

## Vorwort

Ein Blick nach draußen verrät es: Der Winter naht. **Äpfel und Birnen**, als klassisches Herbstobst, helfen den Speiseplan in der grauen Winterszeit abwechslungsreich zu gestalten. Gerade jetzt, wo Begriffe wie Klimawandel und Erderwärmung in aller Munde sind, bietet es sich an, auf saisonale Früchte zurückzugreifen, die kurz umgesagt, direkt vor unseren Nasen wachsen. Die letzte Ausgabe des Jahres ist daher diesem heimischen Obst gewidmet.

Das **Bezirksalten- und Pflegeheim Kirchdorf und Micheldorf** stellt sich in dieser Ausgabe vor. Wenn Sie möchten, dass ein Artikel Ihres Betriebes, im speziellen über die Küche und die Umsetzung der "Gesunden Küche" bei Ihnen im Haus, in einer der nächsten "Schmankerlposten" oder der "Gesunde Gemeinde aktuell" veröffentlicht werden soll, bitte ich Sie, mit mir telefonisch unter **0732/7720-16244 Kontakt** aufzunehmen.

### Vorläufiges Seminarangebot für 2008:

#### **Fortbildungsseminare für Köche/Köchinnen von Schul- und Kindergartenküchen**

**Thema "Zucker, Schokolade und Co – die süße Seite des Lebens":**

20.2.08 – Ried i. I.	28.5.08 - Mauerkirchen
26.2.08 – Wels	4.6.08 - Linz
26.3.08 – Vöcklabruck	11.6.08 - Freistadt
2.4.08 – Gmunden	18.6.08 - Grieskirchen
9.4.08 – Kirchdorf	25.6.08 – Rohrbach

**Basisseminar "Gesunde Küche" am 29.4.2008** in der HBLA Elmsberg/Linz für Mitarbeiter/innen neuer Betriebe, die beim Projekt mitmachen möchten bzw. auch für Mitarbeiter/innen von bereits bestehenden "Gesunde Küche-Betrieben"

**Fortbildungsseminar Schaukochen** zum Thema **"Genussreiche Rezeptideen für den Winter"** am **21.11.2008** im Kneippkurhaus der Marienschwestern vom Karmel in Bad Mühlacken

(Die Einladungsfolder zu den Veranstaltungen werden ca. 2 Monate im vorhinein versandt.)

Für das Projekt "Gesunde Küche" wurde eine **neue DVD "Der Lunch"** (35 min) angekauft, welche **kostenlos** für Sie **zum Verleih** zur Verfügung steht. Die DVD bietet Einblicke in folgende Thematik: das Mittagessen im Wandel der Zeit - Gesundheitsbewusstsein, straffes Zeitmanagement und Lust auf Bewegung verändern die Mittagszeit. Für Fragen zum Verleih, zu den Veranstaltungen, etc. können Sie mich gerne unter oben angeführter Telefonnummer kontaktieren.

Am 15. November d. J. fand in **Kooperation mit dem Landesverband Urlaub am Bauernhof** die Verleihung der Auszeichnungsurkunde "Gesunde Küche" an folgende Bauernhöfe statt:

- **Almgasthof Baumschlagerberg**
- **Kohlberger**
- **Koller`s Ferienparadies**
- **Lang**
- **Roithof**
- **Sonnleitnerhof**
- **Lamahof Weixlbaumer**
- **Windhör**

Nochmals herzliche Gratulation und vielen Dank fürs Mitmachen!

Ich würde mich freuen, Sie bei einer unserer nächsten Veranstaltungen 2008 wieder zu sehen, und wünsche Ihnen und Ihrem Team ein besinnliches Weihnachtsfest sowie viel Erfolg im Neuen Jahr!

Herzlichst Ihre



Sandra Stelzmüller

Linz, im Dezember 2007

# Bezirksalten- und Pflegeheime Kirchdorf u. Micheldorf Sozialhilfeverband Kirchdorf/Krems

Pernsteiner Straße 32  
4560 Kirchdorf/Krems

Tel.: 0 75 82 / 61 600 – 0  
Fax: 0 75 82 / 61 600 – 1013

E-mail: [baph.kirchdorf@ki.shvki.at](mailto:baph.kirchdorf@ki.shvki.at)  
Homepage: [www.shvki.at/kirchdorf](http://www.shvki.at/kirchdorf)

Heiligenkreuzer Straße 7  
4563 Micheldorf

Tel.: 0 75 82 / 62 600 – 0  
Fax.: 0 75 82 / 62 600 – 2013

E-Mail: [baph.micheldorf@mi.shvki.at](mailto:baph.micheldorf@mi.shvki.at)  
Homepage: [www.shvki.at/micheldorf](http://www.shvki.at/micheldorf)

## Gesunde Küche in den Bezirksalten- und Pflegeheimen Kirchdorf und Micheldorf



Das Bezirksalten- und Pflegeheim Kirchdorf wurde 1968 eröffnet und heuer im März 2007 übersiedelten wir in das neu gebaute, moderne Heim. Es bietet Platz für 126 Heimbewohner. Bereits im März 2005 wurde in Micheldorf das neue Heim eröffnet und bietet für 103 Heimbewohner Platz. Die beiden Häuser werden als Heimverbund geführt und stehen unter einer Leitung. So ist auch die Küchenleitung für beide Küchen zuständig.

Im Sinne der ganzheitlichen Betreuung tragen auch die beiden Küchenteams zur Revitalisierung und Gesundheitserhaltung mit dem neuen Konzept bei. Das betreute Selbstbedienungsrestaurant bietet täglich 4 Menüs zur Auswahl. Ohne sich vorher anmelden zu müssen, kann sich der Bewohner somit nach momentanem Gusto entscheiden. So werden die bekömmlichen sowie gesundheitsfördernden und -erhaltenden Angebote gerne angenommen.

