

Äpfel und Birnen – von Saft bis Superfood

Äpfel schmecken gut und sind gesund. Am liebsten knackig, saftig, frisch. Genauso die Birnen. Was auf heimischen Feldern gedeiht, ist für heimische Gaumen gemacht. So einfach ist es. Heute nimmt Urs mich mit auf eine saftige Rundreise durch die Welt von Äpfeln und Birnen: Wie sie verarbeitet werden, was man aus ihnen Schmackhaftes zaubern kann. Und wie sie, so ganz nebenbei, wohltuend für unsere Gesundheit sind.

Ein reines Naturprodukt

Starten wir mit Apfelsaft, einem wahren Geschenk der Natur. Das Beste daran: Er kommt ohne Kristallzucker aus. Die Natur macht es schon süß genug. Dieses Naturprodukt genießt man als Direkt



Selber Mosten auf dem Archehof

saft oder als Saft aus Konzentrat. Der Direktsaft ist wie ein Livekonzert und lässt sich bis zu einem Jahr lagern. Konzentrat ähnelt eher dem Musikgenuss ab CD. Der mundet auch nach fünf Jahren noch. Aus einem Liter Apfelsaft gewinnt man rund 2 Deziliter Konzentrat. Diesem mischt man für den Trinkgenuss Wasser sowie entzogene Mineralstoffe bei.

Geschmackssache: gemischt oder sortenrein

Äpfel und Birnen ergänzen sich einfach wunderbar. 10 % Birnen im Apfelsaft sorgen für einen Twist, der manche aus den Socken haut. Andere wiederum mögen es nicht. «Das ist Geschmackssache», weiss Urs. Zum Mischen kam man, weil die Apfelernte nicht immer gleich ertragreich war und Birnen reichlich vorhanden waren. Aus der Not machte man eine Tugend, sozusagen. Die «Champagner» unter Apfelsäften sind allerdings die sortenreinen. «Da spielt der Charakter der jeweiligen Apfelsorte seine volle Stärke aus. Ein ideales alkoholfreies Apérogetränk», meint Urs Amrein.

Most – klar doch oder Natur pur

Nach dem Mosten ist die Saftreise noch nicht zu Ende. Ausser, man mag es wirklich Natur pur. Der unpasteurisierte, trübe Most ist der natürlichste überhaupt. Zu den Trübstoffen gehören Eiweisse, Pektine und phenolische Verbindungen. Allesamt gut für die Gesundheit, für unsere Mägen jedoch nicht in rauen Mengen bekömmlich. Auch deshalb ist ge-

klärter Most beliebt. Bei der Klärung entfernt man die Trübstoffe mit Hilfe eines Klärhilfsmittels, wie zum Beispiel Gelatine. Und lange haltbar wird Most, wenn man ihn pasteurisiert. Es war der französische Wissenschaftler Louis Pasteur, der diese Methode entwickelte. Vor seiner Zeit genoss man den Most als Süßmost und, wenn der natürliche Gärprozess eingesetzt hatte, als sauren Most mit Alkoholgehalt. «Beim Pasteurisieren wird der Most auf bis zu 80 Grad erhitzt. Haltbar wird er, weil die Hitze gewisse Mikroorganismen zerstört», erklärt Urs das Verfahren.

Ein Geschenk der Natur für unser Wohlbefinden...



Sortenvielfalt auf dem Archehof

Schmeckt gut, tut gut – vom Apéro bis zur Zwischenverpflegung

Haltbar machen und weiterverarbeiten: Die Möglichkeiten sind beinahe so vielfältig, wie es Apfelsorten gibt. Ein Klassiker ist das Apfelmus. Dieses macht sich hervorragend als Seitenwagen zu den Äplermagronen oder als Dessert mit Zimt, in Kuchen verarbeitet oder als Götterspeise... Die süsse Versuchung mundet auch ohne zusätzlichen Zucker, wenn man Apfelsorten mit hohem Fruchtzuckeranteil verwendet. Da ist das Naschen ausdrücklich erwünscht. Die Obstgenusswelt hat aber noch mehr zu bieten: Balsamico, Konfitüren, Chutney, Essig – sie agieren meist als Nebendarsteller, obwohl sie grossartige und charakterstarke Rollen spielen. Es lohnt sich, sie ins Genussreich zu integrieren. Dörrfrüchte sind wie die Stummfilmstars. Sie haben Geschichte und Tradition. Egal, ob im Müsli oder als Snack zwischendurch, gar als natürliches Süßungsmittel dienen sie. (Siehe Beitrag vom September). Eine eigene Fangemeinschaft haben Birnenprodukte. Birnel, Birnenbrot und Birnenweggen sind ganz und gar nicht alltäglich. Doch wer sie noch nie probiert hat, verpasst definitiv etwas.



Zum Reinbeissen gesund

Und jetzt zum Sahnehäubchen unserer Obstparade: Frucht- und Traubenzucker, Pektin, Vitamin C, Kalium oder Polyphenole heissen die inneren Werte von Äpfeln! Polyphenole zum Beispiel sind Wunderstoffe. Diese winzigen Helden verstecken sich in den äusseren Schichten. Es sind wie kleine Bausteine mit vielen aromatischen Ringen (Phenol). Diese Superstoffe tun dem Körper gut. Sie helfen, das Risiko für bestimmte Krebsarten zu reduzieren, stärken das Immunsystem und bekämpfen freie Radikale. Birnen stehen den Äpfeln übrigens in nichts nach. Sie haben etwas weniger Fruchtsäure und sind deshalb leichter verdaulich. Ausserdem ist die Birne eine wertvolle Folsäurelieferantin.

Äpfel und Birnen – von Saft bis Superfood. «Sie sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch ein Geschenk der Natur für unser Wohlbefinden», sagt Urs Amrein und beisst herzhaft in einen saftigen süß-säuerlichen Rubinola.

Bericht: Yvonne Ineichen, Wortsprudel - Texterin, PR-Fachfrau, Journalistin und Outdoorguide.
www.wortsprudel.ch

Fotos: Archehof-Team, Canva

Video Mosten:

