In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Apfel

Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Apfel

Der Apfel ist bei uns in Deutschland die beliebteste Obstsorte. Er gehört zum Kernobst wie auch die Birne. Die beliebteste Sorte ist der aromatisch-saftige Elstar, gefolgt vom süß-säuerlichen Braeburn und dem feinsäuerlichen Jonagold.

Anbau

Die meisten Äpfel werden im Alten Land und im Landkreis Ludwiglust (Raum Dodow) sowie in der Holsteiner Elbmarsch (Kreis Pinneberg) angebaut. Im Alten Land werden vor allem Elstar, Jonagored, Jonagold sowie Holsteiner Cox angebaut.

Saison

Hauptsaison: August bis Oktober

Lagerware: November bis Juli

Äpfel lassen sich also lange einlagern!

Nutzung

Am liebsten wird der Apfel roh gegessen. Er lässt sich auch gut zum Backen (Apfelkuchen, Bratapfel) oder als Apfelmus verwenden.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Birne

gänseblümchen / pixelio.de

Birne

Nach dem Apfel ist die Birne die wichtigste Kernobstart in Deutschland. Die Sorten unterscheiden sich in Form, Größe und Schalenfarbe, Saftgehalt, Fruchtfleischkonsistenz und natürlich dem Aroma.

Anbau

Birnen werden im Alten Land in der Nähe von Hamburg angebaut.

Saison

Hauptsaison: August bis September

Lagerware: Oktober bis April

Nutzung

Birnen werden zu Saft, Mus oder Marmelade verarbeitet. Oft werden sie hierfür mit Äpfeln gemischt.

Wusstest du schon?

Die meisten Birnen reifen nicht am Baum, sondern müssen in speziellen Lagern nachreifen, um ihre volle Genussreife zu erreichen.

Aber man muss bei der Lagerung aufpassen: Die Früchte lassen sich nicht lange lagern und sollten rasch gegessen werden. Bei Überreife werden sie von innen braun. Außerdem haben sie eine empfindliche Schale, die sensibel auf Druck reagiert.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Erdbeere

Rosel Eckstein / pixelio.de

Erdbeere

Erdbeeren gehören neben Äpfeln und Birnen zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland.
Das Fruchtfleisch entwickelt sich am Blütenboden, auf dem außen viele kleine Nüsschen (Samen) aufsitzen. Die Sorten unterscheiden sich u. a. hinsichtlich Größe, Form der Frucht (kegelförmig, zylindrisch), Farbe (orangerot bis dunkelpurpurrot, auch weiß), Geschmack, Inhaltsstoffen und Reifezeit.

Anbau

Erdbeeren werden in den Vier- und Marschlanden, der Stader Geest und in den Landkreisen Lauenburg, Ostholstein, Stormarn in Schleswig-Holstein sowie Nordwestmecklenburg angebaut.

Saison

Mai bis September

Nutzung

Die Erdbeere wird meist frisch verzehrt. Sie ist die beliebteste Frucht bei der Herstellung von Marmelade.

Wusstest du schon?

Erdbeeren sollten nur reif, d. h. voll ausgefärbt geerntet werden. Früchte mit weißen Spitzen und Schultern wurden zu früh geerntet. Sie färben und reifen zwar etwas nach, schmecken aber nicht so gut.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Heidelbeere

Angelika Koch-Schmid / pixelio.

Heidelbeere

Die Heidelbeere wächst an bis zu zwei Meter hohen Sträuchern, die im Sommer dicht mit kirschgroßen, süßen Früchten behangen sind.

Anbau

Heidelbeeren werden in der Lüneburger Heide und in der Stader Geest angebaut.

Saison

Juli bis August

Nutzung

Heidelbeeren kann man gut einfach so „naschen“. Sie sind auch lecker in Obstsalaten, als Kuchenbelag sowie für Pfannkuchen oder Crêpes.

Wusstest du schon?

Blau ist nur die Schale, innen ist die Heidelbeere farblos.

„AUS DER REGION – FÜR DIE REGION“
Regionale Wirtschaftskreisläufe stärken

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Himbeere

BirgitH / pixelio.de

Himbeere

Himbeeren sind so genannte „Sammelfrüchte“, die sich aus vielen kleinen, behaarten Steinfrüchtchen auf einem zapfenförmigen Fruchtboden zusammensetzen. Sie wachsen an einem 2 m hohen stacheligen Strauch. Erst wenn sie reif sind, lassen sie sich leicht vom Strauch lösen.

Anbau

Himbeeren werden in den Vier- und Marschlanden, der Stader Geest und im Landkreis Stormarn angebaut.