Das Frühstücks- und Abendbuffet, die täglich mehrmals kleineren Mahlzeiten für zwischendurch sowie die Möglichkeit aus unserer Cafeteria zu wählen runden unser vielfältiges Angebot ab.

Weiters kochen wir für die Teilnehmer des offenen Mittagstisches, Essen auf Räder sowie für Schulen und Kindergärten.

Die Auszeichnung unserer Küchen mit der Plakette "Gesunde Küche" belohnen unsere Bestrebungen, eine gesunde Ernährung zu bieten.

Wir kochen mit Liebe!

Zäzilia Zederbauer  
Küchenleitung BAPH Kirchdorf/Micheldorf

## Äpfel und Birnen – der gesunde Genuss

Die kühlere Jahreszeit zeigte uns nicht nur durch ihre rot-orange-gelb verfärbten Wälder seine bunte Seite - auch Äpfel und Birnen, die im Herbst geerntet wurden, steuern etwas zum prächtigen Farbenspiel bei. Äpfel und Birnen sind heimische Obstsorten, die durch ihre hochwertigen Inhaltsstoffe in keiner Küche fehlen sollten. Gerade jetzt, wo Begriffe wie Klimawandel und Erderwärmung in aller Munde sind, bietet es sich an, auf saisonales Obst zurückzugreifen, dass kurz umgesagt, direkt vor unseren Nasen wächst.

Botanisch gesehen sind Äpfel und Birnen miteinander verwandt. So werden beide der Familie der Rosengewächse und der Unterfamilie der Kernobstgewächse zugeordnet. Doch ab hier unterscheidet sich ihr Lebenslauf.

### Die Geschichte des "Malus domestica"

Der Apfel hat schon viele Jahre auf dem Buckel, so gilt er heute als die älteste von der Menschheit kultivierte Frucht. Der **Kulturapfel**, wie wir ihn heute kennen, wurde durch Kreuzung des Holzapfels (*Malus sylvestris*) mit dem Zwergapfel (*Malus pumila*) gezüchtet. Beides sind Wildapfelarten, die man noch heute in der ursprünglichen Heimat des Apfels - in Westasien - finden kann.

In **Europa** wurden die ersten Apfelbäume in Griechenland im Auftrag von Alexander dem Großen angepflanzt. Dieser lernte die Frucht bei seinen Persien-Feldzügen kennen und schätzen. Im Zuge der Römerfeldzüge kam der Apfel dann in unsere Gegend, das war ca. 100 Jahre vor Christus. In Mitteleuropa wird die Frucht seit dem 6. Jahrhundert bewusst angebaut. Seine **Bedeutung als Wirtschaftsgut** wuchs aber erst ab dem 16. Jahrhundert.

Besonders im 18. und 19. Jahrhundert erlebte der Apfel seinen großen Aufschwung. Zu dieser Zeit wurden immer mehr Sorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen gezüchtet. Dass der Obstanbau zu jener Zeit eine sehr große Bedeutung hatte, zeigen auch die strengen Strafen, die über Obstbaumfrevler und Obstdiebe verhängt wurden. Damalige Gesetze sahen für den Baumfrevler 32 Pfund Pfennige Strafe oder das Abhacken der rechten Hand vor. Für Obstdiebstahl drohte einem das Abschneiden der Ohren.

Heute kennt man **über 20.000 Apfelsorten**, wobei sich das Angebot im Handel nur mehr auf ein paar wenige beschränkt: So machen die Sorten *Golden Delicious*, *Jonagold* und *Red Delicious* fast 70 % des Gesamtangebotes am Apfelfruchtmarkt aus. Weitere wirtschaftlich bedeutende Sorten sind z. B. *Gala*, *Granny Smith*, *Elstar*, *Cox Orange*, *Boskop* oder *Gloster*.

## Wie gesund ist der Apfel?

"An Apple a day, keeps the doctor away!" In diesem Ausspruch steckt viel Wahres, denn Äpfel versorgen uns ernährungsphysiologisch gesehen mit vielen hochwertigen Inhaltsstoffen, die sich vor allem in der Schale bzw. direkt unter der Schale befinden.

### So liefert ein mittelgroßer Apfel etwa:

**65 kcal**  
**14 g Kohlenhydrate**  
**2,5 g Ballaststoffe**  
**100 g Wasser**  
**14 mg Vitamin C**

**und Eiweiß und Fett nur in Spuren.**

Äpfel eignen sich aufgrund ihres geringen Energiegehaltes bestens als Zwischenmahlzeit. Da sie zu 85 % aus **Wasser** bestehen, sind sie auch gute Durstlöcher.

Die im Apfel enthaltenen Kohlenhydrate - **Fruktose und Glukose** - sind leicht verdaulich und liefern dem Körper rasch verfügbare Energie. Weiters enthalten Äpfel vor allem den wasserlöslichen Ballaststoff **Pektin**, der durch seine Quellwirkung die Verdauung fördert und das Sättigungsgefühl steigert.

Bei den Vitaminen liefert uns der Apfel das allseits bekannte **Vitamin C**. Dieses wirkt antioxidativ, d. h. es schützt unsere Körperzellen vor Angriffen aggressiver Sauerstoffverbindungen (Radikale) – und so wirkt es auch schützend gegen Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Eine weitere Wirkung des Vitamin C liegt in der Stärkung unseres Immunsystems, womit unsere Widerstandskraft gegenüber Außeneinflüssen wie kaltes Wetter und Stress verbessert wird. Grundsätzlich ist der Vitamin C - Gehalt bei sonnengereiften Äpfel höher. Außerdem kann der Gehalt von Sorte zu Sorte erheblich variieren.

<b>Apfelsorte</b>	<b>mg Vitamin C pro 100 g (ohne Lagerverluste)</b>
Jonagold	10 - 21
Boskoop	10 – 16
Golden Delicious	5 – 7
Elstar	8 – 13
Gloster	4 - 68

In Studien konnte festgestellt werden, dass **ein Apfel mit Schale genauso antioxidativ wirkt wie 820 mg pures Vitamin C - Pulver**. Der Genuss eines Apfels bringt daher sicher mehr, als die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Weitere Vitamine im Apfel sind z. B. **Beta-Carotin, B-Vitamine**.

Äpfel sind wichtige **Kaliumlieferanten**. Dieser Mineralstoff übernimmt wichtige Aufgaben im Wasserhaushalt, aber auch im Nerven- und Muskelstoffwechsel.

**Calcium, Phosphor und Eisen** sind weitere Mineralstoffe, die man im Apfel finden kann.

Äpfel sind zudem reich an **sekundären Pflanzenstoffen**, diesen wird u.a. eine antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung zugesprochen. Vor allem das **Quercetin**, das dem Apfel seine gelbe Färbung gibt, findet man in größeren Mengen (ca. 140 mg/kg in der Schale). Birnen enthalten zum Vergleich nur 28 mg/kg Quercetin.

Äpfel und Birnen sollte man, wenn möglich immer mit der Schale genießen, denn die meisten gesundheitsförderlichen Stoffe sitzen in oder direkt unter der Schale. Ältere Menschen mit Kauschwierigkeiten müssen deshalb aber nicht auf Obst verzichten, durch dünnes Schälen, Raffeln, Pürieren, kurzes Dünsten, können die Früchte den Speiseplan bereichern und auch ohne Schale überwiegen ihre Vorteile.

### Sortenvielfalt und Kochgenuss

Bereits Kelten und Germanen erfreuten sich an dem guten Geschmack der Äpfel, so verkochten sie das Obst zu Mus oder gewannen Most daraus.

Der **Borsdorfer Apfel** gilt als die älteste dokumentierte Sorte des Kulturapfels, er wurde bereits 1170 von den Zisterziensern erwähnt.

Grundsätzlich wird zwischen **Sommer-, Herbst- und Winterapfel-Sorten** unterschieden. Eine weitere Unterteilung erfolgt in **Tafel-, Back- und Kochäpfel bzw. Lageräpfel**.

**Tafeläpfel:** Dazu zählen Apfelsorten wie *Alkmene, Berlepsch, Elstar, Gala, Gloster, Golden Delicious, Gravensteiner, Idared, James Grieve, Jonagold*.... - sie müssen alle den Anforderungen des Frischmarktes im Lebensmitteleinzelhandel entsprechen. Das heißt, sie müssen knackig, saftig, lager- und transportfähig sein.

**Lageräpfel:** Vor allem früher nützte man die gute Lagerfähigkeit von Äpfeln aus....es gibt Sorten, die bis in den Mai hinein nicht verderben. Äpfel, die eine sehr gute Lagerfähigkeit aufweisen sind: *Braeburn, Elstar, Gloster, Golden Delicious, Idared, Jonagold*. Auch der sogenannte "Krampusapfel", der durch sein typisches Aussehen – relativ klein und hochrot – auffällt, ist ein bekannter Lagerapfel. Sorten wie der *Rotpassermaner*, die erst um die Nikolaus/Krampus-Zeit ihre Genussreife erreichen, wurden früher großzügig an Kinder, Alte und Kranke verteilt.

**Back- und Kochäpfel:** Diese sind weniger für den direkten Verzehr geeignet. Kochapfelsorten weisen meist einen säuerlichen Geschmack auf und ihre feste Konsistenz und Aromen gehen beim Erhitzen nicht verloren. Ein Beispiel für einen Kochapfel ist der *Behm-Apfel*, dieser verdankt seinen Namen der Böhmisches Küche, aus der z. B. der allseits beliebte Apfelstrudel stammt.

Mit Äpfeln lassen sich außerdem köstliche Salate, Strudel, Aufläufe, Kuchen oder Kompotte herstellen. Aber auch zum Marmelademachen eignet sich der Apfel bestens. Denn sein hoher Pektin Gehalt wirkt als natürliches Geliermittel.

**Für jeden Verarbeitungszweck gibt es bestimmte Sorten, die sich besonders gut eignen:**

- ❖ Für **Apfelmus** bieten sich z. B. Äpfel mit lockerem Fleisch, wie Braeburn und Berlepsch an.
- ❖ Für **Apfelkompott** sollte man Apfelsorten verwenden, die eine saftige und bissfeste Konsistenz aufweisen, wie z. B. Idared und Elstar.
- ❖ Für **Kuchen** empfehlen sich Äpfel die nicht zerfallen und nicht zu saftig sind – wie z. B. *Jonagold*, *Elstar* und *Boskop*.
- ❖ **Bratäpfel** können besonders gut mit Sorten wie Gloster, Boskop und Berlepsch zubereitet werden.
- ❖ Für **Obstsalat**, **Strudel** eignen sich Tafeläpfel wie Alkmene, Braeburn und Klarapfel gut.
- ❖ Äpfel können leicht haltbar gemacht werden, für **Dörräpfel** sind Sorten wie Berlepsch, Goldparmäne und Idared gut geeignet.

Mit Zitronensaft oder Weißwein können Apfelspeisen besonders delikater zubereitet werden. Zucker und Zimt unterstützen das fruchtige Aroma. Äpfel passen außerdem gut zu pikanten Speisen mit Linsen, Rotkraut, Sellerie, Schweine-, Rind- oder Putenfleisch.

Zubereitete Apfelspeisen sind im Gefrierschrank für 8 – 12 Monate haltbar.

### Die richtige Lagerung von Äpfel

Nach ihrer Ernte reifen Äpfel meist noch nach. Die **Pflückreife** ist daher nicht immer mit der **Genussreife** gleichzusetzen. Die Äpfel werden süßer und ihr Aroma verbessert sich. Doch je länger man den Apfel lagert, umso mehr verliert er an Vitaminen und Feuchtigkeit, er wird runzelig und mehlig und eignet sich meist nicht mehr für den Verzehr.

