

Liebe Leut',

wartet Ihr auch schon auf die frischen knackigen Äpfel aus heimischen Gefilden? In den letzten Wochen haben uns zahlreiche Anfragen erreicht, die sich darum drehen, wann endlich die ersten frischen Äpfel aus Deutschland verfügbar sein werden. In diesem Kundenbrief möchte ich Euch auf den neuesten Stand in Sachen Äpfel bringen und Euch Appetit auf die gesunden Früchte machen.

"An apple a day keeps the doctor away" dieses Sprichwort, das erstmals 1866 in einer walisischen Zeitschrift auftauchte und locker übersetzt bedeutet, dass der Konsum von einem Apfel täglich den Doktor fern hält, macht deutlich, wie viel Gutes in Äpfeln steckt.

Etwa 30 Vitamine, etliche Mineralstoffe sowie Eisen und Magnesium sind im Apfel enthalten, wobei sich die meisten wertvollen Inhaltsstoffe in der Schale oder direkt darunter befinden, weshalb Ihr Euren täglichen Apfel möglichst mit Schale genießen solltet. Da es sich bei den Äpfeln, die Ihr in Euren Ökokisten findet, selbstverständlich um beste Bioware handelt, könnt Ihr die Schale bedenkenlos verzehren. Das knackige Geräusch, das entsteht, wenn Ihr in einen ungeschälten Apfel beißt, lässt das Kernobst gleich doppelt so gut schmecken.

Äpfel gehören mit einem pro Kopf Verbrauch von etwa 20 bis 25 kg pro Person und Jahr zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland. Sie gelten mit 61 Kilokalorien pro 100 Gramm als äußerst kalorienarm und bieten mit ihrem hohen Wasseranteil zudem eine hervorragende Erfrischung.

Witterungsverhältnisse verzögern die Ernte

Äpfel sind also wahre Alleskönner, die sich auf verschiedenste Arten genießen und zubereiten lassen. Natürlich warten viele von Euch momentan auf die ersten frischen Äpfel aus der Region oder aus dem „Alten Land“ und anderen Apfelanbauregionen.

Leider verzögert sich in diesem Jahr die Ernte aufgrund der schwierigen Witterungsverhältnisse um einige Wochen. Moritz, der bei der Ökokiste Bosshammersch Hof für den Einkauf von frischem Obst und Gemüse zuständig ist, versucht von Woche zu Woche die leckersten Apfelsorten für Euch zu finden und dabei besonders auch die ersten deutschen Frühäpfel mit ins Sortiment zu nehmen.

Das Angebot wird in den nächsten Wochen einem ständigen Wechsel unterworfen sein, da Moritz permanent prüft, welche Apfelsorten aktuell zu haben sind.

Sauer macht lustig

Meine Kollegin Melanie und ich haben eben einen deutschen Frühapfel aus der Region um Wiesbaden probiert. Tja, was sollen wir sagen "sauer macht lustig" trifft unsere Reaktion wahrscheinlich ganz gut. Der Piro, den wir probiert haben, sieht toll aus, schmeckt lecker und ist knackig frisch, aber natürlich auch noch recht sauer, wie das nun mal bei Frühäpfeln oft der Fall ist. Für die kommenden Wochen hat Moritz einen anderen Frühapfel für Euch ausgesucht und auch schon weitere Apfelkandidaten im Blick. Mal schauen, was die nächsten Wochen bringen.

Als Frühäpfel gelten übrigens Äpfel, die bis Mitte September geerntet werden. Sie können im Gegensatz zu den später geernteten klassischen Herbst- und Winteräpfeln nicht lange gelagert werden und sollten deshalb zügig verzehrt oder weiterverarbeitet werden. Frühäpfel eignen sich zum Beispiel prima für Kuchen oder Gelees.

Wenn Ihr jetzt noch keine Lust auf unsere Frühäpfel habt, könnt Ihr natürlich auch weiterhin Äpfel aus der letzten Saison bestellen. Moritz probiert auch hier jede Woche verschiedene Sorten, um zu prüfen, welche Äpfel immer noch schön knackig und frisch sind.

Es bleibt also spannend in Sachen Äpfel. Probiert doch ruhig mal eine neue Sorte aus.

Eine knackig, frische Woche wünscht Euch Susanne