

**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**



Rezepte, Tipps und grüne Grüße

Ja zu einer
runden Sache



DAS APFEL-BÜCHLEIN



Ja zu einer runden Sache

Äpfel gelten als symbolträchtig. Sie werden mit Fruchtbarkeit und Liebe verbunden, der Reichsapfel gilt als Zeichen weltlicher Herrschaft und Martin Luther gab die Empfehlung, selbst noch in größter Not einen Baum zu pflanzen.

Der Apfel wurde gemalt, besungen und in Reimen gepriesen. Doch am Ende bleibt eine schlichte Erkenntnis: Es ist am besten, ihn einfach aufzuessen.

Der Spruch „Ein Apfel am Tag – Arzt gespart!“ kommt nicht von ungefähr: Äpfel gehören zur gesunden Ernährung. Sie sind knackig, voller Geschmack und wachsen direkt vor unserer Haustür.

Gesund, mit Biss und regional – so soll auch die Politik der Grünen sein.

Wir sagen JA ZUM APFEL und wir wählen ihn auf den Tisch des Hauses, als Dessert in der Kantine und als Schulobst für unsere Kinder.

Dieses Büchlein soll Sie davon überzeugen, dass Äpfel wirklich eine reife Leistung sind.

Und es soll Sie einladen, bei der Kommunalwahl am 11. September die Grünen zu wählen.

Ihre

Brigitte Pothmer

Brigitte Pothmer

Bundestagsabgeordnete Bündnis 90/Die Grünen

FÜR MEHR GRÜNE ZWEIG- STELLEN.

WIR MACHEN DAS KLAR.

GRÜNE

www.gruene-bundestag.de



Bündnis 90/Die Grünen setzen sich für eine sozial-ökologische, verbraucherorientierte, faire und möglichst regionalbezogene Landwirtschaft sowie für den Ausbau des Ökolandbaus ein.

Rund und gesund!

Wussten Sie das?

- Äpfel enthalten über 30 Vitamine und Spurenelemente, wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen.
- Äpfel sind gut für Zähne und Darm; der hohe Anteil an Traubenzucker liefert schnell Energie.
- Äpfel enthalten nur wenig Kilokalorien.
- Äpfel sind relativ preiswert; im Schnitt isst jeder/jede Deutsche bis zu 17 Kilo pro Jahr (und trinkt bis zu elf Liter Apfelsaft).
- Äpfel werden in der Regel im Herbst geerntet; in Deutschland waren es im vergangenen Jahr 945.000 Tonnen.
- Äpfel gibt es in weltweit rund 20.000 Sorten; in Deutschland sind es etwa 1.000. Auf den Markt kommen hier aber leider nur ein Dutzend Sorten.

(Quelle: www.gesundheit.de)

Apfel-Rezept

Apfeltarte

- Aus 250 g Mehl, 125 g Butter, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb einen Mürbeteig kneten und ihn eine halbe Stunde kalt stellen.
- Dann ausrollen und eine gebutterte Form (Durchmesser 26 cm) damit auskleiden.
- Für den Belag: 1 kg Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- Dann in dünne Scheiben schneiden und damit den Teigboden belegen.
- Für den Guss 3 Eigelb, 100 g Zucker, 150 g Creme fraiche verrühren und über die Äpfel gießen.
- In den vorgeheizten Ofen (220 Grad, möglichst mit Unterhitze) auf die unterste Schiene stellen.
- 55 Minuten backen, der Boden sollte knusprig gebacken und die Eimasse gestockt sein.



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**



Apfel-Rezept

Apfel-Möhren-Salat mit Gruyère

als Vorspeise oder Beilage

z.B. zu Fisch oder Kurzgebratenem

- Vinaigrette zubereiten aus: 6 EL Haselnussöl, 1 Spritzer Balsamico sowie Apfelsaft, Kräutersalz, Pfeffer,
- 150 g Möhren und 2 mittelgroße Äpfel in feine Streifen schneiden,
- 50 g Gruyère (Schweizer Hartkäse) ebenfalls in feine Streifen schneiden,
- 1 Bund Petersilie hacken,
- 1 Zwiebel fein würfeln,
- Haselnüsse oder Walnüsse (Menge nach Bedarf) dazugeben
- alles mit der Vinaigrette mischen.

**Schmeckt auch mit
Sellerie oder Lauch!**



Apfel-Rezept

Apfelkuchen aus der Gusseisen-Pfanne

Für Backprofis

- Mürbeteig aus: 130 g Dinkelmehl, 70 g Butter, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, evtl. etwas Sahne. 20 Min. kalt stellen,
- (Alternativ zum Mürbeteig kann auch fertiger Blätterteig verwendet werden.)
- feuerfeste Gusseisenpfanne buttern und vorsichtig erhitzen,
- 3 EL Rohrohrzucker, 1 Prise Vanille einstreuen, karamellisieren lassen,
- 4 mittelgroße Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und fächerförmig in der Pfanne auslegen,
- mit Rosinen bestreuen,
- Teig ausrollen und die Apfelmasse damit bedecken,
- Pfanne auf dem Herd erhitzen, bis die Äpfel leicht schmoren,
- für 15-20 Minuten bei 200 Grad im Backofen backen,
- 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Karamellschicht vom Pfannenboden löst,
- aus der Pfanne stürzen und lauwarm mit Sahne oder Vanilleis servieren!