Schafft man den Äpfeln aber optimale Lagerbedingungen, können diese Vorgänge verzögert werden:

- niedrige Temperatur, optimal sind vier Grad Celsius
- hohe Luftfeuchtigkeit
- gute Durchlüftung
- dunkler Keller, frostsichere Garage oder kühler Dachboden

Auf Regalbrettern und in Obstkisten können Äpfel auch lagenweise gestapelt werden. Zwischen die einzelnen Apfellagen kann Wellpappe gelegt werden. Wenn man die Kistenstapeln zusätzlich mit Folie abdeckt, werden die Äpfel vor dem Austrocknen geschützt. Äpfel mit Druckstellen, Fraßspuren von Insekten, braunen oder schimmlichen Stellen sollten aussortiert werden.

### **Folgende Apfelsorten lassen sich gut lagern:**

Berlepsch, Boskoop, Braeburn, Cox Orange, Elstar, Gala, Gloster, Golden Delicious, Goldparmäne, Jonagold, Idared

### **Diese Apfelsorten eignen sich weniger gut zur Lagerung:**

Alkmene, Gravensteiner, James Grieve, Klaraapfel

Die Sorten Elsar, Gravensteiner oder James Grieve sind bereits genussreif, wenn sie ab August geerntet werden. Dagegen müssen z. B. Golden Delicious, Jonagold, Boskop, Cox Orange und andere Lagersorten nach der Ernte noch unterschiedlich lange nachreifen. Importware aus fernen Ländern werden reif geerntet und per Luftfracht eingeflogen. Damit der weitere Reifungsprozess hinausgezögert wird, wird diesen Früchten während des Transportes der Sauerstoff entzogen und Stickstoff zugeführt.

Eine neue Möglichkeit Äpfel zu lagern bietet ein Folienbeutel aus Polyethylen (PET). Er verhindert, dass die Äpfel austrocknen und gleichzeitig wird das von den Äpfeln ausgeatmete Kohlendioxid im Beutel angereichert. In der sauerstoffarmen Umgebung reifen und altern die Äpfel langsamer. Verwendet man solche Beutel, sollten die Früchte in einem kühlen, möglichst dunklen Raum gelagert werden. Gelegentlich sollte man den Beutel mit Nadelstichen entlüften.

Nach einem ähnlichen Prinzip arbeiten auch die Großraumlager von großen Apfelerzeugern und –genossenschaften. Dort werden die Äpfel in sogenannten CA-Lagern (Controlled Atmosphere) aufbewahrt. Ein niedriger Sauerstoffgehalt, aber hoher Kohlendioxidgehalt führt dazu, dass die Äpfel in einen "künstlichen Schlaf" fallen bis sie wieder für den Handel gebraucht werden.

**Tipp:** Äpfel strömen beim Nachreifen **Ethylen** aus, dieses "Reifungsgas" beschleunigt jedoch den Alterungsprozess anderer Früchte. Äpfel sollten deswegen nicht neben ethylenempfindlichen Gemüse- und Obstsorten wie Birnen, Broccoli, Blumenkohl, Gurken und Tomaten aufbewahrt werden. Es gibt jedoch auch ethylenunempfindliche Arten wie Blattgemüse, Lauch und Pilze, diesen macht die Lagerung neben Äpfel nichts aus.

### **Äpfel und Schadstoffe**

Untersuchungen zeigen, dass Äpfel wie auch Birnen meist nicht belastet sind. Werden jedoch trotzdem Schadstoffe aufgefunden, lagen die Werte fast immer unter der gesetzlich festgelegten Höchstmengen. Wenn man sich an folgende Maßnahmen hält, kann die Schadstoffbelastung besonders gering gehalten werden:

- Äpfel waschen und gründlich abreiben
- Äpfel vor allem in der Saison von September bis März einkaufen. Im Sommer enthalten die Äpfel mehr Pflanzenschutzmittelrückstände, weil diese Früchte aus den weiter entfernten Erzeugerländern stammen.

## Die Geschichte der "Pyrus communis"

Auch die Birnen können schon auf einige Jahre Geschichte zurückblicken. Bereits der griechische Dichter Homer (**8. Jhdt.**) berichtete von ihnen. Ursprünglich stammen die Birnen aus etwa der gleichen Gegend wie der Apfel, also aus der Gegend rund um den Kaukasus in Westasien.

Die Urform der Birne ist die sogenannte **Wildbirne**. Die Früchte dieser Birnenart wachsen auf einem kleinen, struppigen und dornenbesetzten Baum. Die Kulturbirne, wie wir sie heute kennen, fand vor etwa 4.000 Jahren seinen Weg nach Europa. Und wie schon beim Apfel waren es auch hier wieder die **Römer**, die die Birnen bis nach Mittel- und Westeuropa brachten. Im Mostviertel fand man schon um **1200** den Hofnamen "Pirnbaumer".

Im **18. und 19. Jahrhundert** konnte man durch Kultivierung und Züchtung schon **2.500 Birnensorten** beschreiben. Aus dieser Zeit stammt das noch heute angebotene Birnensortiment.

## Ist die Birne genauso gesund wie der Apfel?

Ja, auf jeden Fall!

### Eine Birne liefert etwa:

**77 kcal**  
**17 g Kohlenhydrate**  
**5 g Ballaststoffe**  
**120 g Wasser**  
**7 mg Vitamin C**

**Eiweiß und Fett nur in Spuren.**

Natürlich eignen sich auch Birnen bestens als Zwischenmahlzeit. Wie Äpfel enthalten sie viel **Kalium** und **Pektin**. Auch der hohe Gehalt an **B-Vitaminen**, **Vitamin C**, und **Folsäure** macht sie zu einem gesunden Obst.

## Sortenvielfalt auch bei Birnen

Die heute in Europa beliebtesten und bekanntesten Birnensorten sind z.B. *Conferénce*, *Williams Christ*, *Alexander Lucas*, *Gute Luise*, etc.

Die wichtigste Birnensorte weltweit gesehen, ist mit etwa 30 % der gesamten Produktion die **Williams Christ Birne**.

### Birnen werden nach ihrem Geschmack und ihrer Fruchtform unterschieden:

- ✓ Butterbirnen – haben ein saftiges und schmelzendes Fruchtfleisch
- ✓ Schmalzbirnen

- ❖ Flaschenbirnen – länglich geformt
- ❖ Apothekerbirnen – unregelmäßig geformt
- ❖ Bergamottbirnen – rundlich

Eine weitere Unterscheidung erfolgt in **Most- und Tafelbirnen**:

Tafelbirnen, die sich auch für den Rohverzehr gut eignen sind: die *"Gute Luise"*, *"Gellerts Butterbirne"* und *"Clapps Liebling"* – dies sind alles relativ frühe Sorten.

Folgende Sorten eignen sich vor allem für das Einmachen: *"Packham's Triumph"*, *Santa Maria"* oder *"Williams Christ"*.

Birnen sind in der Küche aufgrund ihrer verschiedenen Geschmacksrichtungen, die von süß über feinsäuerlich bis muskatartig gehen können, vielseitig einsetzbar. So eignen sie sich für Kompotte, Obstsalate und Kuchen, passen aber genauso gut zu pikanten Speisen. Als Beilage zu Salat, Käse, Nüssen, Speck oder Wild können sie so manches Gericht verfeinern. Auch für Desserts können sie gut eingesetzt werden. Birnen harmonisieren außerdem mit Gewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer und Vanille, Zitronenmelisse und Minze.

### Ernte und Lagerung von Birnen

Die Ernte unserer **heimischen Frühsorten** erfolgt im **August und September**. Spätere und meist sehr gut lagerfähigen Birnensorten werden von September an angeboten. Ihre Bestände reichen bis in den Winter hinein.

Reife Birnen müssen rasch aufgebraucht werden, da sie sehr druckempfindlich sind. Im Gegensatz zu Äpfel eignen sie sich daher nicht für eine lange Lagerung. Birnen werden deswegen meist als marktreif angeboten.

### **Der Most**

Wenn man von Birnen und Äpfeln spricht, darf natürlich auf das Nationalgetränk der Oberösterreicher und Oberösterreicherinnen nicht vergessen werden – dem Most.

Most ist vergorener Apfel- oder Birnensaft. Es gibt aber auch Mischungen aus Äpfeln und Birnen, dieser Most wird dann als "Mischling" bezeichnet. Als "Süßmost" gilt der im Herbst frisch gepresste Saft. Gewonnen wird der Most durch Pressen, das auch "Mostln" genannt wird. In Oberösterreich wurde der Most um 1840 eingeführt und wird in zahlreichen regionalen Gerichten als geschmacksgebende Zutat verwendet.

#### Quellen:

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.waswiressen.de](http://www.waswiressen.de)  
[www.obst-gemuese.at](http://www.obst-gemuese.at)  
[www.genussland.at](http://www.genussland.at)  
[www.oogeschichte.at](http://www.oogeschichte.at)  
[www.wecarelife.at](http://www.wecarelife.at)  
[www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
 Hagemann-Haag H., Gesund essen mit Äpfeln, Vortrag 2006

## **REZEPTKATALOG**

**Winterliche Apfelschaumsuppe  
Erdäpfelcremesuppe mit Birnen**

**Fenchel-Apfel-Risotto  
Currygeschnetztes mit Äpfeln  
Hendlbrustfilets mit Apfel-Kürbis-Gemüse**

**Apfelweckerl  
Fenchel-Apfel-Rohkost  
Rote Rüben-Apfelrohkost  
Blattsalat mit gerösteten Äpfeln  
Pikanter Käsesalat mit Apfel und Birnen  
Eichblattsalat mit Birnen und Österkron  
Birntoast mit Camembert**

**Apfel-Chutney  
Festliche Apfel-Sekttorte  
Vanille-Apfel in Gelee mit Obershaube  
Apfeltascherl  
Apfelaufauf mit getrockneten Marillen und Joghurt-Zimtsauce  
alkoholfreier Apfelpunsch Variante 1 und 2  
Mediterranes Birnenkompott  
Dörrbirnenmousse  
Birnen-Walnutstorte**

## **Winterliche Apfelschaumsuppe (10 Pax)**

*Pro Portion: 183 kcal, 10 g Fett*

8 Stk.	Äpfel säuerlich-süß
2 Stk.	Kartoffeln
1 Bund	Jungzwiebeln
2 EL	Rapsöl
1/4 L	Apfelmost oder Weißwein
1 Stk.	frischer Ingwer (Menge nach Belieben) oder Ingwerpulver
	Curry
	Gewürznelken
	Zimtstange
	Salz
	Pfeffer weiß
1 L	klare Gemüsesuppe
200 ml	Schlagobers

- *Zwiebel in feine Ringe schneiden.*
- *Äpfel und Kartoffeln schälen und würfelig schneiden.*
- *Diese Zutaten in etwas Rapsöl anschwitzen und mit Currypulver würzen.*
- *Mit Most oder Weißwein ablöschen, Suppe zugießen und die restlichen Gewürze zugeben.*
- *Suppe ca. 20 min köcheln lassen, Zimtstange sowie Gewürznelken entfernen und die Suppe mixen.*
- *Schlagobers steif schlagen, zur Suppe geben und mit einem Schneebesen unterheben.*

**Beilagenempfehlung:**      *Vollkornbrotcroutons*

## **Erdäpfelcremesuppe mit Birnen (10 Pax)**

*Pro Portion: 134 kcal, 4 g Fett*

3/4 kg mehligere Erdäpfel  
3/4 kg Birnen  
2 L klare Gemüsesuppe  
150 ml Sauerrahm  
frischer Ingwer oder Ingwerpulver  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

- *Erdäpfel und Birnen schälen, würfelig schneiden.*
- *Beides im Gemüsebouillon zugedeckt weich kochen und anschließend fein pürieren.*
- *Ingwer zugeben und einige Minuten mitkochen lassen, anschließend mit den Gewürzen abschmecken.*

