

## Rezept - Vorschlag

### Meerrettich-Apfel-Salat

4 Äpfel  
200 g Hüttenkäse  
Wasser  
4 EL Rosinen  
40 g Sonnenblumenkerne  
Pfeffer, weiß  
Zucker  
2 TL Meerrettich (Glas oder Tube)

Rosinen mit heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten quellen lassen. Den Hüttenkäse mit etwas Wasser cremig rühren, mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel schälen und raffeln und direkt unter den Käse heben; nochmals süß-pikant abschmecken.

Dazu passen salzige Vollkornkräcker, Blätterteigstangen und Knäckebrötchen.

#### Tipp:

Die Sonnenblumenkerne können leicht angeröstet werden. Alternativ passen auch Hasel- oder Walnüsse gut dazu.



## Informationen

### zum Lebensmittel des Monats

#### Ministerium für Umwelt und Forsten

##### Rheinland-Pfalz

Kaiser-Friedrich-Straße 1

55116 Mainz

Tel. 06131 - 16 46 51

Fax: 06131 - 16 17 46 49

Mail: [presse@muf.rlp.de](mailto:presse@muf.rlp.de)

Internet: [www.muf.rlp.de](http://www.muf.rlp.de)

#### Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

##### Ernährungsberatung

Gymnasiumstraße 4

55116 Mainz

Tel.: 01805 - 60 75 60 30

(Mo 9-13 Uhr, Do 13-17 Uhr)

0,12 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz

Fax: 06131 - 28 48 25

Mail: [ernaehrung@vz-rlp.de](mailto:ernaehrung@vz-rlp.de)

Internet: [www.vz-rlp.de](http://www.vz-rlp.de)

#### Landesuntersuchungsamt

Mainzer Straße 112

56068 Koblenz

Tel. 0261 - 91 49 506

Fax: 0261 - 91 49 193

Mail: [kerstin.stiefel@lua.rlp.de](mailto:kerstin.stiefel@lua.rlp.de)

Internet: [www.lua.rlp.de](http://www.lua.rlp.de)

Rheinland-Pfalz



Ministerium für Umwelt und Forsten

verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz

Lebensmittel des Monats

September : **Äpfel**



Foto: [www.FotoDatenbank.com](http://www.FotoDatenbank.com)

Ministerium für Umwelt und Forsten Rheinland-Pfalz  
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

## Der Apfel – knackig, saftig, gesund!

Der Apfel ist die bedeutendste und beliebteste Obstart in Deutschland. Mit rund 50 Kilokalorien pro 100 Gramm haben Äpfel einen geringen Brennwert; bezogen auf andere Obstsorten liegen sie im mittleren Bereich. Neben über 30 Mineralstoffen und Spurenelementen, Vitaminen, Ballaststoffen, Fruchtzucker und Wasser enthält der Apfel mehr als 300 sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu zählen vor allem die Farb-, Geschmacks- und Geruchsstoffe.

Im Schnitt enthält ein mittelgroßer Apfel 12 Milligramm Vitamin C, was 20 Prozent der empfohlenen Tagesdosis entspricht. So trägt der Verzehr von mehreren Äpfeln am Tag erheblich zur ausreichenden Vitamin C-Versorgung bei. Allerdings schwankt der Vitamin C-Gehalt zwischen den Apfelsorten erheblich. Insbesondere die Sorten Berlepsch, Jonagold und Braeburn liefern reichlich davon.

Die im Apfel vorkommenden Zellwandbestandteile Zellulose und Pektin gehören zu den Ballaststoffen. Pektin fördert die Verdauung und bindet im Darm Fette, Gallensäuren und giftige Stoffe wie zum Beispiel Schwermetalle.



Foto: [www.FotoDatenbank.com](http://www.FotoDatenbank.com)



## „Rund“ um den Apfel

### Wussten Sie, dass

- die Heimat des Apfelbaumes die Gebirgsgegenden Südwestchinas und Kasachstans sind?
- die Äpfel zunächst zu den Griechen und später zu den Römern gelangten, die sie in das Gebiet nördlich der Alpen brachten?
- weltweit 30 000 Apfelsorten bekannt sind?
- mindestens 1 600 Apfelsorten in Deutschland wachsen, jedoch nur ca. 20 davon wirtschaftlich bedeutsam sind?
- die vielfältigsten und schmackhaftesten Apfelsorten bei heimischen Obstbauern erhältlich sind?
- Äpfel aus der Region umweltfreundlicher produziert werden, da die langen Transportwege entfallen?
- die hiesige Haupternte im September/Oktober stattfindet?
- die Apfelsorten Boskoop, Braeburn, Cox Orange, Elstar, Gala, Golden Delicious, Idared, Jonagold und Rubinette am häufigsten angeboten werden?
- statistisch gesehen jeder Deutsche im Jahr rund 40 Kilogramm Äpfel verzehrt?

## Qualitätskriterien bei Äpfeln

### Einheitliche Qualitätsnormen – EU-weit

Verbraucherinnen und Verbraucher können die unterschiedliche Qualität von Äpfeln anhand der folgenden Güteklassen selbst feststellen:

#### Klasse Extra:

höchste Qualität, fehlerfreie Ware mit allen sortentypischen Eigenschaften (z.B. Form, Größe, Färbung); sehr leichte oberflächliche Schalenfehler sind zulässig.

#### Klasse I:

gute Qualität, Ware mit sortentypischen Eigenschaften; leichte Fehler in der Form, der Entwicklung, der Farbe und leichte Schalenfehler sind zulässig, Qualität, Haltbarkeit und Aufmachung dürfen jedoch nicht beeinträchtigt werden.

#### Klasse II:

marktfähige Qualität; Fehler in der Form, der Entwicklung, der Farbe und Schalenfehler sind zulässig, sofern die Früchte ihre wesentlichen Eigenschaften hinsichtlich Qualität, Haltbarkeit und Aufmachung behalten.

Bei unverpackter Ware sind die Sorte, die Herkunft und die Güteklasse anzugeben, bei verpackter Ware z.B. auch der Verantwortliche und die Menge.



Foto: www.FotoDatenbank.com

## Untersuchungsschwerpunkte

Im Rahmen des so genannten Lebensmittel-Monitoring – einer bundesweiten wiederholten Beobachtung, Messung und Bewertung von unerwünschten Stoffen auf und in Lebensmitteln – wurden auch Äpfel auf Blei, Cadmium und Pflanzenschutzmittelrückstände untersucht. Dabei ergab sich, dass sie wenig bis gar nicht mit solchen Stoffen belastet sind. Eine Höchstmengensüberschreitung ist sehr selten.

Das Landesuntersuchungsamt (LUA) hat im Jahr 2004 außerdem 36 Apfelproben aus dem In- und Ausland gezielt auf Pflanzenschutzmittelrückstände untersucht, 17 Proben stammten von Selbstvermarktern.

Erfreuliches Ergebnis: Bei 17 Proben wurden überhaupt keine Rückstände übermittelt, die Belastung der übrigen Proben war sehr gering. Die zulässigen Höchstmengen wurden in keiner Probe überschritten.

Die in diesem Jahr bisher untersuchten in- und ausländischen Apfelproben aus biologischem Anbau enthielten überhaupt keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln.

## Tipps

Die Kelchgrube um den Stil gibt Auskunft über das Reifestadium des Apfels bei der Ernte. Eine tiefe Kelchgrube mit hohen, weit auseinander liegenden Wölbungen deutet auf einen reif gepflückten Apfel hin. Ist die Kelchgrube flach und von vielen kleinen Höckern umgeben, wurde der Apfel zu früh geerntet. Geschmack und Inhaltsstoffe sind dann nur unzureichend entwickelt.

Für die Lagerung im Haushalt eignen sich nur reife, unbeschädigte und gesunde Äpfel. Sie sind regelmäßig auf faule oder angeschimmelte Früchte zu kontrollieren.

Äpfel sind bei der Lagerung von anderem Obst oder von Gemüse zu trennen, da sie natürliches „Reifungsgas“ Ethylen abgeben, das grüne Pflanzenteile vergilben und bestimmte Obst- und Gemüsearten schnell altern lässt.

Apfelspeisen können gut verschlossen über einen Zeitraum von acht bis zwölf Monaten eingefroren werden.