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

Apfel-Rezept

Apfelgratin

- 4 große Äpfel (feste, saure Sorte) schälen und ausstechen
- in 2-3 mm dünne Ringe hobeln
- in eine ausgebutterte, feuerfeste Form so legen, dass sie dachziegelartig dicht an dicht nebeneinanderliegen.
- Die Apfelringe werden mit dem Saft einer Zitrone beträufelt und
- mit einer Mischung aus süßer Sahne (200 ml) und Creme fraiche (150 g) bedeckt.
- Im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten backen lassen, bis sie oben goldgelb werden.
- Es empfiehlt sich eine Form zu nehmen, die man auch auf den Tisch stellen kann.

Schmeckt hervorragend zu Wild!



Apfel-Rezept

Marzipan-Bratapfel „Kinder kommt und ratet...!“



- 4 Äpfel (Rubinette oder Boskop) entkernen,
- 2 EL Mandelstifte anrösten und mit
- 150 g Marzipan-Rohmasse,
- 2EL Rosinen und
- 3 EL Honig sowie Zimt und Vanille mischen.
- Äpfel damit füllen.
- Eine Auflaufform mit etwas Butter austreichen.
- Die Äpfel hineinlegen.
- Im Backofen 20 Minuten bei 180 Grad braten.

Mit Vanillesoße servieren!




**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

Alles über den Apfel



Heimische Sorten, Bezugsquellen und Initiativen

Kennen Sie den »Finkenwerder Herbstprinz« oder haben Sie schon mal etwas vom »Geflammten Kardinal« gehört? Ist Ihnen der »Freiher von Berlepsch« ein Begriff? Dies sind nur einige der klangvollen Namen von derzeit über 520 bekannten heimischen Apfelsorten. Viele davon waren bereits in Vergessenheit geraten. Doch jetzt wächst die Apfelvielfalt wieder.

- Wer sich mehr mit **Streuobst und Obstsorten** beschäftigen möchte, sollte den NABU-Streuobst-Rundbrief bestellen; im Internet unter: <http://www.nabu.de/themen/streuobst/service/rundbrief/>
 - Der Naturschutz Berlin-Malchow bietet eine Datenbank mit **regionalen Apfelsorten-Empfehlungen** an; im Internet unter <http://www.streuobstapfel.de/>
 - Der BUND in Lemgo hat eine Initiative für **alte Obstsorten** gestartet; mehr dazu im Internet unter <http://www.bund-lemgo.de/alte-obstsorten-fuer-westfalen-und-lippe.html>
 - Dort gibt es für die HobbygärtnerInnen auch eine Auswahl von **Bezugsquellen** alter Obstsorten (sortiert nach Ländern und Postleitzahlen) unter <http://www.bund-lemgo.de/bezugsquellen-alte-obstsorten.html>
- 

MEHR GRÜN FÜR NIEDERSACHSEN

WIR MACHEN DAS KLAR.

GRÜNE

WWW.GRUENE-NIEDERSACHSEN.DE



Der Schutz von Pflanzen, Tieren, Luft und Böden ist eine wesentliche Voraussetzung für eine lebenswerte Zukunft und die Gesundheit der Menschen. Gerade auf kommunaler Ebene nimmt Umweltpolitik eine zentrale Stellung ein. Hier ist es möglich, die Ursachen von Umweltzerstörung direkt anzugehen. Wir Grüne übernehmen Verantwortung für den Schutz der Umwelt, deshalb setzen wir uns für den Erhalt unserer Landschaften, unserer natürlichen Lebensgrundlagen und für mehr Lebensqualität ein.

Grün wählen!





Brigitte Pothmer

Arbeitsmarktpolitische Sprecherin
Bundestagsfraktion
Bündnis 90/Die Grünen

Kontakt

Deutscher Bundestag
Fraktion Bündnis 90/Die Grünen
Dorotheenstr. 101, 10117 Berlin
Telefon 030/227 74527

Wahlkreis- und Regionalbüro
Brigitte Pothmer, MdB
Jakobstraße 15, 31134 Hildesheim
Telefon 05121/999 02 03
(Öffnungszeiten Mo, Mi, Do u. Fr
9 bis 13 Uhr und Do 15 bis 18 Uhr)

mail@pothmer.de
www.pothmer.de

Mehr über die Kommunalwahl 2011
unter www.gruene-niedersachsen.de

Idee, Konzept und Ausführung:
Heidi Linder, Hans-Jürgen Müller-Alex, Rudi Zimmeck
V.i.S.d.P.: Brigitte Pothmer



*„.....und was bei Sonn'
und Himmel war,
erquickt nun Mund und Magen
und macht die Augen
hell und klar ...
und mehr ist nicht zu sagen!“*

(aus der „Apfelkantate“
von Hermann Claudius)

