend **bei 200 °C etwa 20 bis 30 Minuten in den Ofen geben**. Dazu schmeckt eine Kugel Vanilleeis. Noch einen Tick raffinierter als der Bratapfel ist der Apfel im Schlafrock. Er punktet nicht nur mit einer köstlichen Füllung, sondern gleichzeitig auch mit einem knusprigen Teigmantel.

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Lagerung

So bleiben deine Äpfel frisch und knackig

Die meisten handelsüblichen Apfelsorten lassen sich problemlos für längere Zeit lagern. In einem **Obstkorb bei Zimmertemperatur** halten sich Äpfel bereits **mehrere Tage**. Sie reifen dabei jedoch naturgemäß nach und werden mit voranschreitender Zeit nicht nur süßer, sondern je nach Sorte auch schnell mehlig oder runzelig mit braunen Stellen.

Wenn du möchtest, dass deine Äpfel **möglichst lange frisch und knackig** bleiben, solltest du sie **an einem dunklen und kühlen Ort bei 2-5 °C aufbewahren**. Für kleine Mengen ist das **Gemüsefach im Kühlschrank** ideal. Bei größeren Mengen eignet sich ein **kühler Keller** oder eine **frostfreie Garage**. Auch ein **Balkon** ohne direkte Sonneneinstrahlung kann als Lager genutzt werden. Dabei sollten die Früchte nebeneinander auf einem weichen Untergrund (z.B. Zeitungspapier oder Pappe) platziert werden, ohne sich gegenseitig zu berühren. Auf diese Weise kannst du Äpfel ohne Weiteres **mehrere Wochen oder sogar Monate einlagern**.

Für die Lagerung geringer Mengen von Äpfeln im Haushalt eignet sich alternativ auch ein **Plastikbeutel mit Luftlöchern**. Viele Obstbauern bieten ihre Ware bereits in solchen Beuteln an. Die Äpfel verlieren darin weniger Feuchtigkeit und bleiben länger frisch. Einen solchen Beutel solltest du zu Hause ebenfalls an einem kühlen Ort (z.B. in einem unbeheizten Flur) aufbewahren.

Äpfel am besten alleine lagern

Äpfel strömen ein natürliches **Reifegas namens Ethylen** aus, das den **Reifeprozess von umliegendem Obst und Gemüse vorantreibt**. Aus diesem Grund solltest du die **Früchte stets alleine lagern**. Du kannst dir den Effekt jedoch auch zu Nutze machen und bewusst einen Apfel in den Obstkorb legen, um harte Kiwis, Nektarinen oder Bananen schneller reifen zu lassen.

Optimale Lagerbedingungen

- Lagertemperatur: 2-5 °C
- Möglichst hohe Luftfeuchtigkeit
- Kühler, dunkler Standort: Keller, Garage, Kühlschrank
- Weicher Untergrund: Zeitungspapier, Pappe

- Ausreichend Platz: Äpfel mit kleinem Abstand nebeneinanderlegen
- Äpfel nicht zusammen mit anderem Obst oder Gemüse lagern

Äpfel einfrieren

Rohe Äpfel **können nicht ohne Weiteres eingefroren werden**, da sie dabei schnell an Geschmack und Konsistenz verlieren. Beim Gefriervorgang bilden sich Eiskristalle, die die Zellwände des Fruchtfleischs beschädigen. Nach dem Auftauen sind die Äpfel deshalb **weich und teilweise matschig**.

Unter bestimmten Bedingungen lassen sich Äpfel aber doch einfrieren – z.B. wenn du sie vorher **in Stücke schneidest und kurz blanchierst**. Auf diese Weise halten sich die Apfelstücke etwa **6 Monate im Gefrierschrank** und können nach dem Auftauen zu Kuchen oder Kompott weiterverarbeitet werden.

Im Gegensatz zu rohen Äpfeln lassen sich fertig verarbeitete Gerichte wie **Apfelmus oder Kuchen problemlos einfrieren**.

Das alles kannst du aus Äpfeln machen

Apfelkuchen

Der nächste Kaffeeklatsch ist gerettet, denn eine Regel gilt schon seit der Kindheit: Apfelkuchen geht immer! Den süßen Klassiker kannst du in verschiedensten Variationen genießen und er wird dabei immer ein bisschen nach Heimat schmecken.

Apfeltorten

Ein bisschen Sahne hier, ein bisschen Schokolade da ... und schon ist deine Apfeltorte der Renner am Kuchenbuffet. Wer es weniger sahnig mag, kommt bei der eleganten französischen Apfel-Tarte auf seine Kosten. Bon Appétit.

Gebäck

Es muss nicht immer Kuchen sein - der Apfel macht auch im Kleinformat als Muffin, Berliner oder Mini-Strudel eine gute Figur. Mit einem Happs verschwindet das süße Gebäck im Mund. Mein Fazit: mehr davon!

Apfel-Kunde: Alles, was du über das heimische Lieblingsobst wissen musst

Herzhaftes

Sogar bei deftigen Gerichten ist der Apfel am Start - und das vollkommen zu Recht! Sein fruchtiges Aroma harmoniert wunderbar mit Käse, Fleisch & Co. Feinschmecker setzen auf köstliche Kombinationen aus Süßem und Herzhaftem.

Eis & Desserts

Egal ob Eis oder Pudding - der perfekte Nachtisch muss bei mir nicht nur süß, sondern auch fruchtig sein. Für diese leckeren Desserts mit Apfel ist immer noch ein bisschen Platz im Bauch.

Getränke

Im Sommer gibt's Limo, im Winter Apfel-Sangria. Bei diesen coolen Drinks ist für jede Jahreszeit das Richtige dabei. Hoch die Gläser!

Weihnachtliche Apfelrezepte

Im Advent hat der Apfel Hochsaison. Sein bester Freund? Natürlich Zimt. Von diesen weihnachtlichen Rezepten kannst du nicht genug bekommen.