



Nachhaltigkeit rund um den Apfel

Hallo liebe Jury! Wir sind Laura, Miriam und Judith. Wir besuchen zurzeit die Hotelfachschule Gutenberg (2A) in Bozen.



Unsere Fachlehrer (Küche und Service) legen seit der 1. Klasse viel Wert auf Regionalität und Nachhaltigkeit. Deshalb haben wir uns für folgendes von Ihnen vorgegebenes Thema entschieden:

Ganzheitliche & nachhaltige Verwendung des LEBENSmittel APPLE/Apfel.

Uns fielen die vielen Apfelschalen auf, welche beim Backen von Apfelstrudel (nicht nur bei der Südtiroler Variante mit Mürbteig), Apfelkuchen oder beim Einkochen von Apfelmus übrigbleiben. Viel zu schade zum Wegwerfen, fanden wir und so kamen wir auf die Idee ein Projekt einzureichen.

Schließlich sind in den Apfelschalen etwa 70 Prozent der Vitamine des Apfels enthalten, nämlich Eisen, Magnesium, ungesättigte Fette und schließlich auch Vitamin C.

9

Im Grunde haben wir uns überlegt, die Apfelschalen zu trocknen um diese haltbar zu machen. Was im Sommer einfach funktioniert (Schalen auf Gastroblech oder Tablet und in die Sonne stellen) ist jetzt im Herbst schon schwieriger.



Warum nicht die Hitze des Backofens nutzen, in welchem der Apfelstrudel gebacken wird?

Also gaben wir die Schalen in den kalten Ofen und stellten die Temperatur auf 180 Grad ein. Sobald die Temperatur erreicht ist, Apfelschalen herausnehmen und Apfelstrudel schieben. Nach ca. 40 Minuten, den Strudel aus dem Ofen holen und diesen wieder mit den Apfelschalen bestücken. Ofen ausschalten und mit der Resthitze die Schalen trocknen lassen. Das funktioniert super und nutzt die Ressourcen.



Die getrockneten Apfelschalen sind bereit und nun stellte sich die Frage

was machen wir damit?



Klar, als Snack zwischendurch eignen sie sich wunderbar oder man verarbeitet sie weiter zu „Mehl“, also ähnlich dem Kloatzn Mehl um dann damit Kloatzenravioli mit Mohn, Brot oder andere Leckereien zu zaubern, für welche die Südtiroler Küche so berühmt ist.

Uns war es aber auch wichtig die Apfelschalen in Getränken zu verarbeiten, da dies auch den Hobbyköchen am heimischen Herd zugutekommt und zusätzlich eine gesunde Alternative zu gekauften Produkten sind.

Also haben wir 2 Rezepte kreiert, welche wir im folgendem gerne mit Euch teilen möchten: Viel Spaß und „zum Wohle“ beim Nachmachen:



Apfeltee (Winterzeit)



Apfeltee selber machen ist wirklich ganz einfach. Du musst dazu Apfelstücke und Apfelschalen trocknen.

- **Apfelschalen_trocknen**

Die Apfelschalen, aber auch Apfelscheiben, müssen trocknen. Auf welche Weise kannst Du Dir aussuchen. Ich habe die Restwärme des Backofens nach dem Backen des Apfelkuchens verwendet und die Apfelschalen auf Backpapier locker ausgelegt und in den Ofen geschoben. Im Winter kannst Du das Backblech auch auf oder vor die Heizung stellen, im Sommer können die Apfelschalen in der Sonne trocknen. Du kannst die Apfelschalen natürlich auch mit den Apfelstücken in den Ofen schieben und bei 60 Grad trocknen lassen. Solltest du ein Dörrgerät haben, dann geht es umso leichter 😊

Apfeltee aufbewahren

Nach dem Trocknen kommen die Apfelstücke und Apfelschalen in eine Dose. Wer mag, kann den Apfeltee mit einem Stück Zimt aromatisieren. Auch Kardamom passt SUPER! Dann ein paar Schalen in eine Tasse geben und mit heißem Wasser aufgießen. Wenn Du möchtest kannst Du den Apfeltee auch noch mit etwas Ingwer oder Zitrone verfeinern.

Apfeltee zubereiten

Zwei Teelöffel deines Apfeltees in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Du kannst den Tee mit Honig, Zitrone oder einem Stück Ingwer ganz nach deinem Geschmack verfeinern. Wenn du möchtest kannst du noch getrocknete oder frische Apfelstücke dazugeben, um den selber gemachten Apfeltee noch besser zu machen zu machen oder du garnierst den Tee, so wie wir, mit einem getrockneten Apfelring.

Apfeldrink für heiße Sommertage

Ein Rezept für einen erfrischenden Apfel-Eistee für Euch. Für den selbstgemachten Eistee benötigt Ihr abgekühlten Apfeltee, Holunderblütensirup, Apfel Karottensaft (optional) und Zitronensaft. Probiert den unbedingt mal aus, der schmeckt so viel besser als gekauft! Wir haben dazu den „Bimby“ also unseren Thermomix benutzt, es geht aber auch ohne.

ZUTATEN

- 600 g Wasser
- 2 Beutel Apfeltee (aus unseren getrockneten Apfelschalen)
- 250 g Eiswürfel
- 60 g Holunderblütensirup (wir machen den an der Schule selber)
- 150 g Apfel Karottensaft
- 1 Zitrone, Saft davon
- 1 Handvoll Minzblätter (aus unserem schuleigenen Kräutergarten)



ZUBEREITUNG

- Wasser in den Mixtopf geben und 8 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen. Teebeutel hineingeben und 8 Min. ziehen lassen.
- Teebeutel entfernen, Tee in ein Bowlengefäß umfüllen und abkühlen lassen.
- Eiswürfel in den Mixtopf geben und 3-5 Sek./Stufe 10 crushen. Restliche Zutaten zugeben und 5 Sek./Stufe 5 verrühren. Eistee in das Bowlengefäß geben und servieren.

