Dr. Michael Machatschek

Bratäpfel, Apfelröster und Apfelkompott für die kalte Jahreszeit

Zur Bewusstmachung heilsamer Essensgewohnheiten!

Es macht Freude, wenn man um den Sinn bestimmter Traditionen weiß. Die köstlichen Bratäpfel verbinden wir mit der Weihnachtszeit, da sie aus gesundheitlichen Gründen während der kalten Jahreszeit regelmäßig in den Gebrauch genommen wurden. Sie stellen eine heilsame und immunkraftstärkende Nahrung dar, beugen vor allem Erkältungskrankheiten vor, dienen der Darmregulation und schmecken obendrein auch gut. Ebenso fanden Apfelröster und Apfelkompott bzw. Apfelsuppe Anklang.

Wenn im Spätherbst und Winter die Lager mit Früchten gefüllt waren, bereiteten sich die Leute als Morgenkost einen Sterz z.B. aus Dinkelgries, Mais, Vollkornmehl aus Weizen, Hirse oder Buchweizen zu. Frisch geschrotetes Getreide schmeckte freilich am besten, da es aus gesundheitlicher Sicht unseren Körper nicht übersäuert. Normalerweise beginnt es schon nach 12 Stunden zu oxidieren und beginnt abzubauen. Auch machten sie als Beilage zum Sterz einen einfachen, ungezuckerten Apfel- oder Zwetschkenröster. Apfelsuppe oder Kompott kamen beinahe täglich auf den Tisch.

Mit Weihnachten verbinden wir u.a. auch den Duft der Bratäpfel. Man kann davon ausgehen, dass die traditionelle Küche vom Gebrauchswissen hergeleitet wurde, d.h. neben der sättigenden auch die heilwirksame Bedeutung mitbedacht war. Mehrere Gründe bestehen, warum gerade im Winter dieses wunderbare Obst eine Verwendung fand.

1) Zu dieser Zeit sind aus der Herbsternte unserer Breiten ausreichend Obstvorräte vorhanden,

2) in der kalten Jahreszeit benötigen wir aus gesundheitlicher Sicht die ausgleichenden Inhaltstoffe der ungeschälten Äpfel,

3) weil sie einfach gut schmecken und man die Abwärme des Backrohrs für andere Zwecke ausnutzen kann.

4) Alte Leute erzählten von der Bedeutung gekochter Äpfel für die Gesundheit der Hausschweine und Rösser.

Gesundheitlicher Wert des Bratapfels

Die Heilwirkung obliegt dem beschalten Apfel vom rohen und gekochten bis zum gebackenen und gebratenen Zustand. Während der kalten Jahreszeit benötigen wir zur Gesunderhaltung die Inhaltstoffe der Äpfel, seien es die Vitamine (A, B, C, E), mehrere Zuckerarten (12 %), das Kalium und vor allem die antibiotisch und entzündungswidrig wirkenden und im Darm giftstoffbindenden Pektine. Apfelgerichte minimieren laut neuesten Untersuchungen offenbar das Darmkrebsrisiko, senken den Cholesterinspiegel und somit das Herzinfarktrisiko, bremsen den Heißhunger und regen den Stoffwechsel an. Fruchtzucker hilft gesenkten Blutzuckerspiegel wieder zu erhöhen, weshalb Äpfel bei Müdigkeit, Kopf- und Kreislaufbeschwerden anzuraten sind.

Zu den basenüberschüssigen Nahrungsmitteln zählen neben Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Beerenfrüchte, Wassermelone, Pflaumen, Zitrusfrüchte u.a. auch Apfel und Apfelwein. Der Gehalt an Kalium, Kalzium und Magnesium führen zu einer basischen Wirkung. In der Apfelfrucht sind auch Carotin, Flavonoide, Phosphor (für die Nerven), Eisen, Jod, Natrium und Apfel-, Zitronen-, Bernstein-, Milch-, Oxal- und Gerbsäure enthalten, vorausgesetzt es handelt sich um Obst ohne chemischer Behandlung und man genießt sie mit der Schale. Unter oder in der Apfelschale befinden sich die meisten Vitamine und Flavonoide. Äpfel enthalten erwähnenswert viel Cellulose, die als Ballaststoff für die Verdauung wichtig ist.

Als Schutz gegen Erkältung

Besonders bei Heiserkeit, Verkühlungs-, Hals- und Rachenschmerzen und Lungengeschichten, sowie zur Behandlung von Milz- und Magenleiden, trägem Stuhlgang und Verstopfung gilt der warm gegessene Bratapfel eventuell mit etwas Honig gesüßt als heilwirksam. Die schleimige Konsistenz wirkt wohltuend auf trockenen Mund und Rachen. Sammelt man abgefallene, verletzte Früchte bei den Spaziergängen, welche sich nicht mehr als Bratäpfel eignen, so kann daraus ein Apfelröster zubereitet werden, der die gleiche Wirkung besitzt. Durch Erhitzen gehen allerdings 70% des Vitamins C verloren.

Im Übrigen stellten aussortierte, aber gedünstete oder gekochte Äpfel eine heilsame Nahrung in der Hausschweinehaltung dar, um diese vor Erkältungs- und Kreislaufkrankheiten zu schützen und während der langen Mastzeit gesund zu halten. Rohe Äpfel bekamen auch die Rösser ab und zu, um z.B. dem Kaliummangel vorzubeugen. So wird es bei manchen Bauern in Slowenien und Friaul heute noch gehandhabt.

Rohe Äpfel tagsüber

„Ein Apfel täglich und du brauchst keinen Arzt" verspricht eine Lebensregel. Und Ärzte weisen weltweit auf die Bedeutung des Apfels zur Minderung der Herz-, Schlaganfälle und Krebserkrankungen hin. Das Antioxidans Quercetin eliminiert zellschädigende Sauerstoffmoleküle und beugt gemeinsam mit den Vitaminen Zellveränderungen vor, die zu Krebserkrankungen führen könnten. Ein roher, geriebener Apfel sofort gegessen, bevor er noch braun wird, hilft bei Durchfall, aber auch bei einer in Ansätzen schon spürbaren Migräne und Ausgebranntheit. Gut ausgereifte Äpfel haben einen hohen Fruchtzuckeranteil, welcher die Konzentrationsfähigkeit erhöht und den Blutzuckerhaushalt ausgleicht. Die verdauungsfördernden und Darmflora stabilisierenden Äpfel besitzen eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus. Sie helfen die Zähne zu reinigen. Innerlich sorgen sie für reinen Teint und wirken der Hauterschlaffung entgegen. Äußerlich angewendet dient der Apfelsaft als Gesichtswasser, wie auch das Massieren mit Apfelscheiben zur Festigung des Gesichtshautgewebes auch bei trockener Haut hilft.

Einen Apfeldiättag pro Monat, oder: Jeden Tag einen Apfel

Zur Stuhlgangregulation besitzt der Apfel zwei gegensätzliche Wirkungen: Er kann Verstopfungen und Darmträgheit auflösen oder den Durchfall fördern. Bei der Verdauung roher Äpfel wird die Fäulnis nur schwerlich abgeführt, weshalb rohe Äpfel eher am Morgen oder Vormittag – nicht am Abend – zu genießen sind. Um bei Verstopfungen eine Abfuhr des Darminhalts zu bewirken soll beim Genuss roher Äpfel Wasser getrunken werden. Rohapfelkuren werden zwei bis drei Tage durchgeführt, bis man wieder andere Nahrung mit aufnimmt. Sie dienen der Organismus-, Blut- und Darmreinigung, der Abfuhr überschüssigen Kochsalzes sowie zur Basenanreicherung. Der frische, rohe Apfelpresssaft dient als erfrischendes Mittel bei Fieber, Entzündungen, Schlaflosigkeit, Arterienverkalkung, Gicht und Verdauungsbeschwerden, hat allerdings eine reduziertere Wirkung als ein ganzer, konsumierter Apfel. Der Saft mit Safran oder Wermut vermischt dient zum Abtreiben von Darmwürmern, und hilft mit Spitzwegerich gemeinsam gekocht bei Verbrennungen der Mundhöhle und Speiseröhre.

Die Äpfel sind vor dem Rohkonsum in einem temperierten Raum zu lagern, da sie nicht kalt genossen werden sollen und dadurch keine Leber- und Magenbeschwerden wie auch Sodbrennen auftreten können. Einen „Apfeldiättag" sollte man mindestens einmal im Monat einlegen. Mit solchen Apfeltagen kann auch das Zigarettenrauchen abgewöhnt werden.

Der köstliche Bratapfel

Gerade bei Halsschmerzen sollen warme Bratäpfel genossen werden. Die durch Ausstechen von den Kerngehäusen befreiten aber ganzen Äpfel werden in eine Auflaufform gesetzt, in der Butter zerlassen wurde. Alten Rezepturen nach steckten die Zubereiterinnen wenige Gewürznelken außen ein und bestrichen die Äpfel mit Honig. Dieses Süßungsmittel hilft ebenso gegen Infektionskrankheiten der Atemwege. Auf der mit Honig eingestrichenen Schale bleiben geriebene Mandeln, Nüsse oder auch Sesam und gebrochene Sonnenblumenkerne gut kleben. In den ausgestochenen Bereich, wo sich das Kerngehäuse befand, kann man eine Füllung aus Marmelade (Brom- und Himbeere, Moos- und Preiselbeere, Vogelbeere, Heidelbeere, Powidl, Marille, u.a.) oder eine Nuss-Honigmischung geben. Bei ca. 180°C im Backofen etwa 15 - 20 Minuten halbweich dünsten lassen. Von Seiten einer guten Verdauung sind Bratäpfel als Beilage zu Fleischgerichte sehr dankbar.

Welche Sorten sind besonders gut geeignet? Grundsätzlich alle alten, säuerlich schmeckenden Landsorten, natürlich gut ausgereift, besonders gut sind u.a. Boskop, Lederapfel, Himbeer- wie Glockenapfel, Kronprinz-Rudolf, Bona, Cox-Orange, Renetten, auch Golden Delicious, oder Topaz, doch zumeist rotschalige und süßsäuerliche Sorten. Kleinfruchtige Sorten und auszuschneidendes Obst eignen sich besser für den Apfelröster.

Rezeptvorschlag: Rehschlögl mit Bratapfel und Pilzen

Zutaten:

Rehschlögl (ca 180 dag)
20 dag Sellerie
20 dag Karotten
3 Zwiebeln
Wacholderbeeren, Thymian, Lorbeerblatt, Pfeffer
2 EL Butterschmalz
50 dag Steinpilze
1/16 l Weißwein oder Most
Petersilie
10 dag Butter
Preiselbeermarmelade
Salz und Pfeffer

Bratapfel harmoniert ausgezeichnet mit Speisen wie Wild, Lamm und dgl.

Rehkeule mit gemahlener Gewürzmischung (Lorbeer, Wacholder, Thymian, Pfeffer, Salz) einreiben, in einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten und in einem Bräter auf einem Gemüsebett (z.B. Sellerie, Karotten, 1 Zwiebel, grob gewürfelt) im vorgeheizten Rohr bei 220°C ca. 1,5 Stunden zugedeckt garen. Immer wieder mit Saft aus dem Bräter übergießen und mit Butter bepinseln.

Inzwischen Pilze und fein geschnittene Zwiebel in zerlassener Butter in der Pfanne anbraten, mit trockenem Weißwein

oder Most ablöschen und einkochen lassen. Rehkeule aus dem Bräter nehmen und im Rohr bei 70°C ruhen lassen. Fond aus dem Bräter zu den Pilzen geben und noch einmal aufkochen. Rehkeule in Scheiben schneiden, mit den Pilzen, Bratäpfeln, Preiselbeeren und Petersilie anrichten. Dazu passende Beilagen nach Belieben Semmelknödel, Nockerl oder Erdäpfel (letztere können gleichzeitig mit den Bratäpfeln auch als Spalten im Rohr mitgedünstet werden).

Apfelröster gab sie als Beilage zu gebratener Leber oder zum Braten bei.

Oder: Halbierte Äpfel mit Orangen

Gewaschene Äpfel halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die filetierten Orangen in Stückchen schneiden und den austretenden Saft aufheben.

