

Gattung: Malus domestica
Art: **Kulturapfel** aus der Familie der Rosengewächse



Der Apfel ist das beliebteste und meist gegessene Obst in Deutschland (Jahreskonsum über 17 kg pro Kopf).

Mit 85% Wasseranteil sind Apfel das Saftobst überhaupt: 60% der Ernte wird verflüssigt und ergibt hierzulande jährlich 1 Milliarde Liter Apfelsaft.

Äpfel enthalten leicht verdauliche Kohlehydrate (100 g = ca. 50 kcal), Vitamine (vor allem Vitamin C), Ballast- und Mineralstoffe sowie Pektin, das den Cholesterinspiegel senken kann. Die gesunden Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale und im Kerngehäuse – daher sollte die gesamte Frucht gegessen werden. Sie sind ein gutes Mittel gegen Heißhunger und sorgen für eine geregelte Verdauung.

Englisches Sprichwort
»An apple a day,
keeps the doctor away«
frei übersetzt:



wird aus dem europäischen Ausland und der Südhälfte importiert. Weltweit größter Produzent ist China.

**Ein Apfel am Morgen
vertreibt Kummer und Sorgen**

Der Kulturapfel stammt vom *Asiatischen Wildapfel* ab. Er gelangte vermutlich auf Handelswegen von Westasien in unsere Breiten. Bereits die Kelten und Germanen verarbeiteten die damals kleinen, harten Früchte zu Mus und zu Most, den man mit Honig vergor. Den Obstanbau, wie wir ihn kennen, führten die Römer ein. Sie begannen mit der gezielten Züchtung und kannten bereits die Kunst des Pfropfens (Veredelung) und Klonens (vegetative Vermehrung). Apfelplantagen gab es ab dem 6. Jh.

In allen eurasischen Kulturen gilt der Apfel als Symbol der Erkenntnis, der Liebe, der Fruchtbarkeit und des Lebens. Das Schicksal von Adam und Eva, Aphrodite, Schneewittchen und Wilhelm Tell ist mit dem Obst verknüpft. Als Reichsapfel ist er Zeichen von Macht und Herrschaft, in Verbindung mit der Schlange steht er für Versuchung und Sünde. Und Martin Luther soll hoffnungsfroh gesagt haben: »Wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.«



Klassisch

Apfelstrudel

für 4 – 6 Personen

500 g Äpfel · 30 g Butter
45 g brauner Zucker
1 TL geriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft · 1/4 TL Zimt
1/4 TL gemahlene Muskatnuss
30 g Sultaninen · 500 g Blätterteig (z.B. tiefgefroren) · 1 Ei

Backofen auf 220°C vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Butter+Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Apfelwürfel, Zitronenschale und -saft dazugeben und auf mittlerer Stufe etwa 10 min. erhitzen, bis die Äpfel weich und goldgelb sind. Muskatnuss, Zimt und Sultaninen einrühren. Vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen. Hälfte des Blätterteigs auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte zu ca. 24 x 18 cm großer Teigplatte ausrollen. Auf das Backblech legen. Apfelmischung darauf verteilen, ringsum 2,5 cm breiten Rand aussparen, diesen mit verquirltem Ei bestreichen. Die andere Teighälfte zu einem ca. 25 x 18 cm großen Rechteck ausrollen. Schlitzte in Teigplatte schneiden, dabei 2 cm Rand aussparen. Teigplatte über die Füllung legen, Ränder leicht nach oben drücken. Oberfläche mit restlichem Ei bestreichen. 25 – 30 min. goldbraun backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesauce oder Vanilleeis servieren.



Supereinfach, superlecker

Apfeltarte

900 g Äpfel (z. B. Boskoop)
100 g Butter · 2 Vanilleschoten
150 g Zucker · 1 Prise Salz · 2 Eier
100 g Mehl · 2 TL Backpulver
100 ml Milch · Fett für die Form (Rosinen/Zimt nach Geschmack)

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheibchen schneiden. Butter schmelzen. Vanilleschoten der Länge nach halbieren, Mark heraus kratzen. Zucker, Eier, flüssige (leicht abgekühlte) Butter, Mehl, Backpulver, Vanillemark, Salz, Milch zu glattem, flüssigem Teig verrühren, Apfelscheiben darunter mischen. Gefettete Pie-Form (Ø 30 cm) mit weichem Fett bestreichen. Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C (Gas 2–3) ca. 45 min. goldgelb ausbacken, dabei nach 30 min. evtl. mit Backpapier abdecken. Lauwarm (mit Vanilleeis oder Sahne) genießen.

Dörrobst

Getrocknete Apfelringe

aus den Apfelsorten *Berlepsch* oder *Idared*, Menge nach Belieben, Zitronensaft

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Früchte in Scheiben schneiden, so dass Ringe entstehen. Kurz in Zitronensaft legen. Die Apfelringe auf Fäden ziehen und im Backofen befestigen. Bei 50° C ca. 30 min. trocknen, dabei die Backofentür geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Apfelringe enthalten **Balaststoffe** und etwas Eisen. Sie liefern **sechsmal soviel Energie** wie die gleiche Menge Frischobst.



Auch für Feinschmecker

Apfelküchle

für 4 Personen

Küchle: 750 g Äpfel (z. B. Glockenapfel) · 50 g Zucker
Saft einer Zitrone · 2 cl Rum
Teig: 200 g Mehl · 2 Eier
1/8 l Apfelsaft · 1/8 l Weißwein
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone · 1 Msp. Salz
Pflanzenöl zum Fritieren

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse ausstechen, in 1 cm dicke Ringe schneiden. Ringe in einer Schüssel mit Zucker, Zitronensaft und Rum sanft vermengen und zugedeckt durchziehen lassen. Teig: Mehl, Eier, Apfelsaft, Weißwein, Salz und Zitronenschale zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten, 30 min. ausquellen lassen. Küchle: Die marinierten Apfelscheiben gut abtropfen lassen, durch Teig ziehen und schwimmend im 180°C heißen Fett ausbacken (etwa 2 min. pro Seite), heraus nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. – Dazu passt Preiselbeerkompott und eine feine Weinschaumcreme, aber auch Vanillesauce oder geschlagene Sahne mit Zimt. Variante: Soll der Teig lockerer sein, kann etwas Hefe oder Bier beigemischt werden, mit Wein wird er knuspriger.

Süße Mahlzeit oder Dessert

Apfelauflauf mit Zimtcreme

für 4 Personen

Auflauf: 300 g Äpfel · 40 g Butter · 125 g Vollkornsemelbrösel
abgerieb. Schale einer 1/2 Zitrone · je 1 Msp. Kardamon- und Nelkenpulver · 3 EL Apfeldicksaft
40 g Rosinen · 2 EL Mandelblättchen · Sauce: 125 g Crème fraiche · 1/2 TL Zimt · Auflaufform · Butter für die Form



30 g Butter erhitzen und Brösel darin anrösten, abkühlen lassen, mit Zitronenschale, Kardamon und Nelken vermischen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden, mit Apfeldicksaft und wenig Wasser kurz aufkochen lassen. Rosinen zugeben und abkühlen lassen. Backofen auf 200°C (Gas St. 3) vorheizen. Apfelmasse gut abtropfen lassen, Saft auffangen. Mandelblättchen leicht anrösten. Auflaufform ausfetten, Brösel und Apfelmasse sowie Mandelblättchen schichtweise einfüllen. Die oberste Schicht mit der restlichen Bröselmasse bestreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. Auf unterster Schiene ca. 45 min. backen. Sauce: Saft der gedünsteten Äpfel mit Crème fraiche und Zimt verrühren.

HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/4 80 41-0 · Fax 4 80 41-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de © 05/06



Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan

Sorten
Rezepte

Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



»Elternsorte« Golden Delicious

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm



Aufgrund seiner guten Eigenschaften hat er besondere Bedeutung für die Züchtung:

Golden Delicious

Herkunft 1890 in Virginia/USA entdeckt, seit 1914 im Handel
Abstammung Zufallssämling – heute zentrale Bedeutung in der Züchtung: »Elternsorte« von u.a. Gala, Jonagold, Elstar, RubINETTE
Verbreitung/Ertrag Die leicht zu kultivierende und sehr ertragreiche Apfelsorte bringt an optimalen Standorten (u.a. Bergstraße, Südtirol) eine hohe Qualität. Lange Zeit durch Massenanbau zum Synonym für schlechte Qualität geworden, lässt ein sorgsamer Anbau ihren Marktwert derzeit wieder steigen.
Form mittelgroß, hochgebaut
Fruchtfarbe gelblich-grün
Fruchtfleisch gelblich-weiß, saftig, knackig, feinzellig
Geschmack süßlich, säurearm, typisches, leicht parfümiertes Aroma, reich an Zucker
Erntezeit Ende September
Genusszeit Ende September bis Februar, im CA-Lager* bis Sommer
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst, wird auch zu Obstwasser verarbeitet

