

Auf die Qualität und Vielfalt heimischer Sorten aufmerksam machen

Natur | Der 11. Januar ist der Tag des Apfels / Roy Kieferle präsentiert Rezept / Gemeinsames Apfelfest in Bernbach?

■ Von Sabine Zoller

Bad Herrenalb/Dobel. Ganz im Zeichen einer der beliebtesten Obstsorten hierzulande steht der Ehrentag des Apfels, der sich mittlerweile einen festen Platz im Kalender erobert hat. Mit der Initiative »Deutschland – Mein Garten« wurde 2010 der 11. Januar als offizieller »Tag des Apfels« ins Leben gerufen, um den Apfel als die unangefochtene Nummer eins im Obst-Ranking vor Bananen und Trauben zu ehren und auf die Qualität und Vielfalt heimischer Sorten aufmerksam zu machen.

Äpfel gelten gemeinhin als besonders gesund und eine englische Volksweisheit besagt, dass ein Apfel pro Tag genügt, um sich generell den Arztbesuch zu ersparen. Im Durchschnitt verzehrt jeder Deutsche 20 Kilogramm Äpfel pro Jahr, wobei zunehmend alte und fast schon vergessene Apfelsorten nachgefragt werden. Denn der regelmäßige Verzehr der vitalstoffreichen Früchte stärkt das Immunsystem und reduziert das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen. Auch gegen Verstopfung und Durchfall sowie entzündlichen Gelenkschmerzen werden Äpfel gerne als altes Hausmittel genutzt.

Nach Angaben des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz wur-



Zum Tag des Apfels präsentiert Koch Roy Kieferle ein Rezept: Gefüllter Bratapfel in Rotwein mit Kokosnüssen. Foto: Zoller

den 2019 in Deutschland rund 950 000 Tonnen Äpfel, davon rund 370 000 Tonnen in Baden-Württemberg geerntet.

Wichtigste Obstart in Baden-Württemberg

Äpfel sind damit die mit Abstand wichtigste Obstart im Ländle, denn auf zwei Dritteln der gesamten Baumobstfläche werden Äpfel angebaut. Darüber hinaus glänzt Baden-Württemberg als Kulturlandschaft mit den größten zusammenhängenden Streuobstbeständen in ganz Europa. Eng verbunden mit der biologischen Vielfalt bieten die 116 000 Hektar Streuobstwiesen Lebensraum für rund 5000 Tier- und Pflanzenarten

und rund 3000 verschiedene Obstsorten.

»In unserem Garten steht ein alter Apfelbaum. Ich freue mich in jedem Jahr, wenn dort die ersten Blätter sprießen und die Blüten im Überfluss Bienen, Hummeln und andere Insekten anlocken und im Herbst dann saftig rote Äpfel dranhängen«, sagt Klaus Hofmann in Bad Herrenalb. Der Bürgermeister, der sich wie viele andere Grundstücksbesitzer um die schmackhaften Früchte kümmert, will in Zukunft mit weiteren Aktiven Konzepte zur Pflege und Nutzung von Streuobstwiesen entwickeln.

Bestes Beispiel für eine gewachsene Kulturlandschaft ist das Bernbachtal. Seit fünf Jahrzehnten betreibt der Golf-

club hier eine mehr als 100 Hektar große Grünfläche, in der nicht nur die neun Spielbahnen, sondern auch der Naturschutz und die Artenvielfalt im Mittelpunkt stehen. »Gemeinsam mit den Pfadfindern haben wir im vergangenen Jahr auf dem Golfplatz unsere Apfelbäume abgeerntet«, so Steffen Kolb, Präsident des Golfclubs Bad Herrenalb-Bernbach, der darauf achtet, adäquate Lebensräume für Flora und Fauna zu erhalten, um mittels Biodiversität Artenschwund und Insektensterben entgegenzuwirken. So wurden allein im vergangenen Jahr auf dem Golfplatzareal 780 Kilo-

gramm Kernobst geerntet und die Früchte in 500 Liter fruchtigen Apfelsaft umgewandelt. Um die alten Apfelbäume zu erhalten, sind im Frühjahr Apfelbaumschnittkurse geplant und für den Herbst sind die ersten Gespräche mit Klaus Lienen, Ortsvorsteher von Bernbach angelaufen, um ein gemeinsames Apfelfest zu organisieren.

»Äpfel sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und fast kein Fett«, berichtet Roy Kieferle vom Dobel. Der Fernsehkoch, Kräuter- und Bärlauchexperte wird als Pionier der Vollwert- und Naturkost-

ernährung gefeiert und weiß den Geschmack des Apfels nicht nur bei Apfelkuchen, Apfelmus und Apfeltee einzusetzen. »Äpfel bestehen zu 85 Prozent aus Wasser, sind kalorienarm und gebraten, gebacken und getrocknet ein Hochgenuss.« Für den Tag des Apfels präsentiert er den fruchtig-aromatischen Boskop. Der Kulturapfel zählt zu den alten Apfelsorten und wird in Deutschland als Winterapfel verspeist. Damit ist er geradezu ideal für das Rezept von Kieferle, bei dem er passend zur kalten Jahreszeit einen gefüllten Bratapfel in Rotwein mit Kokosnüssen vorstellt.

INFO

Rezept: Gefüllter Bratapfel in Rotwein mit Kokossoße

Zutaten für vier Personen: vier mittelgroße Äpfel (roter Boskop); Rosinen; ein Esslöffel Marzipan; 400 Milliliter Rotwein nicht zu trocken; circa zwei Esslöffel. Rohrzucker; zwei Beutel Glühweingewürz; feuerfeste Form.

Für die Soße: 100 Milliliter Vollmilch; 50 Milliliter Sahne; 200 Milliliter Kokosmilch; ein gehäufter Teelöffel Stärke oder Vanille-Puddingpulver; ein Esslöffel Rohrzucker.

Zubereitung:

Stärke mit etwas Milch anrühren; Kokosmilch, Milch und Sahne erhitzen, kurz vor dem Aufkochen angerührte Stärke zügig einrühren und so lange rühren bis die Soße cremig gebunden ist. Ratsam nach dem Fertigmachen immer wieder darin kräftig rühren damit sich keine Haut bildet bis sie zu den Bratäpfeln gegeben werden. Den Rotwein mit Zucker und Glühweingewürz etwas einkochen und mit dem Gewürz auskühlen lassen.

Vorbereitung:

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien. Rosinen mit Marzipan vermengen und damit die Äpfel füllen. Äpfel mit wenig Abstand in eine feuerfeste Form stellen, Rotwein ohne Gewürze dazu geben bei Bedarf noch etwas Zucker dazu geben. Bei etwa 180 Grad Umluft so lange im Backofen lassen, bis die Äpfel anfangen zu musen, herausnehmen und die Kokossoße zwischen den Äpfeln verteilen. Servieren, dazu würde Vanilleeis passen.