## **Fenchel-Apfel-Risotto (10 Pax)**

*Pro Portion: 554 kcal, 12 g Fett*

3 EL	Sonnenblumenöl
2 Stk.	Zwiebel
1 kg	Risottoreis
Wasser	
1/4 L	Weißwein zum Ablöschen
Salz	
Pfeffer	
2 Stk.	Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenöl
5 Stk.	Fenchelknollen
7 Stk.	Äpfel entkernt und geachtelt
150 g	Parmesan gerieben

- *Risottoreis zubereiten.*
- *Fenchel in feine Scheiben schneiden und mit gehackter Zwiebel in etwas Öl anrösten.*
- *Äpfel zugeben und kurz mitbraten.*
- *Gemüse-Obst-Mischung zum Reis geben und gut vermischen.*
- *Mit Parmesan bestreut servieren.*

## **Currygeschnetzeltes mit Äpfeln (10 Pax)**

*Pro Portion: 202 kcal, 7 g Fett*

800 g	Putenbrust
6 Stk.	Äpfel würfelig geschnitten
Zitronensaft	
4 Stk.	Karotten würfelig geschnitten
200 g	Sellerie würfelig geschnitten
100 g	TK-Erbesen
2 Stk.	Zwiebel fein gehackt
Knoblauch	
Curry	
Salz	
Pfeffer	
4 EL	Rapsöl
1/4 L	klare Gemüsesuppe
300 ml	Kokosmilch
3 EL	Sesamsamen trocken geröstet zum Bestreuen

- *Putenbrust in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen.*
- *Zwiebel, Knoblauch und Apfelwürfel anbraten und Fleisch wieder zugeben.*
- *Würzen und mit Suppe aufgießen.*
- *Gemüse zugeben und kurz dünsten bis es noch bissfest ist.*
- *Kokosmilch unterrühren und abschmecken.*
- *Mit Sesam bestreut servieren.*

Beilagenempfehlung:      *Basmatireis*

## **Hühnerbrustfilets mit Apfel-Kürbis-Gemüse (10 Pax)**

*Pro Portion: 260 kcal, 9 g Fett*

8 Stk.        *Hendlbrustfilets à 140 g*  
4 EL         *Maiskeimöl*  
Salz  
Pfeffer  
800 g        *Kürbisfleisch*  
6 Stk.        *Äpfel*  
1 Stk.        *Zwiebel*  
*Wacholderbeeren zerdrückt*  
3 EL         *Maiskeimöl*  
1/4 L         *Apfelsaft*  
1/2 L         *klare Gemüsesuppe*  
Honig  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

- *Hühnerfilets würzen und in etwas Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten und warm stellen.*
- *Das Kürbisfleisch sowie die Äpfel würfelig schneiden.*
- *Zwiebel fein hacken.*
- *Zwiebel, Wacholderbeeren, Gemüse und zuletzt die Äpfel in etwas Öl anschwitzen, mit Apfelsaft ablöschen und kurz dünsten bis es noch bissfest ist.*
- *Würzen und mit Honig abschmecken und mit den gebratenen Hendlbrustfilets servieren.*

Beilagenempfehlung:

*Kräuterspätzle*

## **Apfelweckerl (ca. 15 Stück)**

*Pro Portion: 137 kcal, 1,5 g Fett*

300 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Weizenschrot
100 g	Weizenmehl glatt
1 Würfel	Germ
1/4 L	Milch
1 EL	Zucker
1/2 EL	Salz
1/2 kg	Äpfel
Backpapier	

- Germteig herstellen.
- Grob geraspelte Äpfel zugeben und alles zu einem mittelfesten Teig schlagen.
- Ca. 25 min an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nochmals kurz durcharbeiten, in gleich große Stücke teilen und runde Weckerl formen und mit einem Kochlöffel in der Mitte eine Vertiefung anbringen.
- Auf ein vorbereitetes Blech legen und Weckerl nochmals gehen lassen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 20 min backen.

### **Rote Rüben-Apfelrohkost (10 Pax)**

*Pro Portion: 90 kcal, 3 g Fett*

1 kg Rote Rüben gekocht  
4 Stk. Äpfel  
1/4 L Buttermilch  
1/8 L Sauerrahm  
Zitronensaft  
1 EL Honig  
Salz

- Rote Rüben und Äpfel mit der Schale grob raspeln.
- Marinade herstellen und alles zusammen vermengen und gut durchziehen lassen.

### **Fenchel-Apfel-Rohkost (10 Pax)**

*Pro Portion: 90 kcal, 4 g Fett*

4 Stk. Äpfel  
2 Stk. Fenchelknollen  
Zitronensaft  
1/2 L Joghurt 1%  
3 EL Rapsöl  
Salz  
Honig  
Pfeffer  
ev. Senf

- Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Äpfel entkernen und klein würfeln.
- Alle Zutaten vermengen und gut durchziehen lassen.

## **Blattsalat mit gerösteten Äpfeln (10 Pax)**

*Pro Portion: 158 kcal, 12 g Fett*

1/2 kg      *Blattsalate nach Wahl*  
Balsamicoessig  
3 EL      *Walnussöl*  
ev. Senf und Honig  
Salz  
Pfeffer  
6 Stk.      *Äpfel in Spalten geschnitten*  
Zitronensaft  
1 Stk.      *Zwiebel rot*  
2 EL      *Butter*  
100 g      *Walnüsse grob gehackt und trocken geröstet*

- *Zwiebel schälen und fein schneiden.*
- *In etwas Butter anschwitzen und Apfelspalten zugeben.*
- *Durchschwenken und kurz dünsten bis die Äpfel noch kernig sind.*
- *Apfel-Zwiebelmischung und gewaschenen Blattsalat auf Tellern anrichten und mit der Essig-Öl-Marinade übergießen.*
- *Mit den Walnüssen bestreut servieren.*

