



## Pressemitteilung

### **Äpfel aus Deutschland: Gesunde Kraftpakete für jeden Geschmack**

**Der Apfel bleibt das Lieblingsobst der Deutschen. Mehr als 9 Kilogramm\* des fein-fruchtigen Obstklassikers kaufte ersten Schätzungen zufolge 2014 jeder Verbraucher im Schnitt. Für die Beliebtheit der knack-frischen Spezialitäten von heimischen Obstbauern gibt es gute Gründe: Äpfel sind lecker, vielfältig einsetzbar – und überaus gesund.**

**Berlin, 25. März 2015.** Äpfel enthalten zahlreiche Vitamine, die das Immunsystem intakt halten und Haut und Haare pflegen. Außerdem bringen die Apfelvitamine den Stoffwechsel in Schwung. Die Früchte sind darüber hinaus reich an natürlichem Eisen und Kalium, das für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt sorgt. „Es heißt nicht umsonst ‚one apple a day keeps the doctor away‘. Äpfel enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, die für unseren Körper wichtig sind“, sagt Marina Oppermann, Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

#### **Trotz Allergie genießen**

Doch nicht jeder kann Äpfel ohne Weiteres genießen. Insbesondere Menschen, die auf Frühblüher, also Birken-, Erlen- und Haselpollen allergisch reagieren, kommen mit rohen Früchte nur schlecht oder gar nicht zurecht. Marina Oppermann: „Die Symptome äußern sich zum Beispiel mit einem Kribbeln auf Lippen und Zunge oder einer anschwellenden Mundschleimhaut.“

Apfelallergiker müssen jedoch nicht zwangsläufig auf den feinen Geschmack der runden Obstklassiker verzichten. So vertragen die meisten von ihnen erhitzte Apfelprodukte wie Kompott oder Kuchen ohne Probleme, da die auslösenden Allergene beim Kochen oder Backen zerstört werden. Auch die Wahl des Apfels kann eine Rolle spielen. Traditionelle Sorten wie z. B. Roter Boskoop oder Roter Gravensteiner sind für viele Allergiker gut verträglich. Bei der neueren Sorte Santana, einer Kreuzung aus Elstar und Priscilla, berichtet ein Teil der Apfel-Allergiker von einer guten Verträglichkeit oder lediglich von leichten Beschwerden. Die Verträglichkeit einzelner Apfelsorten muss jedoch immer individuell geklärt werden und schwankt vielfach auch saisonal. Alle, die sie austesten wollen, sollten vor dem Verzehr den „Lippentest“ machen. Dafür einfach ein kleines Stück Apfel auf die Lippe legen und die Reaktion abwarten. Viele Kreuz-Allergiker berichten, dass sie mit frischem Obst in der pollenfreien Zeit besser zurechtkommen als während des Pollenflugs.



### **Große Vielfalt, beste Qualität**

Wer verschiedene Sorten ausprobieren will, kann auf eine breite Auswahl zurückgreifen. Denn Vielfalt und Angebot sind hierzulande groß. Neben den Klassikern Elstar, Jonagold und Braeburn, auf die rund 40 Prozent der deutschen Gesamternte entfallen, wachsen zwischen Bodensee und Niederelbe mehr als 20 weitere Sorten im Erwerbsobstbau. Ihr Aroma variiert von fruchtig-süß bis säuerlich-aromatisch. Da ist für jeden Geschmack garantiert das Richtige dabei. Ein weiteres Plus: Dank kurzer Transportwege landen Äpfel aus Deutschland immer in Top-Qualität bei den Verbrauchern – ein Frischevorteil, den man sieht und schmeckt.

### **Äpfel auf die andere Art**

Nicht nur in Kuchen und Kompott, sondern auch als Saft oder Sorbet sind Äpfel ein echtes Geschmackserlebnis. Für den Trinkgenuss Äpfel einfach schälen, entkernen, würfeln und mit Wasser aufkochen. Dann mit einem Stampfer zerdrücken, zuckern und durch ein Sieb drücken. Fertig ist der fruchtig-frische Frühlingsdrink. Auch Sorbets sind bestens geeignet, um die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres gebührend in Empfang zu nehmen. Für die Zubereitung etwas Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen. Geschälte Apfelspalten, Zimtstange und Vanilleschote hinzugeben und alles rund zehn Minuten auf dem Herd köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Zucker abschmecken und einfrieren.

#### **Infokasten**

- Die deutschen Obstbauern pflückten 2014 insgesamt 1,04 Millionen Tonnen der runden Früchte.
- Mehr als 9 Kilogramm Äpfel kaufte jeder Deutsche im Schnitt im Jahr 2014.
- In Sachsen, Thüringen und Baden-Württemberg greifen die Verbraucher besonders oft zum beliebten Kernobst.

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

## Rezept-Tipp: Apfelmuffins mit Haselnüssen



**Zubereitungszeit:** 30 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten (Für 12 Stück):

2 Äpfel  
250 g Mehl  
125 g Zucker  
150 g Haselnusskerne  
250 ml Buttermilch  
80 ml Pflanzenöl  
1 Ei  
1 EL Zitronensaft  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron  
2 TL Zimt  
1 EL Vanillezucker

### Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, klein würfeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Nüsse grob hacken.
2. Die Vertiefungen eines Muffinbackblechs mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Natron und den Zimt vermischen.
4. In einer weiteren Schüssel das Ei verquirlen, Zucker, Öl, Vanillezucker und Buttermilch zugeben und gut vermischen. Dann die Mehlmischung, die Apfelwürfel und die Hälfte Haselnüsse dazu geben und nur kurz untermengen, sodass alle Zutaten feucht sind.
5. Den Teig in die Förmchen füllen und mit übrigen Nüssen bestreuen. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe).
6. Die Muffins herausnehmen und ca. 10 Minuten im Blech abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

**Nährwerte (Pro Portion):**

Kcal: 286

kJ: 1198

KH: 31 g

EW: 5,5 g

F: 15 g

BE: 2,5

Chol.: 20 mg

Bst.: 2 g

**Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

**Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>