

Genusstipp: Heimische Äpfel und Weißkohl für den Winter

Herbstzeit ist Erntezeit. In diesem Jahr war die Obsternte besonders üppig. Doch was wird aus der Apfelmenge, die viele noch im Lager haben? Auch sind Äpfel und Birnen aktuell günstig bei regionalen Erzeugern zu haben. Eine Übersicht findet man unter www.sächsisches-obst.de

Äpfel können je nach Sorte und Lagerung einige Monate haltbar und schmackhaft bleiben. Manche Sorten müssen sogar einige Wochen lagern, um genussreif zu werden. Dazu zählen Boskop oder Rote Sternrenette. Bei eigener Ernte sollten Äpfel einzeln an einem milden Tag bei trockenem Wetter gepflückt werden. Zum Einlagern werden nur Winterapfelorten verwendet. Die gesunden, unbeschädigten Äpfel werden auf Holzbrettern mit Zeitungspapier in einem kühlen, frostfreien Keller mit möglichst hoher Luftfeuchtigkeit eingelagert. Bevor Sorten an Geschmack und Knackigkeit verlieren, sollten sie verzehrt werden. Dies gilt für Kaiser Wilhelm und den Gelben Edelapfel, welche Anfang Dezember mehlig werden. Schafft man die Menge nicht als frische Tafeläpfel zu verzehren, kann die Verarbeitung zu Saft, Mus, Essig oder auch die Trocknung zu leckeren Apfelchips eine Lösung sein.

Tipps: Apfelchips

Elstar, Jonagold und Rubinette eignen sich aufgrund ihres ausgewogenen Zucker/Säure - Verhältnisses ausgezeichnet zur Chipsherstellung. Das Kerngehäuse muss entfernt werden. Dünn geschnittene Apfelscheiben (ca. 2mm) lassen sich innerhalb von 8-9 Stunden bei einer Temperatur von 60-70°C auf einen Restfeuchtegehalt von 5 - 7% im Backofen trocknen. Luftdicht verpackt halten Apfelchips mindestens zwei Wochen. Je knuspriger sie sind, desto länger kann man die Chips aufbewahren.

In zahlreichen Klein- und Hausgärten wurde früher oft **Weißkohl** angebaut. Traditionell ist daraus Sauerkraut für die Winterzeit als wertvolle Vitaminquelle hergestellt worden. Heute können Weißkohlköpfe bei regionalen Landwirten oder Gärtnereien bzw. über Marktschwärmer und Abokisten erworben werden. Während der Mitmachaktion der Initiative „Lebensmittel sind wertvoll“ in Kooperation mit dem Landesverband Sachsen der Kleingärtner e.V. gab es Wissens- und Aktionsstände unter dem Motto „So schmeckt es aus dem Kleingarten“. Besonders im Fokus lag die Haltbarmachung mit Hilfe von Fermentierung. Demonstriert wurde die Sauerkrautherstellung von kleinen Mengen im Glas.

Notwendig ist dazu ein Bügelglas mit Gummidichtung. Nach vier Wochen ist das Sauerkraut fertig und dann über ein halbes Jahr haltbar.

Rezept: Sauerkraut

- Weißkohl, 15 Gramm jodfreies Salz pro Kilo Kohl
- Kraut hobeln, mit Salz mischen
- Fest ins Glas drücken und falls nötig mit Salzlake auffüllen
- passender Deckel mit Gewicht, damit Kraut nicht aufschwimmt
- Glas im Keller, Lagerraum oder Kühlschrank lagern

Initiative zur Lebensmittelwertschätzung in Sachsen

Die sachsenweite Initiative „Regional hat Wert – Lebensmittel sind wertvoll“ will das Bewusstsein für den Wert und die Herkunft von Lebensmitteln schärfen und für einen verantwortungsvollen Umgang damit sensibilisieren. Träger der Initiative ist das Christlich-Soziale Bildungswerk Sachsen. Ein enger Kooperationspartner ist dabei das Sächsische Landeskuratorium Ländlicher Raum. Im Arbeitskreis des Projektes wirken über 30 Fachleute aus Vereinen/Verbänden, Unternehmen und aus der Verwaltung mit. www.lebensmittel-sind-wertvoll.de

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Abb. links: Mitmachaktion „So schmeckt es aus dem Kleingarten“ beim KGV Theklaer Höhe in Leipzig

Abb. rechts: Verkauf aus lokalem Anbau beim Apfelfest in Schirgiswalde

Foto: CSB



Foto: CSB