### **Pikanter Käsesalat mit Äpfel und Birnen (10 Pax)**

*Pro Portion: 280 kcal, 18 g Fett*

je 3 Stk.     Äpfel und Birnen in Scheiben geschnitten  
1 Stk.        Radicchio in Streifen geschnitten  
300 g         Zucchini in Scheiben geschnitten  
300 g         Bergkäse  
300 g         Joghurtkäse  
Apelessig  
5 EL         Olivenöl  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

- *Alle Zutaten vermengen und marinieren.*

### **Eichblattsalat mit Birnen und Österkron (10 Pax)**

*Pro Portion: 254 kcal, 19 g Fett*

2 Stk.        Eichblattsalat  
5 Stk.        Birnen entkernt und in feine Spalten geschnitten  
Zitronensaft  
Orangensaft  
Balsamicoessig  
Honig  
5 EL         Walnussöl  
300 g         Österkron in kleine Würfel geschnitten  
100 g         Walnüsse gehackt

- *Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.*
- *Alle Zutaten vermengen und mit Marinade beträufeln.*
- *Mit Walnüssen und Käse bestreut servieren..*

## **Birnen-Toast mit Camembert (9 Pax à 2 Stk.)**

*Pro Portion: 423 kcal, 17 g Fett*

60 g	<i>Mandelblättchen trocken geröstet</i>
18 Stk.	<i>Toastscheiben (Mehrkorntoast)</i>
8 Stk.	<i>Birnen entkernt und in Scheiben geschnitten</i>
800 g	<i>Camembert in Scheiben geschnitten 25 % F.i.T.</i>
8 EL	<i>Preiselbeerkompott</i>

- *Toasts mit Birnenscheiben belegen.*
- *Camembert darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 200 °C überbacken bis der Käse zu zerlaufen anfängt.*
- *Anschließend mit Mandelblättchen bestreuen und mit Preiselbeerkompott verzieren.*

## **Festliche Apfel-Sekttorte (14 Pax)**

*Pro Portion: 358 kcal, 18 g Fett*

60 g           Staubzucker  
120 g          Butter  
100 g          Weizenvollkornmehl  
150 g          Mehl glatt  
etwas Flüssigkeit (Weißwein oder Apfelsaft)  
1 Stk.         Dotter

### Fülle:

100 g          Zucker (bei Verwendung von Apfelsaft Zuckermenge  
                  halbieren)  
300 ml         Sekt trocken oder Apfelsaft  
1 kg            Äpfel süß-säuerlich geschält und geraffelt  
2 Pkg.         Vanillepuddingpulver  
Vanillezucker  
Zimt  
  
375 ml         Schlagobers geschlagen  
1 Blatt         Gelatine  
1/8 L          Eierlikör

- *Mürbteig herstellen und mind. 30 min kalt stellen.*
- *Vanillepuddingpulver mit etwas Apfelsaft glatt rühren.*
- *Zucker, Vanillezucker und Sekt aufkochen und vorbereitetes Puddingpulver einrühren.*
- *Kurz einkochen lassen und anschließend die Äpfel unterrühren.*
- *Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform füllen, Tortenrand ebenfalls mit Mürbteig auslegen.*
- *Überkühlte Apfelmasse einfüllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 45 min backen.*
- *Torte auskühlen lassen.*
- *Gelatine lt. Packungsangabe vorbereiten und Schlagobers unterheben.*
- *Schlagobers auf der Torte verteilen und mit Eierlikör abschließen.*

## **Vanille-Apfel in Gelee mit Obershaube (10 Pax)**

*Pro Portion: 280 kcal, 13 g Fett*

4 Stk.      Äpfel süß-säuerlich

1/2 L      Apfelsaft

1/2 L      Wasser

Zitronensaft

Vanillezucker

150 g      Zucker

2 Pkg.      Vanillepuddingpulver

350 ml      Schlagobers

5 cl      Apfelbrand

*Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone und Zitronenmelisse zum Garnieren*

- *Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.*
- *Apfelsaft und Wasser erhitzen.*
- *Puddingpulver mit etwas Apfelsaft-Wassergemisch vermengen und einrühren.*
- *Apfelstücke zugeben.*
- *In Gläser od. Dessertschalen füllen und erkalten lassen.*
- *Schlagobers steif schlagen und mit Apfelbrand verfeinern.*
- *Obers auf die Gläser aufteilen und mit Zitronenzesten und Melisseblättern verzieren.*

## **Apfeltascherl (ca. 20 Stk.)**

*Pro Portion: 275 kcal, 11 g Fett*

300 g Magertopfen  
1/8 L Milch  
1/8 L Rapsöl  
150 g Zucker  
Vanillezucker  
Prise Salz  
400 g Dinkelvollmehl  
200 g Mehl glatt  
1 Pkg. Backpulver  
10 Stk. Äpfel kleinwürfelig schneiden  
Zimt  
50 g Kristallzucker  
100 g Rosinen  
Zitronensaft  
1 Ei zum Bestreichen  
100 g Mandelblättchen zum Bestreuen

- Äpfel mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und Rosinen leicht andünsten und auskühlen lassen, Flüssigkeit abtropfen lassen.
- Topfen, Milch, Öl, Zucker, VZ und Prise Salz verrühren und mit Backpulver versiebttes Mehl unterkneten.
- Teig ausrollen und Quadrate ausschneiden (ca. 15x15 cm).
- Apfelmasse in die Mitte setzen, Teigränder mit Ei bestreichen, zusammenklappen und gut andrücken.
- Anschließend mit Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C im vorgeheizten Rohr ca. 30 min backen.