Gala

Herkunft 1934 in Neuseeland gezüchtet, seit 1960 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Golden Delicious x Kidds Orange
Verbreitung/Ertrag weltweit mit hohem Marktanteil, sehr ertragreiche Sorte
Form klein bis mittelgroß
Fruchtfarbe goldgelb mit orangeroten Punkten
Fruchtfleisch gelblich, fest, mäßig saftig
Geschmack aromatisch süß, wenig Säure
Erntezeit Ende September
Genusszeit September bis Februar, bleibt bei der Lagerung fest
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst

Jonagold

Herkunft 1943 in New York/USA gezüchtet, seit 1968 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Golden Delicious x Jonathan
Verbreitung/Ertrag weltweit; derzeit die häufigsten angebaute, sehr ertragreiche Sorte in Deutschland

* CA-Lager: Lagerungssystem mit geregelter Atmosphäre, um den Alterungsprozess von Früchten zu verlangsamen



Form mittelgroß bis groß
Fruchtfarbe gelbgrün marmoriert mit kräftig-roter Maserung
Fruchtfleisch gelblich-weiß, saftig
Geschmack aromatisch süß, mit feiner Säure
Erntezeit September/Oktober
Genusszeit Oktober bis Januar, im CA-Lager* bis Juni, wird am Ende weich
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst, sehr gut geeignet für Apfelkuchen, zum Dünsten sowie für Apfelmus

Elstar

Herkunft 1955 in Holland gezüchtet, seit 1975 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Golden Delicious x Ingrid-Marie
Verbreitung/Ertrag eine der bedeutendsten Herbstsorten, im Anbau schwierig
Form mittelgroß, kugelig
Fruchtfarbe grüngelb mit leuchtend goldorangeroter Maserung
Fruchtfleisch gelblich-weiß, mittelfest, mäßig saftig
Geschmack süß, feinsäuerlich, kräftig aromatisch
Erntezeit Mitte September
Genusszeit September bis März, auch bei fortgeschrittener Reife geschmacklich sehr gut
Lagerfähigkeit gut

Verwendung Tafelobst, sehr gut geeignet für Apfelstrudel, für Apfelkuchen, Apfelkompott und hochwertigen Saft

RubINETTE

Herkunft 1966 in der Schweiz gezüchtet, seit 1982 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Golden Delicious x Cox Orange
Verbreitung/Ertrag im deutschsprachigen Raum angebaute Sorte mit gutem Ertrag und derzeit großem Marktwert
Form klein bis mittelgroß, bauchig
Fruchtfarbe gelbgrün mit ziegelroter, gestreift-gepunkteter Deckfarbe
Fruchtfleisch gelblich, knackig, fest, saftig
Geschmack süß mit ausgewogener Säure, aromatisch
Erntezeit Oktober
Genusszeit Oktober bis Dezember, im CA-Lager* bis März
Lagerfähigkeit befriedigend
Verwendung Tafelobst

7 aus 1.500 (bei uns kultivierten Sorten)

...und weitere Verwandtschaft

Berlepsch

Herkunft um 1880 in Grevenbroich/Deutschland gezüchtet
Abstammung Kreuzung aus Anasreinette x Ribston Pepping
Verbreitung/Ertrag alte Sorte mit gutem Geschmack und mittlerem Ertrag
Form klein bis mittelgroß
Fruchtfarbe gelbgrün, rot gemasert und punktiert
Fruchtfleisch hellcremefarben, fest, saftig, feinzellig



Oktober bis Februar, im CA-Lager* bis März



Lagerfähigkeit gut, neigt zum Welken, auch welke Früchte schmecken noch sehr gut
Verwendung vorzüglicher Tafelapfel, auch sehr gut geeignet als Bratapfel, zum Backen und Dünsten, für Apfelmus sowie als Dörrapfel

Boskoop

auch »Schöner aus Boskoop«

Herkunft 1856 in Boskoop/Holland entdeckt, seit 1863 im Handel
Abstammung Zufallssämling
Verbreitung/Ertrag stark verbreitete Standardsorte mit hohem, aber unregelmäßigem Ertrag
Form groß, unterschiedlich, flach bis kugelig, oft asymmetrisch
Fruchtfarben grün oder rotbraun (»Roter Boskoop«)
Fruchtfleisch gelblich, mittelfest, saftig, hoher Säure- und Vitamin C-Gehalt
Erntezeit Ende September
Genusszeit Oktober bis Februar, im CA-Lager* bis März
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst für Liebhaber säurebetonter Äpfel, vorzüglicher Back-, Koch- und Mostapfel. Für einige Apfelallergiker ist diese alte Sorte aufgrund des niedrigen Allergengehalts gut genießbar.



