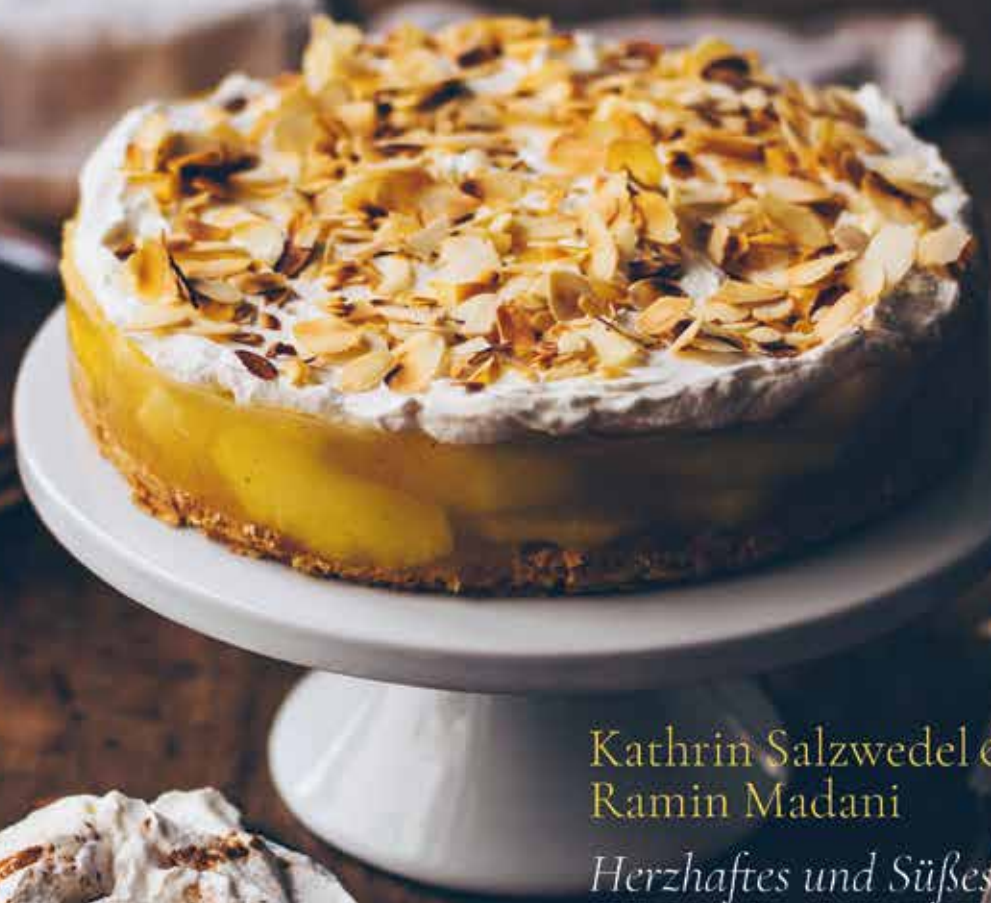


ÄPFEL, BIRNEN & QUITTEN



Kathrin Salzwedel &
Ramin Madani

*Herzhaftes und Süßes
für Herbst und Winter*



THORBECKE

Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

ÄPFEL, BIRNEN & QUITTEN

*Herzhaftes und Süßes
für Herbst und Winter*

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für Kenzo

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Kathrin Salzwedel

ISBN 978-3-7995-1559-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1999-1 (eBook)

INHALT

7 Vorwort

TIPPS & WISSENSWERTES ÜBER ...

- 11 ... Äpfel
- 15 ... Birnen
- 19 ... Quitten

ÄPFEL

- 25 Frühstück
- 30 Kuchen & Gebäck
- 59 Eingemachtes
- 63 Herzhafte Gerichte
- 80 Snacks & Desserts
- 84 Getränke

BIRNEN

- 89 Frühstück
- 93 Kuchen & Gebäck
- 112 Eingemachtes
- 116 Herzhafte Gerichte
- 123 Snacks & Desserts
- 131 Getränke

QUITTEN

- 139 Frühstück
- 143 Kuchen & Gebäck
- 151 Eingemachtes
- 159 Herzhafte Gerichte
- 168 Snacks & Desserts
- 175 Getränke

ANHANG

- 178 Register nach Alphabet
- 180 Register nach Obstsorten
- 183 Die Autoren



VORWORT

Der Spätsommer beziehungsweise der Frühherbst hält jedes Jahr aufs Neue Einzug in unsere Lande und damit wird es Zeit für die Ernte vieler Obstsorten, aus denen sich allerlei Leckeres zaubern lässt. Wir haben uns für unser Buch für beliebtes Kernobst entschieden, das in Deutschland heimisch ist, gut gedeiht und fast überall und teilweise ganzjährig zur Verfügung steht: Äpfel, Birnen und Quitten.

Alle drei Obstsorten gehören zu den Rosengewächsen, was sie uns je nach Sorte auch noch geschmacklich und vom Aroma her erkennen lassen.

Der Apfel ist deutschlandweit eine der beliebtesten und am meisten konsumierten Obstsorten. Es gibt unzählige Sorten, die für den direkten Verzehr, für die Weiterverarbeitung und/oder sogar für das Keltern und Brennen geeignet sind. Ähnlich verhält es sich mit der Birne. Von ihr gibt es ebenfalls sehr viele Sorten mit unterschiedlichen Formen und Farben. Sie ist für empfindliche Mägen aufgrund der geringeren Menge an Fruchtsäuren besser geeignet als der Apfel und die Quitte.

Letztere hatte in den letzten Jahrzehnten etwas an Bedeutung verloren, was vermutlich an ihrem harten Fruchtfleisch, der fehlenden Süße und den adstringierenden Eigenschaften liegt. Seit einigen Jahren erfährt sie aber dank ihres einzigartigen Aromas eine Art Renaissance in der Küche und bei der Herstellung von Fruchtgetränken und fruchtigen Schaumweinen.

Mit diesem Buch möchten wir unseren Leser:innen eine Auswahl an süßen und herzhaften Rezepten mit Äpfeln, Birnen und Quitten an die Hand geben, die wir selbst gerne zubereiten und die auch leicht nachgemacht werden können. Manche der Rezepte sind bekannte Klassiker, andere Rezepte wiederum sind nicht so bekannt und überraschen mit neuen Aromen und Geschmackskombinationen. Hier ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Kathrin + Ramin







TIPPS & WISSENSWERTES ...

... ÜBER ÄPFEL

Der Kulturapfel, wie wir ihn kennen, stammt aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und hat seinen Ursprung im Prinzip in einer Kreuzung mehrerer ursprünglicher Wildapfelsorten. Dabei geht man davon aus, dass sich die Frucht im Gebiet des Mittleren Ostens als Kulturapfel entwickelte. Viele Hinweise sprechen für eine Kultivierung der Frucht seit über 4000 Jahren in diesem Gebiet (Orient, Kaukasus). Der Apfel wird bei uns als Tafelapfel (Tafelobst) sehr geschätzt. Auf diesen Bereich entfällt auch der Hauptanteil der Ernte. Auch die Weiterverarbeitung zu Apfelsaft spielt eine wichtige Rolle; dessen Konsum ist in Deutschland wie auch in Österreich und der Schweiz sehr hoch. Er liegt in Deutschland jährlich bei etwa 12 Litern pro Kopf. Die weltweite Apfelproduktion beträgt fast 90 Millionen Tonnen pro Jahr und ist damit etwa viermal so hoch wie die Produktion von Birnen. Größtes Anbaugebiet ist dabei mit fast 50 Prozent der Jahresmenge eindeutig China. In Europa liegen Italien, Frankreich und Polen auf den vorderen Plätzen, vor allem die Po-Ebene in Italien und Nordwestfrankreich (Normandie). In Deutschland sind die Region rund um den Bodensee, die Wetterau und natürlich das „Alte Land“ für den Apfelanbau bekannt.

Äpfel sind eine sehr gesunde, kalorienarme und leicht erhältliche Energiequelle mit positiven Eigenschaften für den Organismus. Sie enthalten neben 85 Prozent Wasser beispielsweise Vitamin C, Kalzium, Kalium und Magnesium.

In vielen Kulturen spielt der Apfel zudem als Symbol eine wichtige Rolle: Als Zeichen der Liebe und Fruchtbarkeit war er zahlreichen Liebesgöttinnen, z. B. der griechischen Göttin Aphrodite, zugeordnet. Die Insel Avalon aus der Artussage führt ihren Namen ebenfalls auf den Apfel zurück und gilt dort als Wohnort der heilkundigen Morgan le Fay. Wie wichtig der Apfel in Europa ist, zeigt sich zum Beispiel in den vielen Gemälden vom biblischen „Baum der Erkenntnis“, der als Apfel-



baum dargestellt wird. Es war Adam und Eva verboten, von diesem zu essen, und ihr Verstoß gegen das Verbot führte zur Vertreibung aus dem Paradies. Obwohl in der Bibel nur allgemein von einer Frucht die Rede ist, wurde in der westlichen Welt ganz selbstverständlich angenommen, es habe sich dabei um einen Apfel gehandelt. Auch als Symbol einiger Firmen und als Bestandteil von Orts- oder Familiennamen taucht der Apfel immer wieder auf.

Äpfel in der Küche

Äpfel können sehr vielseitig kulinarisch eingesetzt werden. Sie eignen sich beispielsweise für Apfelkompott, Apfelmarmelade, Apfelgelee, Apfelmus, Apfelkraut, Bratäpfel, Backwaren, Desserts, Salate, Fruchtsalate, Trockenobst, Apfelsaft, Apfelmus, Cidre, Apfelwein, Calvados, Obstbrände etc.

Erntezeit

Man unterscheidet je nach der Verwendung zwischen Most- und Tafeläpfeln. Sorten wie der Klarapfel und Jakob Fischer sind teils schon im Juli/August erntereif. Andere Sorten wie der Glockenapfel werden zum Beispiel erst später im Jahr geerntet, sind aber aufgrund verschiedenster Eigenschaften lagerfähig und reifen nach. So können das ganze Jahr über Äpfel im Handel angeboten werden.

Die Blüte der Bäume beginnt im Mai und hat sich in den letzten Jahrzehnten im Mittel um zwei Wochen vorverlagert. Dies liegt unter anderem an der klimatischen Veränderung in Mitteleuropa.

Sorten

Es gibt allein in Deutschland etwa 1500 unterschiedliche Apfelsorten; weltweit sind es mindestens 20.000 Sorten. Die einzelnen Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrem Zuckergehalt, Säurewert, Vitamin-C-Gehalt, der Farbe des Fruchtfleisches und dessen Konsistenz.

Nur wenige dieser Sorten sind bei uns verbreitet und nur ca. 60 Sorten sind im Anbau von größerer Bedeutung. Unbekanntere Sorten können vor allem regional in Gärten und auf älteren Streuobstwiesen vorgefunden werden. Die in Deutschland bzw. in Europa am häufigsten an-





gebauten Sorten sind Golden Delicious, Jonagold und Red Delicious. Diese drei Sorten machen einen Anteil von 70 Prozent der europäischen Erntemenge aus. Weitere wichtige Sorten sind Gala, Granny Smith, Elstar, Cox Orange, Goldparmäne, Gewürzluiken, Idared (enthält wenig Zucker), Gravensteiner und der Schöne von Boskop.

Wo bekomme ich Äpfel?

Äpfel können nahezu überall erworben werden, im Einzelhandel ebenso wie auf Bauern-, Wochen- oder Fruchtmärkten, in Hofläden und direkt beim Erzeuger.



... ÜBER BIRNEN

Die Birne ist wie der Apfel ein Kernobstgewächs aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Ihren Ursprung hat die kultivierte Form in der Gegend in und um China sowie in Kleinasien. Die bei uns verzehrten und verwendeten Sorten stammen dabei eher aus dem Raum des Vorderen Orients, die in Asien geschätzten Sorten wohl eher aus China.

Die Weltjahresernte beläuft sich auf etwas über 20 Millionen Tonnen. Dabei entfällt der größte Teil der Ernte und der Anbaufläche mit ca. 70 Prozent auf China. In Europa ist Italien mit etwa 600.000 Tonnen Spitzenreiter. Die Schweiz und Deutschland bringen es zusammen etwa auf die gleiche Erntemenge wie Österreich, das heißt ungefähr 70.000 Tonnen.

Birnen in der Küche

Birnen können beim Verarbeiten sehr ähnlich wie Äpfel eingesetzt werden. Sie eignen sich beispielsweise zur Herstellung von Fruchtaufstrichen, zum Rohverzehr, als Trockenobst in Müslis und Trockenfruchtmischungen, für Kompotte, Schaumweine, Fruchtsäfte, Pürees, Smoothies, Obstbrände, Liköre, herzhafte Speisen wie Bohnen, Speck und Birnen etc.

Erntezeit

Je nach Sorte blühen Birnbäume zwischen April und Mai; die Früchte können dann zwischen Juli und Oktober geerntet werden. Die meisten Sorten sind nur begrenzt lagerfähig.

Sorten

Je nach Erntezeit, Lagerfähigkeit oder Art der Verwendung unterscheidet man zum Beispiel in Sommer-, Herbst- und Winterbirnen, aber auch in Speise-, Most- und Dörrbirnen. Insgesamt gibt es etwa 5000 Birnensorten. Die häufigsten in der Europäischen Union in großem Maßstab geernteten Sorten sind: Abate Fetel, Conference, Williams Christ,



Vereinsdechantsbirne, Kaiser Alexander, Rocha und Clapps Liebling. Einige Sorten wie Stuttgarter Geißhirtle, Palmischbirne oder Rote Pichlbirne eignen sich gut zum Dörren. Dörrobirnen werden mancherorts auch als Kletzen oder Hutzeln bezeichnet.

Wo bekomme ich Birnen?

Birnen lassen sich gut im eigenen Garten kultivieren. Hierbei sind vor allem die Sorten Gute Graue, Gellerts Butterbirne, Gräfin von Paris, Alexander Lucas, Williams Christ, Uta, Clapps Liebling und Köstliche von Charneux verbreitet. Ansonsten bekommt man die Früchte in größeren Supermärkten. Leider ist hier die Auswahl der Sorten relativ klein. Vor allem Conference, Abate Fetel und Williams Christ werden angeboten.

Wer in den Geschmack besonders aromatischer Birnen kommen möchte, sollte vermehrt Wochenmärkte und regionale Hofläden aufsuchen. Dort werden verschiedenste, teils sehr gute Birnensorten ihrer Erntezeit/Nachreifezeit entsprechend angeboten.







... ÜBER QUITTEN

Die Quitte gehört ebenso wie der Apfel und die Birne zu den Kernobstgewächsen und ferner zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Sie hat ihren Ursprung in Transkaukasien. Dort gibt es Nachweise/Berichte über die Frucht, die ca. 4000 Jahre alt sind. Von dort aus verbreitete sich die Quitte über Persien, die Türkei und Griechenland in Richtung Mitteleuropa, wo vermutlich auch die ersten Kultivierungen stattfanden. Der schöne Baum mit den hübschen gelben Früchten ist in Deutschland nicht so weit verbreitet wie in anderen Ländern des Mittelmeerraumes und in Asien. Der Name der Frucht leitet sich indirekt von der auf Kreta gelegenen Stadt Chania (Cydonia) ab.

Viele Menschen haben die Früchte schon von Oktober bis November in Gärten oder Weinbergen an den Bäumen hängen sehen. Die bei uns landläufig vorkommenden Sorten sind aufgrund ihrer Bitterstoffe, Gerbstoffe und Tannine weniger gut zum Rohverzehr geeignet. Es gibt aber auch Sorten, die süß schmecken und sich ausgezeichnet direkt roh verzehren lassen. Hauptanbaugebiet ist mit über 25 Prozent der Weltproduktion die Türkei. Die jährliche Menge der weltweiten Ernte beträgt etwa zwischen 600.000 und 700.000 Tonnen.

In der Verwendung der Früchte gibt es starke regionale Unterschiede. So werden zum Beispiel in Vorderasien die Früchte gerne auch als Obst verzehrt. Ebenso werden sie eingelegt oder zu Chutneys und Eintopfgerichten verarbeitet. In Ländern des Mittelmeerraums wie zum Beispiel in Portugal finden sie besonders bei der Zubereitung von Süßem und Gebäck Verwendung. Unser Wort Marmelade leitet sich von dem portugiesischen Wort *marmelo* für Quitte ab. Bei uns in Deutschland hingegen werden die Quitten gerne als Beigabe zur Pressung von Apfelsäften gegeben. Auch das Quittengelee ist in den Regalen der Supermärkte und in Ladengeschäften zu finden und hat für Liebhaber einen hohen Stellenwert als morgendlicher Brotaufstrich. Außerdem werden Liköre, Schnäpse und Schaumweine hierzulande aus der Quitte hergestellt.

Das Tolle an der Frucht und die Eigenschaft, die sie so beliebt macht, ist der Duft der Früchte, der nahezu unverwechselbar ist. Er setzt sich



aus über 80 verschiedenen Duftstoffen zusammen und verleiht diesem Rosengewächs seinen genialen und einzigartigen Geschmack. Die schöne gelbe Farbe kommt u. a. von dem in der Frucht enthaltenen Quercetin und trägt mit Sicherheit auch zum Interesse an diesem Kernobst bei. Quitten enthalten vor allem Kalium, Eisen, Mangan, Natrium und Vitamin C.

Quitten in der Küche

Quitten müssen im Regelfall für den Verzehr gekocht werden und eignen sich besonders für Marmeladen, Gelees, Quittenbrot, Quittenmus, süßes und herzhaftes Gebäck, Chutneys, Eintöpfe, Obstsalate, Schaumweine, Liköre, Schnäpse, Säfte, Erfrischungsgetränke, Sirupe und Mixed Pickles.

Erntezeit

Die Blüte ist vorwiegend in den Monaten Mai bis Juni und die Ernte je nach Sorte in den Monaten September bis November.

Sorten

Es gibt über 700 Quittensorten, von denen die meisten zufällig und nicht durch gezielte Kreuzungen entstanden sind, beispielsweise die Portugiesische Birnenquitte, die Baumwollquitte und die Fränkische Hausquitte. Generell werden die Früchte des Quittenbaums der Form nach in Apfelquitten und Birnenquitten unterteilt. Auch gibt es verschiedene Kultursorten, die sich in Bezug auf ihren Gerbstoffgehalt/Säuregehalt deutlich unterscheiden. Es gibt auch Sorten, bei denen einzelne Früchte über 1 Kilogramm wiegen.

Wo bekomme ich Quitten?

Quitten findet man teilweise als Wildwuchs vorwiegend in den Bundesländern Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg sowie auch im Rheinland, da sie traditionell häufig in Weinanbaugebieten kultiviert oder angepflanzt wurden. Käuflich kann man sie im Herbst teilweise auf Wochenmärkten oder in Hofläden erwerben. Die süßen Sorten, die frisch als Obst verzehrt werden können, gibt es oftmals in türkischen Lebensmittelgeschäften.

