



APFELBLATT



Familie Claus Viets - Plantagenweg 2 - 21629 Mienenbüttel

E-Mail: info@apfeland.de

September - Erntezeit - endlich frische neue Äpfel

In diesem Apfelblatt soll noch einmal darauf hingewiesen werden, wie wertvoll der Genuss von Äpfeln in der Gesundheit ist.

Das alte englische Sprichwort ist mittlerweile hinreichlich bekannt. Aber kennen Sie auch die deutsche „Empfehlung“ für den Verzehr von Äpfeln? „Ein Apfel, gegessen kurz vor der Nacht, hat manchen Arzt zum Bettler gemacht,“ oder noch besser klingt es auf (Hamburger) Platt: "Jeedeen Dag een Appel, un de Dokter höllt sien Sabbel!" Das klingt vielleicht etwas übertrieben, aber ein Fünkchen Wahrheit steckt schon darin, was wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen haben, die über vorbeugende Effekte des Apfelverzehr berichten.

Zum Beispiel senken die im Apfel enthaltenen Pektine den Cholesterin-Spiegel. Britische Wissenschaftler haben kürzlich herausgefunden haben: Wenn jeder der 17,6 Mill. Briten jeden Tag Statine einnimmt – also Tabletten gegen hohes Cholesterin – könnten in Großbritannien 9.400 Todesfälle pro Jahr verhindert werden. Beim täglichen Griff zum Apfel anstatt zur Tablette wären es fast genauso viele, nämlich 8.500. Auch der Vergleich von Risiken und Nebenwirkungen fiel positiv für den Apfel aus.

Äpfel können aber noch viel mehr: Wenn man nur einen Apfel pro Tag isst, verringert man nachweislich das Risiko, an Lungen- und Dickdarmkrebs zu erkranken. Bei einem Blick auf die Inhaltsstoffe des Apfels wird die große gesundheitliche Bedeutung des Apfels deutlich. Neben den Vitaminen A, B1, B2 und B6 ist in der Frucht vor allem Vitamin C enthalten. Ein roher Apfel kann 12 bis 60% des Tagesbedarfs an Vitamin C decken. So gibt es noch eine ganze Reihe von Substanzen, die der Gesundheit des Menschen dienlich sind und daher für den Genuss von Äpfeln in der täglichen Ernährung sprechen.

Beim Schälen eines Apfels geht ein Viertel der wertvollen Substanzen verloren. Das schwankt von Sorte zu Sorte. Wer mehrere kleine Äpfel isst, nimmt mehr bioaktive Substanzen zu sich, als wenn er einen großen Apfel



verzehrt, da die Kleinen im Verhältnis mehr Schale besitzen. Die Förderung der Gesundheit hängt jedoch nicht von einem einzelnen Lebensmittel ab, sondern von einer insgesamt abwechslungsreichen Ernährung. Dazu können Äpfel einen wertvollen und zudem noch sehr leckeren Beitrag leisten.

Bei dem riesigen Angebot an leckeren Apfelsorten dürfte es nicht schwer fallen, den Apfel seines Geschmacks zu finden.

Apfel-Lauch-Quiche mit Altländer-Schinken

Zutaten (für ca. 8 Stücke):

- * 1–2 Stangen Lauch, ca. 250 g
- * 100 g Altländer-Schinken in Scheiben
- * 1 EL Öl
- * 2 kleine säuerliche Äpfel (z. B. Elstar o. Jonagold)
- * 1 Rolle (ca. 270 g) frischer Blätterteig
- * 2–3 EL Paniermehl
- * 200 g Schmand
- * 4 Eier
- * Salz
- * Pfeffer
- * Backpapier



Zubereitung:

Den gründlich gewaschenen Lauch in dünne Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinken darin knusprig braten. Die Äpfel in dünne Spalten schneiden. Schinken aus der Pfanne nehmen. Lauch und Äpfel 3–4 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

Eine Quiche- oder Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Teig entrollen und quer halbieren. Teigplatten überlappend in die Form legen, am Rand hochdrücken. Teigboden mit Paniermehl bestreuen.

Den Backofen vorheizen, Apfelspalten, Porreeringe und Schinken auf dem Teig verteilen. Schmand und Eier verquirlen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In die Form gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 50–60 Minuten backen. Evtl. abdecken. Quiche warm oder kalt servieren.