



## Praxistipps für die Küche

### Welchen Apfel verwende ich wofür?

Äpfel sind echte Alleskönner: ob als knackiger Tafelapfel für den Snack zwischendurch oder zum Backen, Kochen und für Apfelmus. Von süß bis sauer ist für jeden Geschmack etwas dabei. Welche Sorte wo auf der **Geschmacksskala** liegt, zeigt unsere Übersicht.



**Gut zu wissen:** Die Farbe eines Apfels sagt nicht unbedingt etwas über seinen Geschmack aus.

### Wie lagere ich Äpfel richtig?

Richtig gelagert bleiben Äpfel lange knackig. Es gilt:

- **Kühl lagern:** Am besten im Kühlschrank!
- **Luftig verpacken:** In gelochten Beuteln fühlen sich die Früchte besonders wohl.

**Sie wollen mehr erfahren?  
Unsere Bayerischen Bauern  
sind für Sie da!**



Auf unserer Website und in den sozialen Medien finden Sie spannende Einblicke in den Hofalltag, echte Geschichten aus der Landwirtschaft und praktische Tipps rund ums Einkaufen, Kochen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Und das Beste: Wir verlosen regelmäßig Bayernkisten mit Produkten von „dahoam“.

**Einfach QR-Code scannen und mehr erfahren.**



unsere-bauern.de



**ÄPFEL  
AUS BAYERN**  
DIE BESTEN TIPPS & TRICKS





## Bayerische Äpfel: das Wichtigste auf einen Blick

### Das macht Äpfel aus der Region besonders

Ob als Kompott, Kuchen, Saft oder pur zum Reinbeißen: Der bayerische Apfel ist ein Multitalent und die wichtigste Baumobstart im Freistaat. Rund 2,2 Millionen Bäume wachsen auf 1.200 Hektar, vor allem in Unterfranken und am bayerischen Bodensee. Im Anbau spielen rund 25 Sorten eine Rolle, darunter Elstar, Jonagold, Boskoop, Topaz und Pinova. Was sie alle eint: kurze Transportwege, verantwortungsvoller Anbau und höchste Qualität. Und: Dank moderner Lagerung gibt es Äpfel das ganze Jahr über frisch aus der Region.

### So werden bayerische Äpfel angebaut

Damit Bayerns Apfelanlagen gesund und im Einklang mit der Natur bleiben, setzen die meisten Betriebe auf „integrierten Obstbau“. Marienkäfer oder Schlupfwespen halten Schädlinge in Schach, unterstützt durch Methoden wie bedarfsorientierte Düngung, Mulchen und Baumschnitt. Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, kommen nach dem Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ auch synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz.

### Darum schmeckt jeder Apfel anders

Auch innerhalb einer Sorte gilt: Kein Apfel ist wie der andere. Standort und Erntezeitpunkt prägen den Geschmack, mal fruchtiger, mal süßer, mal mit mehr Säure. In der Lagerung reifen die Früchte weiter und verändern so ihr Aroma. Und natürlich bringt jede Sorte ihre ganz eigenen Eigenschaften mit. Wer im Hofladen einkauft, profitiert von Sortenvielfalt und persönlicher Beratung.

### Apfelallergie – was tun?

Ein Apfel liefert mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente, deckt rund 15% des Tagesbedarfs an Vitamin C und punktet mit vielen Ballaststoffen, besonders direkt unter der Schale. Doch manche Apfelsorten enthalten Eiweiße, die allergische Reaktionen auslösen können. Gut verträgliche Alternativen sind u.a. Wellant, Santana oder Sonnenglanz.



### Äpfel aus der Region finden Sie hier:

- **Direkt vom Erzeuger:** Am Hof, Marktstand oder Straßenstand.
- **Im Supermarkt:** Viele Supermärkte bieten Äpfel aus der näheren Umgebung an. Achten Sie auf die Herkunft auf der Verpackung oder dem Preisschild.
- **Für Bio-Fans:** Auch Bio-Äpfel aus Bayern sind im Handel erhältlich.



### Was sind „Clubsorten“?

Im Obstregal begegnen uns Äpfel mit Sortennamen wie Elstar und Boskoop oder solche mit einem eigenen Markennamen. Diese sogenannten Clubsorten gehören einer bestimmten Apfelsorte an, dürfen aber nur von ausgewählten Betrieben angebaut werden, die dafür eine Lizenzgebühr zahlen. Hinter der regionalen Marke Kanzi versteckt sich zum Beispiel die Sorte Nicoter.

### Apfelsaft: Wissen, was im Glas steckt

Auch bei Apfelsaft lohnt es sich, einen Blick aufs Etikett zu werfen. Wer 100% Frucht ohne Zusätze möchte, liegt mit **Direktsaft** richtig. Hier kommt der Saft direkt nach dem Pressen in die Flasche. Beim **Saft aus Konzentrat** wird nach dem Pressen Wasser und Fruchtfleisch für den Transport entzogen und später wieder hinzugefügt. Dieser Saft stammt meist aus Übersee.

Fruchtnektar besteht zu 25% bis 50% aus Frucht und wird mit Wasser und Zucker gemischt. Fruchtsaftgetränke enthalten nur 6% bis 30% Frucht und werden mit Wasser, Zucker und ggfs. Aromen und anderen Zusätzen gemischt.