

Zum Wegwerfen zu schade – Äpfel einfach verarbeiten

Bei vielen Obstbaumbesitzern ist der Keller voll mit Äpfeln. Im Kühlen halten sie sich zwar oft bis über den Winter, verlieren aber häufig auch an Geschmack. In der Obstschale im Wohnzimmer dauert es dagegen nicht lange, bis Äpfel und Birnen überreif und schrumpelig sind. Daher hat die Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung wieder Tipps zur Verwendung von überreifem Obst.



Viele Obstbaumbesitzer wissen im Herbst manchmal gar nicht mehr, wohin mit der reichlichen Apfelernte und kommen mit der Verarbeitung des Streuobstes kaum noch hinterher. Selbst bei einer durchdachten Essens- und Einkaufsplanung kann es passieren, dass Obst zu lange liegt und sich nicht mehr zum frischen Verzehr eignet. Daher haben wir einige Tipps, wie Sie Lebensmittelverschwendung verhindern können.

Lebensmittel verarbeiten anstatt zu entsorgen

So haben sich kürzlich auch die Schülerinnen der 12. Klasse der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung mit ihrer Fachoberlehrerin Gabi Kreml Gedanken gemacht, wie man überreifes Obst verwerten und somit Lebensmittelabfälle vermeiden kann. Denn pro Sekunde werden in Deutschland bis zu 313 Kilogramm unverdorbene Nahrungsmittel entsorgt, besagt die deutsche Umweltschutzorganisation WWF. Demnach trägt eine Reduzierung der Lebensmittelverschwendung erheblich zum Klimaschutz bei und sichert somit Ernährungsgrundlagen. Mit der Lebensmittelverschwendung geht eine Ressourcenverschwendung von großem Ausmaß einher, denn für jedes weggeworfene Produkt werden wertvolle Ressourcen wie Wasser, Boden und Energie eingesetzt.

Makel akzeptieren

Oft werfen wir Lebensmittel weg, weil sie nicht mehr „schön“ aussehen oder weil wir zu viel gekauft haben. Auch gesundes Fallobst kann man zum Einmachen, Einkochen, Pressen oder Backen verwenden. „Mit unseren Rezepten wollen wir Sie inspirieren, etwas gegen die Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt zu unternehmen“, so Fachlehrerin Gabi Kreml. Schrumpelige Äpfel, überreife Birnen oder auch Bananen wandern somit in den Kochtopf statt in die Tonne.

Vorräte aufstocken

Machen Sie es wie zu Großmutterns Zeiten! Fallobst verwerten und Obst einwecken hat Tradition, und das aus gutem Grund. Die Früchte müssen nicht weggeworfen und später teure Fertigprodukte gekauft werden. Damit sorgt man für die kalte Jahreszeit vor und füllt seinen Vorratsraum mit eingemachtem Obst – ganz ohne Konservierungsstoffe.

Gesunde Produkte herstellen

Man kann Marmelade bzw. Konfitüre selbst kochen statt sie zu kaufen, denn dazu eignen sich gerade die reiferen Früchte mit einem vollen Aroma. Ähnliches gilt auch für Kompotts und Chutneys. Aufgrund der natürlichen Süße kann man dabei häufig auf die Zugabe von Zucker verzichten. Die besonders weiche Konsistenz überreifer Früchte erleichtert bei einigen Rezepten sogar die Verarbeitung. Kleine Schadstellen können einfach weggeschnitten werden. Aus länger liegenden Äpfeln lassen sich allerlei Köstlichkeiten zaubern. Ein Apfelstrudel oder Apfelkuchen ist ein Genuss zum Nachmittagskaffee. Unser Apfelbrot bringt Sie an trüben Herbsttagen in adventliche Stimmung. Ein Kompott eignet sich hervorragend als süße Beilage zu Kaiserschmarrn oder Milchreis. Der Apfeltraum als Dessert wird Ihnen Komplimente bescheren. Selbst die Schalen und das Kerngehäuse lassen sich noch zu leckerem Apfeltee verwerten. Einfach Apfelschalen und Kernhäuser mit heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig süßen. Natürlich erhalten Sie die entsprechenden Rezepte, die wir im Unterricht gemeinsam erprobt haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Ihre Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen a. d. Donau

Winterliches Apfelbrot – ein tolles Geschenk aus der Küche

Zutaten: 400 g Äpfel fein geschnitzelt, 3 EL Zucker, 1 EL Margarine, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Zimt, 2 EL Trinkschokolade, 1 P. Backpulver, 250 g Weizenvollkornmehl, 50 g Walnüsse gehackt, 100 g Rosinen, 5 EL Apfelsaft

Zubereitung: Die Äpfel waschen, schälen und in feine Schnitzel schneiden, sodass eine Menge von 400 Gramm entsteht. Die feinen Apfelschnitzel anschließend mit dem Zucker bestreuen, abdecken und für etwa 12 h ziehen lassen.

Danach eine Kastenform mit Margarine ausfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Alle trockenen Zutaten wie Zimt, Trinkschokolade, Backpulver, Weizenvollkornmehl, Walnüsse und Rosinen mit einem Teigschaber vermischen. Den Apfelsaft und die vorbereiteten Äpfel mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine unterarbeiten. Der Teig ist sehr feucht!

Er wird anschließend in die Kastenform gefüllt und bei 175°C Ober-/Unterhitze für 60 bis 75 Minuten gebacken.

Tipp: Das Apfelbrot schmeckt fruchtiger, wenn es nach dem Backen einige Tage gelagert wird. In einer verschließbaren Blechdose hält es sich mehrere Wochen.



Foto: Gabi Kreml

Birnen-Apfel-Konfitüre

Zutaten: 500 g Birnen (vorbereitet gewogen), 500 g Äpfel (vorbereitet gewogen), Saft von 1 Zitrone, 500 g Gelierzucker 2:1, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Gewürznelken

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Masse sprudelt, 5 Min. weiterrühren evtl. etwas zurückschalten. Nun eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre in saubere Gläser füllen, sofort verschließen, abkühlen lassen und beschriften.



Alkoholfreier Apfel-Ingwer-Punsch

Zutaten: 0,5 Stück Zitrone, 500 ml Apfelsaft, 2 cm Ingwer, 1 Zimtstange (Feigen, je nach Geschmack)

Zubereitung: Die Zitrone auspressen und mit Apfelsaft, Ingwer und der Zimtstange in einem Topf erhitzen. Bei Bedarf etwas getrocknete Feigen oder Zucker zugeben. Den Punsch mit ein paar Apfelstückchen servieren.



... in der Weihnachtsbäckerei ...
Wir suchen
Dein Lieblingsrezept!

Du hast einen weihnachtlichen Rezepttipp für uns? Wir suchen wieder die besten Plätzchen-Rezepte unserer Leser! Einfach Dein Lieblingsrezept für Weihnachtsgebäck (auch Lebkuchen oder Stollen) bis zum 4. Dezember per E-Mail an redaktion@donaubote.de oder per Post an Redaktion Donaubote, Kloster-Mondsee-Str. 14, 94474 Vilshofen senden. Wir freuen uns auf viele tolle Rezepte! PS: Gerne kann ein Foto anhängt werden!

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf der Homepage der Berufsfachschule oder unter folgendem QR-Code:

