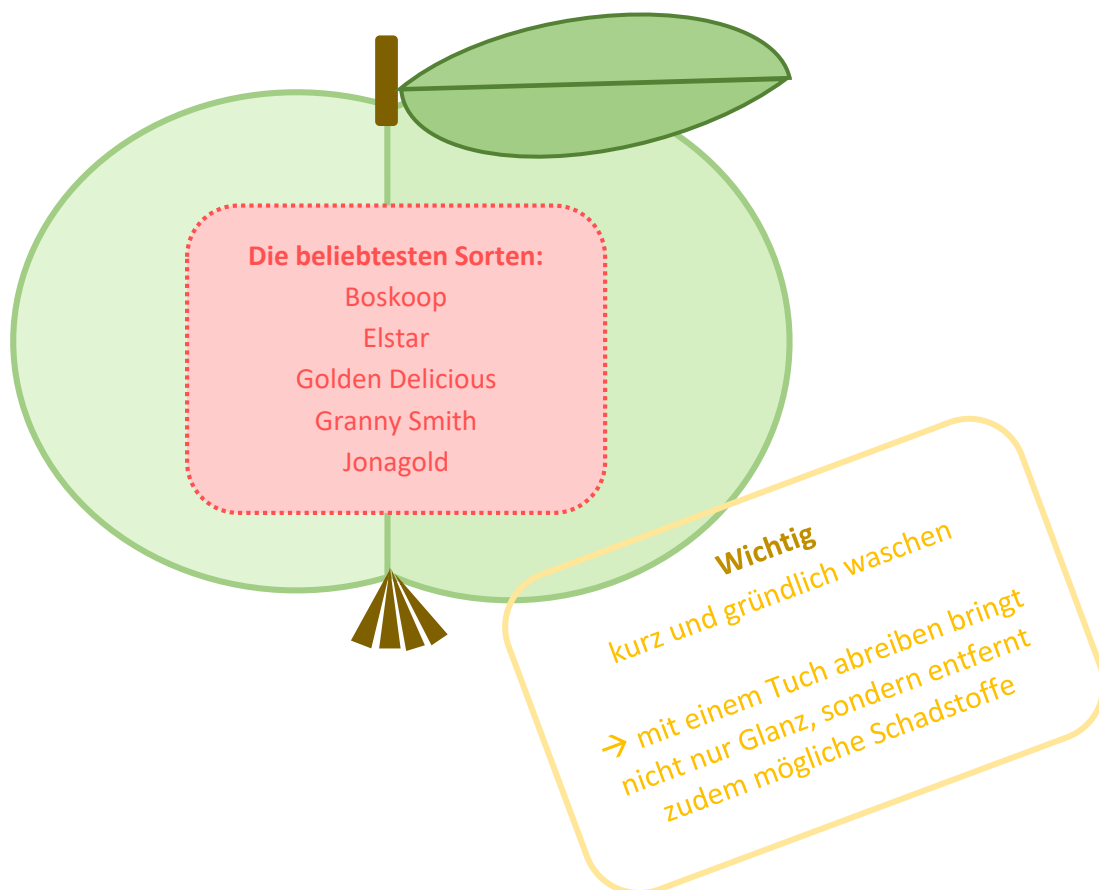




Newsletter – November 2020 „Oh du fröhliche Apfelzeit“

Der Apfel hat eine lange Geschichte zu erzählen. Ursprünglich kommt er aus dem asiatischen Raum und war sehr klein, säuerlich im Geschmack und von recht holziger Konsistenz.

Die im Handel erhältlichen Apfelsorten erscheinen vielfältig, doch tatsächlich werden nur rund 25 Sorten angeboten.



Schon gewusst?

Das beliebteste Obst der Deutschen ist der Apfel. Europaweit liegt Deutschland an der Spitze im Verzehr dieser Köstlichkeit.

In Deutschland existieren etwa 2000 Apfelsorten.

Das bedeutendste Apfelanbaugebiet in Thüringen liegt im Landkreis Gotha. Weitere große Standorte befinden sich im Kyffhäuserkreis und im Landkreis Sömmerda.



Ein Blick ins Innere des Apfels – Was ist drin?



Vitamine

Vitamin C:

Menge an Vitamin C im Apfel ist abhängig von der Sorte
besonders viel Vitamin C enthält z.B. die Sorte „Jonagold“
fängt schädliche Stoffe im Körper ab und bekämpft Entzündungen
1 Apfel deckt (im Durchschnitt) den täglichen Vitamin C-Bedarf eines Kindes
weitere Vitamine sind B-Vitamine (B1, B2, B6), Vitamin E und Folsäure



Sekundäre Pflanzenstoffe

β-Carotin:

Vorstufe des Vitamin A (Provitamin)
zellschützende Wirkung

Polyphenole:

sind beispielsweise Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Duftstoffe
wirken positiv auf das Immunsystem, krebsvorbeugend
sind verantwortlich für die Bräunung eines angeschnittenen Apfels



Wasser

macht im Apfel einen Anteil von bis zu 85% aus
wichtig für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers



Ballaststoffe

Pektine:

binden Schadstoffe im Darm

Cellulose:

fördert die Darmbewegung



Mineralstoffe

Kalium:

erfüllt wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelgewebe



Energie

54 kcal stecken in einem Apfel (125 g Gewicht)



„Oh nein, mein Apfel ist braun!“
Tipp: Zitronensaft verringert die Bräunung
angeschnittener Äpfel.



Welche Apfelvariante darf es sein?

FRISCH

- die optimale Variante -

!nicht schälen!

(die meisten Vitamine stecken in der Schale)

1 handgroßer Apfel = 1 Portion Obst

saure Sorten

„Granny Smith“

„Boskoop“

„Gloster“

süße Sorten

„Gala“

„Idared“

„Jonagold“

jede Apfelsorte

die
verschiedenen
Sorten machen
den Geschmack
aus

GEKOCHT

- die „extra weiche“ Variante -

als Apfelmark, ohne Zusatz von
Zucker!

ist zudem nachhaltig

GETROCKNET

- die „knackige“ Variante -

Apfelchips

leckerer Snack mit nachhaltiger
Verwendung

jeder Apfel,
der optisch nicht
mehr
ansprechend,
„schrumpelig“,
aussieht

jeder Apfel,
besonders
aromatisch sind
„Boskoop“,
„Jonagold“,
„Elstar“

GEBACKEN

- die „vielfältige“ Variante -

z.B. Apfelcrumble

mit verschiedenen Gewürzen wie z. B.
Zimt



Kita-Ideen-Box

Aktionen zum Thema Apfel



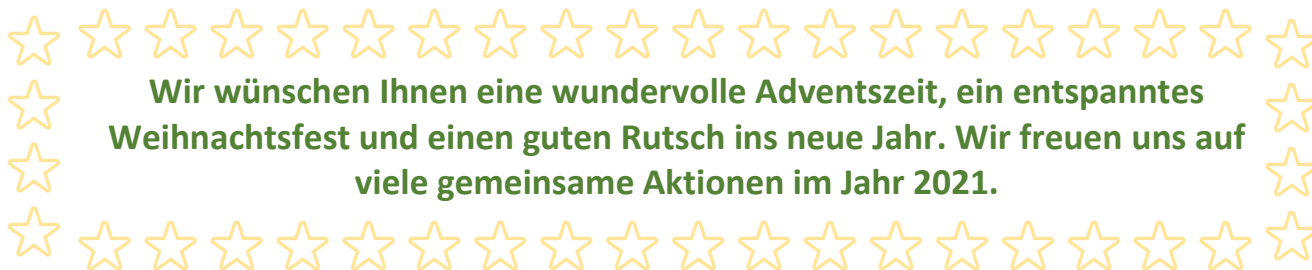
Herbst Nr. 5, 6, 7, 8, 9, 12

Winter Nr. 1, 2, 3, 4

Frühling Nr. 17

Aktivität/Spielidee:

„Advent, Advent“ - Rezepte und Aktivitäten für die vier Adventswochen



Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.vnskt.de

www.dge-th.de

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de



ADVENT, ADVENT



1. Dezember – 6. Dezember

1

Bratäpfelkexe

Zutaten

5	Äpfel
150 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
80 ml	Rapsöl
1	Bio-Ei
	Zimt (nach Belieben)
1 EL	Haferflocken

Zubereitung

1. **Äpfel** gut abwaschen und mit Schale fein raspeln
2. **Mehl** und **Backpulver** mischen; **Rapsöl** mit **Ei** schaumig rühren; Mehlmischung unterrühren
3. Backofen auf **175 °C** (Ober-/Unterhitze) vorheizen; Backblech mit Backpapier belegen
4. **Zimt** und **Haferflocken** zum Teig geben; Teig als kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen
5. **10-12 Minuten** backen bis sie goldgelb und noch etwas weich sind

7. Dezember – 13. Dezember

2

Apfel-Fingerspiel

Fünf Finger stehen hier und fragen:
„Wer kann wohl den Apfel tragen?“

Der 1. Finger kann es nicht,

Der 2. sagt: „zu viel Gewicht!“,

Der 3. sagt: „kann ihn auch nicht
heben!“,

Der 4. schafft das nie im Leben!

Der 5. Finger aber spricht: „Ganz
allein? – so geht das nicht!“

Gemeinsam heben kurz darauf – fünf
Finger diesen Apfel auf.

21. Dezember – 24. Dezember

4

Apple Crumble

Zutaten

4	große süße Äpfel (z.B. „Gala“)
200 g	Haferflocken
80 g	Butter, zimmerwarm
2 TL	Zimt
50 g	gehackte Nüsse (Walnüsse, Mandeln)

Zubereitung

1. **Äpfel** gut abwaschen, in dünne Scheiben schneiden
2. Backblech mit Backpapier belegen, Apfelscheiben darauf verteilen
3. **Haferflocken** mit **Butter**, **Zimt** und gehackten **Nüssen** verkneten; Mischung über die Äpfel streuen
3. Backofen auf **200 °C** (Ober-/Unterhitze) vorheizen
4. für **ca. 15 Minuten** rösten, bis Haferflockenkruste leicht gebräunt ist

Crumble am besten warm servieren

Weihnachtsgedicht

Bald ist Weihnacht,
wie freu ich mich drauf,
da putzt uns die Mama ein
Bäumlein schön auf;
es glänzen die Äpfel
es funkeln die Stern',
wie hab'n wir doch alle das
Weihnachtsfest gern.

- Volksgut-

3

14. Dezember – 20. Dezember