Auf die halbierten und auf die Außenseite gelegten Äpfel die Orangenstücke geben, Honig oder eine süße Marmelade (Preiselbeere, Himbeere, Wildobstmischung, Ribisel,...), gehackte oder geriebene Nussfrüchte (Walnuss, Haselnuss, Mandel,...) drübergeben und mit einem Schuss Brand versehen. In einem Bratgeschirr in das Backrohr geben und bei ca. 180°C gar braten. Aus Wasser, Orangensaft oder Weißwein, evt. Cognac mit Honig, Ahornsirup oder Zucker sowie etwas Vanille einen Sirup einkochen und damit leicht aufgießen, damit der festschmorende Bodensatz nicht anbrennt und ein bräunlicher Saft entsteht.

Apfelröster mit Hirsesterz

Der Apfelröster

Die Äpfel werden in Stücke von zwei Zentimeter geschnitten und in Butter langsam gebraten. Sie sollen leicht braun werden, sodass ein Aroma entsteht wie bei Bratäpfeln. Vor allem ist der Geschmack sehr gut, wenn die pektinreiche Schale der Äpfel belassen wird. Dann etwas mit Honig oder Apfelsirup süßen und bei gemächlicher Dünstung wenden, leicht mit Zimt bestreuen und fertig ist eine süße Beigabe zum Morgensterz, wenn man starker körperlicher Betätigung nachgehen muss. Bei gut ausgereiftem Obst ist eine Süßung nicht notwendig. Auch eignen sich je nach Jahreszeit für einen Obströster Birnen, Zwetschken oder Marillen sehr gut. Meine Mutter gab zuletzt zum Röster etwas Balsamico-Essig bei und erhielt so ein wunderbares Aroma. Diesen

Der Apfelschalentee

In der chemisch unbehandelten (!) Apfelschale liegt die Heilkraft. Sie ist frisch oder getrocknet für Tee bei Erkältungen und Schnupfen verwertbar. In ihr liegen 6 Mal mehr Vitamine C als im Apfelfleisch.

Seit vielen Generationen ist der Apfelschalentee ein gutes Mittel gegen Schlaflosigkeit. Einmal kurz im Wasser die Schalen aufgekocht und wenn notwendig nach Bedarf gesüßt, wirkt der Apfelschalentee – wie auch jener von Apfelblüten und jungen Blättern – durststillend, kühlend, beruhigend und kräftigend. Vor dem Schlafengehen zwei Tassen von dem Tee trinken. Fehlen den getrockneten Apfelringen oder Apfelspalten die Schalen, so haben die Früchte weniger Wirksamkeit.

Natürliche und künstliche Obstwachsung

Bis auf rauschalige Apfelsorten legen im Verlauf der Lagerung alle Sorten von Natur aus auf der Schale eine dünne, glänzende Wachsschicht an. Die sich fettig anfühlende Schicht schützt vor dem Austrocknen und Schädlingsbefall. Um eine längere Haltbarkeit auszudehnen, werden Äpfel und anderes Obst von den Lieferanten auch mit einer künstlichen Wachsemulsion besprüht. Solch ein behandeltes Obst müsste normalerweise gekennzeichnet werden. Eine EU-Richtlinie regelt den Gebrauch der Wachse, allerdings kontrolliert selten jemand die verwendeten Mittel und die Deklaration. Zugelassen sind die offenbar unbedenklichen Beschichtungen mit Schellack, Bienen-, Candelilla- und Carnaubawachs. Es ist anzunehmen, dass zur längeren Apfellagerung und kurzfristigen Reifung vor der Auslieferung von manchen Händlern chemische Mittel eingesetzt werden. Mit Wachse beschichtete Äpfel – auch mit Bio-Deklaration – sind deshalb ebenfalls zu schälen. Aus gesundheitlichen Gründen sollte im Allgemeinen von Bauern unbehandeltes Obst bezogen werden.

Obstbäume nachpflanzen

Deshalb ist auf die alten Sorten zu achten und ist allgemein der Obstbaumbestand zu mehren, damit zu allen Zeiten eine selbstversorgende Wirtschaft erhalten bleibt. Jetzt in den Zeiten, wo es uns gut geht, ist für die Notzeiten zu üben, damit dann auch nachfolgende Generationen für die Notwendigkeit etwas haben. „Einen Plan haben" bedeutet Vorsorge zu treffen. Auf die richtige Zeit kann man nicht warten, sondern es sind kontinuierlich Bäume zu pflegen und zu pflanzen, damit wir rechtzeitig auch davon Nahrung beziehen können, nicht nur in der Not. ■