**Apfelauf mit getrockneten Marillen und  
Joghurt-Zimt-sauce (6 Pax)**

*Pro Portion: 429 kcal, 19 g Fett*

450 g	Äpfel süß-säuerlich geschält entkernt und geraffelt
70 g	Marillen getrocknet über Nacht eingeweicht, abgetropft und grob gehackt
150 g	Weißbrotbrösel frisch und grob gerieben
4 EL	Butter
45 g	Mandeln grob gehackt
	Orangenschale von einer unbehandelten Orange
80 g	Rohrzucker

**Sauce:**

450 ml	Joghurt 1%
1/8 L	Schlagobers geschlagen
120 g	Zucker
	Zimt
	Zitronensaft und -schale

- Äpfel, Marillen und Mandeln vermischen.
- Brotbrösel in Butter schwenken.
- Boden einer Auflaufform mit einer Schicht Brotbrösel bedecken, darüber eine Lage Apfelmischung.
- Mit Orangenschale und etwas Rohrzucker bestreuen.
- Die Form abwechselnd füllen und mit einer Schicht Brösel abschließen.
- Mit dem restlichen Zucker bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 190 °C ca. 40 min goldbraun backen.
- Für die Sauce alle Zutaten verrühren und zuletzt das geschlagene Obers unterheben.

### **alkoholfreier Apfelpunsch Variante 1 (8 Pax)**

*Pro Portion: ca. 170 kcal*

1 L            Apfelsaft naturtrüb  
1 L            Johannisbeersaft  
Saft von 2 Stk. Orangen  
Gewürznelken  
etwas Honig zum Abschmecken

- *Apfelsaft und Johannisbeersaft mit den Gewürznelken erhitzen.*
- *Orangensaft zugeben.*
- *Nelken entfernen und heiß servieren*

### **alkoholfreier Apfelpunsch Variante 2 (8 Pax)**

*Pro Portion: ca. 170 kcal*

2 L            Apfelsaft naturtrüb  
Saft von 6 Stk. Orangen  
Koriander gemahlen  
Pimentkörner  
Muskatnuss gerieben  
Gewürznelken  
Zimtrinde  
etwas Honig zum Abschmecken

- *Alle Zutaten vermengen, erhitzen und gut durchziehen lassen.*
- *Abseihen und heiß servieren.*

## **Mediterranes Birnenkompott (10 Pax)**

*Pro Portion: 155 kcal*

10 Stk. *Birnen (ungeschält, halbiert und entkernt)*

1/2 L *Wasser*

3/4 L *Weißwein (Riesling) oder Birnensaft*

5 EL *Honig*

*Zitronensaft*

*20 Blätter Salbei*

*oder 2 Zweige Rosmarin*

*oder Estragon, Basilikum oder Minze (je 2 Sträußchen)*

- *Wasser, Wein und Honig mit den Gewürzen und Zitronensaft aufkochen und kurz ziehen lassen.*
- *Kräuter entfernen und die Birnen zugeben.*
- *Ca. 2 min köcheln und auskühlen lassen.*

*Beilagenempfehlung:*

*für süß: Weinchadeau*

*für pikant: Wild, Wildgeflügel*

## Apfel-Chutney

1 kg	säuerliche Äpfel geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 Stk.	Zwiebel würfelig geschnitten
120 g	Rosinen
1 Stk.	Ingwer fein geschnitten (Menge nach Geschmack)
1 EL	Senfkörner
1 gestr. TL	Salz
Cayenne	
1/8 L	weißer Balsamicoessig
1/8 L	Weißweinessig
600 g	Kandiszucker braun

- Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 30 min dick einkochen lassen.
- In vorbereitete Einmachgläser füllen und sofort verschließen.

Beilagenempfehlung: Pasteten, Wild, gekochtes Rindfleisch, gebratenes Schweinefleisch, Ente oder Gans

## **Dörrbirnenmousse (4 Pax)**

*Pro Portion: 240 kcal, 12 g Fett*

150 g	Dörrbirnen entstielt und über Nacht eingeweicht
150 g	Magertopfen
1/2 TL	Lebkuchengewürz
3 Blatt	Gelatine
3 cl	Williamsbirnenschnaps
1/8 L	Schlagobers geschlagen

- Dörrbirnen gut ausdrücken und durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe).
- Topfen zugeben und mit Lebkuchengewürz würzen.
- Gelatine laut Packungsangabe zubereiten und zur Birnenmasse geben.
- Obers unterziehen.
- In Förmchen füllen od. im ganzen lassen und später mit einem Löffel Portionen ausstechen.
- Kalt stellen.

Beilagenempfehlung:

*Früchte der Saison, Hartkäse*

## **Birnen-Walnutstorte (14 Pax)**

*Pro Portion: 208 kcal, 11 g Fett*

4 Stk.	Eier
120 g	Staubzucker
150 g	Walnüsse gemahlen
50 g	Dinkelvollmehl
1/2 P.	Backpulver
300 g	Birnen oder Birnenkompott
Wasser	
Zitronensaft	
200 g	Preiselbeerkonfitüre
100 g	Schlagobers
100 g	Joghurt
2 Blatt	Gelatine
1EL	Kakaopulver zum Bestreuen
Walnushälften	zum Dekorieren

- *Dotter und Zucker schaumig schlagen.*
- *Eiklar zu Schnee schlagen.*
- *Nüsse und Mehl mit dem Backpulver vermischen und behutsam unter die Eiermasse heben.*
- *Tortenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.*
- *Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 45 min backen.*
- *Birnen schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen.*
- *Die Achteln nochmals halbieren, in etwas Zitronenwasser noch bissfest dünsten und auskühlen lassen.*
- *Preiselbeerkonfitüre auf dem ausgekühlten Tortenboden verteilen.*
- *Schlagobers steif schlagen.*
- *Gelatine laut Packungsbeilage zubereiten und unter das Joghurt rühren.*
- *Schlagobers unterheben und gleichmäßig als nächste Schicht auf dem Tortenboden verteilen.*
- *Anschließend die Birnenspalten kreisförmig darauf setzen.*
- *Mit Kakaopulver bestreut servieren.*

Tipp: *Die Preiselbeerkonfitüre kann auch mit dem Schlagobers verrührt werden. Man kann die Torte auch mit einer Schicht Eierlikör abschließen.*