Saison

Juni bis August

Nutzung

Himbeeren gehören zu den Früchten, die man einfach roh essen kann. Sie werden zu Tiefkühlhimbeeren, Eis, Konfitüren, Roter Grütze sowie Nektar und Sirup verarbeitet.
Außerdem werden sie für Torten, Kuchen und Gebäckfüllungen verwendet.

„AUS DER REGION – FÜR DIE REGION“
Regionale Wirtschaftskreisläufe stärken

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Johannisbeere

Uschi Dreiucker / pixelio.de

Johannisbeere

Johannisbeeren wachsen in Trauben an 1 bis 2 m hohen Sträuchern. Die in Trauben mit bis zu 15 einzelnen Beeren sind 5 bis 10 mm groß, rund bis tropfenförmig und glatt. Es gibt rote und schwarze Johannisbeeren.

Anbau

Johannisbeeren werden in der Nähe von Ludwiglust im Raum Dodow angebaut.

Saison

Juni bis August

Nutzung

Reife rote Früchte genießt man pur oder mit etwas Zucker. Sie werden außerdem gerne für Marmelade und Roter Grütze verwendet.

Die schwarzen Früchte werden meistens nicht roh, sondern „verarbeitet“ verzehrt, in Saft, Sirup, Marmelade.

Wusstest du schon?

Die Pflanze heißt so, da ihre Früchte um den Johannistag (24.6.) reif sind.

Johannisbeeren haben einen hohen Pektingehalt. Deshalb kann man aus ihnen wunderbar Gelee einkochen.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Pflaume / Zwetsche

Pflaume / Zwetsche

Pflaumen sind runde bis ovale Früchte mit einer ausgeprägten Längsnaht und rundlich bauchigem Stein. Zwetschen (Zwetschgen) sind im Gegensatz zu Pflaumen länglich-oval, und mit spitzem Ende, meist ohne Furche oder mit nur schwacher Bauchnaht.
Bei beiden ist das Fruchtfleisch grünlich bis gelb bis goldgelb, weich, saftig und süß.
Bei vielen Sorten ist die eindeutige Unterscheidung aber nicht möglich, da es sich um Kreuzungen zwischen den Sorten handelt.
Der Sammelbegriff „Pflaume“ fasst verschiedene Sorten zusammen. Dazu gehören auch die Renekloden (grün und runde Form) und Mirabellen (gelb bis rötlich und kleine, runde Form).

Anbau

Pflaumen werden im Alten Land, im Landkreis Ludwigslust (Raum Dodow) sowie in der Holsteiner Elbmarsch (Kreis Pinneberg) angebaut.

Saison

Juli bis September

Nutzung

Pflaumen werden in erster Linie als Frischobst verzehrt, weil das weiche Fruchtfleisch beim Kochen zerfällt. Zwetschen, Renekloden und Mirabellen eignen sich darüber hinaus gut für die Verarbeitung als Kompott, Mus, im Kuchen und Knödeln.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Rhabarber

Rhabarber

Mit seinen elefantenfußgroßen, gekrausten Blättern und seinen dickfleischigen Stielen fällt Rhabarber jedem sofort auf. Die Pflanze kann bis zu einen Meter hoch und 1,5 m breit werden kann.

Anbau

Rhabarber wird in den Vier- und Marschlanden angebaut.

Saison

April bis Juni

Nutzung

Aufgrund seines säuerlichen Geschmacks wird Rhabarber meist mit viel Zucker als Kompott, Kuchen, Konfitüre oder Dessert zubereitet – oft auch in Kombination mit anderen Früchten. Zurzeit ist Rhabarber-Schorle im Trend.

Verwendet werden nur die fleischigen Stiele. Die Blätter sind wegen der hohen Gehalte an Oxalsäure nicht genießbar.

Wusstest du schon?

Botanisch ist Rhabarber ein Gemüse.

In form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Süßkirschen

ad / pixelio.de

Süßkirschen

Süßkirschen gibt es in vielen Sorten. Die Früchte unterscheiden sich in Form, Größe und Farbe. Das Angebot reicht von gelb, gelb-rot, hellrot, rot bis dunkelrot. Es gibt zum Beispiel die früh reifende Herzkirsche und die mittelspät bis spät reifende Knorpelkirsche.

Anbau

Süßkirschen werden im Alten Land sowie in der Holsteiner Elbmarsch (Kreis Pinneberg) angebaut.

Saison

Juni bis August

Nutzung

Während man Süßkirschen überwiegend einfach so isst, verarbeitet man Sauerkirschen gern zu Konfitüre, Kompott, Saft.

Wusstest du schon?

Noch am Baum werden Kirschen gerne von Vögeln gefressen. Deshalb werden die Bäume oft mit Netzen geschützt oder die Obstbauern verscheuchen die Vögel mit Geräuschen.

Wenn die Früchte reif sind und es regnet, platzen die Kirschen auf und können nicht mehr verkauft werden.