Braeburn

Herkunft 1952 in Neuseeland »am Wegesrand« entdeckt
Abstammung Zufallssämling, vermutlich Kreuzung aus Lady Hamilton x Cox Orange
Verbreitung/Ertrag Sorte nur für beste und warme Standorte, in Deutschland z.B. am Bodensee; mittelhoher, regelmäßiger Ertrag
Form mittel bis groß, asymmetrisch, hochgebaut
Fruchtfarbe gelbgrün mit ziegelroter Deckfarbe, leicht gestreift
Fruchtfleisch gelblich bis cremefarben, fest, knackig, saftig, viel Vitamin C
Geschmack süß mit leichter Säure, aromatisch
Erntezeit Oktober (nur kurze Zeit)
Genusszeit Ende Oktober bis Mai, im CA-Lager* bis Juni
Lagerfähigkeit sehr gut
Verwendung Tafelobst, gut geeignet für Mus



Glockenapfel

Herkunft 1865 in Deutschland gezüchtet
Abstammung Kreuzung aus Anasreinette x Ribston Pepping
Verbreitung/Ertrag Anbau im deutschsprachigen Raum, durch die lange Haltbarkeit bevorzugte, unproblematische Wintersorte
Form groß bis mittelgroß, glockenähnlich
Fruchtfarbe gelbgrün bis gelb mit rötlichem Hauch bis flächig ziegelrot
Fruchtfleisch weiß, fest, wenig saftig, schwach gewürzt
Geschmack herbsäuerlich bis feinsäuerlich, erfrischend
Erntezeit Ende Oktober
Genusszeit Oktober bis Februar, im CA-Lager* bis März
Lagerfähigkeit gut, neigt zum Welken, auch welke Früchte schmecken noch sehr gut
Verwendung vorzüglicher Tafelapfel, gut geeignet zum Backen, Dünsten und für Apfelmus



Gloster

Herkunft 1951 in Deutschland gezüchtet, seit 1969 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Glockenapfel x Richard Delicious
Verbreitung/Ertrag sehr ertragreiche Lagersorte mit rückläufiger Anbaubedeutung
Form groß, teils asymmetrisch
Fruchtfarbe hellgrün mit dunkelpurpurroter Deckfarbe
Fruchtfleisch mittelfest, grünlich-weiß, mäßig saftig, knackig



Geschmack fein-säuerlich, mäßig Zucker, angenehm würzig
Erntezeit Oktober
Genusszeit November bis Februar, im CA-Lager* bis Mai, wird am Ende weich
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst, gut geeignet als Bratapfel und Mus

Idared

Herkunft 1935 in Idaho/USA gezüchtet, seit 1942 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Jonathan x Wagnerapfel
Verbreitung/Ertrag im Anbau wenig problematische Sorte mit stabilen, hohen Erträgen
Form mittel bis groß, rundlich
Fruchtfarbe gelblichgrün



mit geflammter roter Deckfarbe
Fruchtfleisch cremefarben, fest, knackig, mittelsaftig
Geschmack fein-säuerlich, zuckerarm, schwaches Aroma
Erntezeit Oktober
Genusszeit Dezember bis April, im CA-Lager* bis Juni
Lagerfähigkeit gut
Verwendung Tafelobst, gut geeignet als Kuchenapfel, für Apfelkompott und als Dörrapfel

Ontarioapfel

Herkunft um 1820 in Ontario/Kanada gezüchtet, seit 1882 im Handel
Abstammung Kreuzung aus Northern Spy x Wagnerapfel
Verbreitung/Ertrag Die alte, bekannte Tafelobstsorte wird im deutschsprachigen Raum mit reichlichem Ertrag angebaut
Form groß, flachkugelig, breit
Fruchtfarbe grün bis grünlich-gelb, kräftig rot geflammt bis flächig ziegelrot
Fruchtfleisch grünlich-weiß bis cremefarben, weich, sehr saftig, feinzellig, reich an Vitamin C
Geschmack feinsäuerlich fruchtig, wenig Aroma
Erntezeit Oktober
Genusszeit Oktober bis Februar, im CA-Lager* bis Mai
Lagerfähigkeit gut, neigt zum Welken, auch welke Früchte schmecken noch sehr gut
Verwendung Tafelapfel, auch gut geeignet zum Backen sowie für Apfelsaft

